

27 a 29 de novembro de 2020

Cérebro, Emoções e Desempenho Humano



XVIII Congresso Brasileiro e  
XI Congresso Internacional de  
**Psicologia do Esporte  
& do Exercício**



# Anais do evento



## CONBIPE 2020

### Realização



Universidade  
Federal da  
Paraíba



GEPAEE  
Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia Aplicada ao  
Esporte e Exercício



GEPEXDES  
Grupo de Estudos e Pesquisas em Exercício Físico e Desempenho Esportivo



GEPEEX



GPPE  
Grupo de Pesquisa em Psicologia  
do Esporte e do Exercício

### Apoio



MAILA FORTES  
perita / galeóloga / documentoscopista



ABEPEEX  
Associação Brasileira de Estudos em  
Psicologia do Esporte e do Exercício



cev.org.br



Conselho  
Federal de  
Psicologia



# FICHA CATALOGRÁFICA

## IX CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOLOGIA DO ESPORTE E EXERCÍCIO

EVENTO ONLINE | RECIFE-PE | 27 A 29 DE NOVEMBRO DE 2020

### Edição Técnica

Leonardo de Sousa Fortes, Daniel Alvarez Pires e José Roberto Andrade do Nascimento Júnior

### Revisão Técnica

Leonardo de Sousa Fortes, Daniel Alvarez Pires e José Roberto Andrade do Nascimento Júnior

### Diagramação

Alisson Amorim Siqueira

*Todos os resumos neste livro foram reproduzidos de cópias fornecidas pelos autores e o conteúdo dos textos é de exclusiva responsabilidade dos mesmos. A organização do referente evento não se responsabiliza por consequências decorrentes do uso de quaisquer dados, afirmações e/ou opiniões inexatas ou que conduzam a erros publicados neste livro de trabalhos. É de inteira responsabilidade dos autores o registro dos trabalhos nos conselhos de ética animal, de pesquisa ou SisGen.*

Copyright © 2020 -| COBIPE

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, arquivada ou transmitida, em qualquer forma ou por qualquer meio, sem permissão escrita da organização do evento.



9 786599 413506



# PREFÁCIO

Caro congressista, é com grande satisfação que vimos apresentar o registro do XVIII Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte e Exercício (CONBIPE) e XI International Congress of Sport and Exercise Psychology realizado em novembro de 2020, pela primeira vez em formato on line. O evento teve como temática central "Cérebro, Emoções e Desempenho Humano" que foi explorado brilhantemente durante três dias por dezenas de palestrantes nacionais e internacionais. Foi com muita alegria que pudemos acompanhar nas diversas salas eletrônicas e nas mídias sociais a movimentação de centenas de participantes perguntando, discutindo e se aprofundando em temas tradicionais e inovadores da psicologia do esporte. Nesse sentido o caráter inovador e original do CONBIPE 2020 aproximou as fronteiras da psicologia do esporte brasileira com participantes e palestrantes de todas as regiões do país. Foram 42 palestrantes nacionais, representando instituições universitárias e esportivas de 13 Estados brasileiros, além de um conferencista internacional. No total, 155 trabalhos foram apresentados (105 na modalidade e-pôster e 50 na modalidade apresentação oral) por autores pertencentes a 19 Estados brasileiros. Esse evento longo tem sistematicamente prestado uma contribuição significativa para a área. Em especial, foi possível observar as diferentes linhas de pesquisa e abordagens oriundas das mais diversas universidades públicas e privadas do Brasil.

A psicologia do esporte brasileira tem registros datados da década de 50 do século passado e de lá para cá foi possível observar grande evolução e crescimento. A área foi gradativamente se estruturando no país e em 1979 foi fundada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte (SOBRAPE) que em 2015 veio a se transformar na atual Associação Brasileira de Estudos em Psicologia do Esporte e do Exercício (ABEPEEx). Nesse meio tempo vimos também diversas sociedades e associações regionais serem criadas e serem desfeitas. Os desafios desta ciência do esporte e deste campo de especialização são muitos e podemos relacionar alguns em dois grandes aspectos: a formação e a intervenção que configuram o que eu chamo de uma "área híbrida" que tem a participação de profissionais de diversas áreas, em especial, a educação física e a psicologia.

No campo da formação é importante destacar a presença da disciplina psicologia do esporte num número significativo de cursos de educação física e a gradativa presença nos cursos de psicologia (dado o destaque que a especialidade na psicologia só foi oficializada em 2000 pela resolução 014 do Conselho Federal de Psicologia). Entretanto a formação do profissional de psicologia do esporte no nível de graduação é apenas a "ponta da lança", visto que é o momento em que milhares de estudantes tem o primeiro contato com a área e, os que se apaixonam, começam a se deparar com os demais desafios para consolidar sua formação. Dada a pequena carga horária oferecida durante a graduação (muitas vezes figurando apenas como disciplina optativa), o estudante necessita aprofundar na área através da oportunidade de cursos de extensão, estágios, participação em laboratórios de pesquisa e a vivência prática supervisionada. O espaço para a prática supervisionada ainda é um desafio. Mesmo observando o crescimento do número de profissionais atuantes é notório que a grande maioria não oferece ou não está preparado para oferecer de forma consistente e sistematizada a supervisão prática.

Dentre todos os desafios, este me parece ser um dos principais a serem superados. O ingresso precoce no mercado de trabalho de novos profissionais sem a devida preparação, tem prejudicado a área pela expectativa frustrada dos contratantes (em sua grande maioria clubes esportivos). Para finalizar a reflexão do campo de formação, fica também o alerta que, nas universidades, a disciplina nem sempre é ministrada por profissionais qualificados na especificidade da área da psicologia do esporte e do exercício,

o que agrava ainda mais o quadro. O esforço conjunto das diversas associações de psicologia do esporte no Brasil tem permitido o crescimento gradativo da área, preenchendo uma lacuna do campo de formação deste importante profissional.

Chegamos ao campo de intervenção... intervenção... palavra com amplo sentido se notarmos as inúmeras possibilidades de atuação do profissional. Destaca-se aqui que o “esporte competição” não é o único campo de atuação da psicologia do esporte e do exercício. Cada vez mais a importância do componente psicológico (nas suas facetas cognitiva, comportamental e social) tem sido evidenciada na performance humana. O que eu costumo evidenciar para os estudantes e profissionais que estão no meu ciclo de convivência é que o componente psicológico está no ser humano em todos os momentos, pois é notória a regulação psíquica da ação humana, e neste caso cabe aos responsáveis (professores, pais, treinadores, líderes, ...) desenvolvê-la ou não.

No caso do esporte competitivo é relativamente fácil observar quando “a conta chega”... são inúmeros casos destacados na mídia da carência do desenvolvimento sistemático desta competência nos atletas. Bom, sintetizando alguns dos desafios do campo da intervenção, podemos citar: a falta de conhecimento das possibilidades desta área; o pouco conhecimento sobre treinamento esportivo de muitos profissionais; a indiferença ou desvalorização da área em clubes e equipes esportivas; e, por fim, corroborando com meu amigo Afonso Machado, um dos maiores desafios da atualidade é a necessidade de conceber a Psicologia do esporte como área interdisciplinar, ao invés de fomentar disputas para torná-la intradisciplinar. Essa disputa só retarda o desenvolvimento da área, tanto do ponto de vista científico quanto prático. Como já foi discutido anteriormente, a psicologia do esporte no Brasil nasceu de uma área interdisciplinar e necessita dos conhecimentos e contribuições da Psicologia, da Fisiologia, Neurociências e Ciências do Esporte como um todo.

Em relação à psicologia do esporte e exercício no mundo, venho destacar a grande evolução da área através do trabalho sistematizado das diversas sociedades continentais como a Federação Européia de Psicologia do Esporte (FEPSAC), a Associação de Psicologia do Esporte da Ásia e do Pacífico Sul (ASPASP), a Associação Norte Americana de Psicologia do Esporte e da Atividade Física (NASPSA), a Associação de Psicologia Aplicada ao Esporte (AASP), a Sociedade Ibero-americana de Psicologia do Esporte (SIPD), a Sociedade Latinoamericana e do Caribe de Psicologia da Atividade Física e Esporte (SOLCPAD) e da mais recentemente criada Rede Psicologia do Esporte da América do Sul (Red PSISUR). Não podemos deixar de evidenciar o grande trabalho da International Society of Sport Psychology (ISSP) que tem se dedicado incansavelmente em diversas frentes de trabalho (formação, ciência, gestão) para o crescimento da área e o enfrentamento dos desafios globais para tornar a psicologia do esporte um campo cada vez mais reconhecido.

Vale ainda lembrar que o XV Congresso Mundial de Psicologia do Esporte vem aí... de 30 setembro a 4 de outubro de 2021, sediado em Taiwan, mas pela primeira vez na história, também em formato híbrido (<https://issp2021.com/>) permitido que todos, mesmo ainda em tempos de pandemia, possam participar.

Finalizando, gostaria de agradecer ao comitê organizador local do XVIII Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte que realizou de forma inovadora este evento que pode ser sintetizado em mais de 700 participantes, mais de 32 horas de transmissão, 43 palestrantes nacionais e internacionais e mais de 150 trabalhos científicos apresentados que estão aqui registrados. Nos vemos no próximo Congresso Brasileiro em 2022 que será realizado na cidade do Rio de Janeiro. Até lá.

**Prof. Dr. Franco Noce**

Vice-Presidente da Associação Brasileira de Estudos em Psicologia do Esporte e do Exercício – ABEPEEx  
Membro do Managing Council da International Society of Sport Psychology – ISSP



# APRESENTAÇÃO

O XVIII Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte e Exercício (CONBIPE) e XI International Congress of Sport and Exercise Psychology (ICSEP) foi realizado no período de 27 a 29 de novembro de 2020, no formato 100% ONLINE com tema central: "Cérebro, Emoções e Desempenho Humano". Serão três dias que abarcarão duas conferências, quinze mesas temáticas, duas mesas de espaço ciência e doze workshops ministrados por pesquisadores nacionais e internacionais.

Essa edição contou com o Espaço Ciência, fórum dedicado à apresentação e intercâmbio dos grupos de pesquisa em Psicologia do Esporte e do Exercício. O evento também teve a premissa de realizar a apresentação de trabalhos científicos nas modalidades oral e e-pôster.

O CONBIPE/ICSEP foi organizado pelo Grupo de Estudos e Pesquisa sobre Exercício Físico e Desempenho Esportivo (GEPEXDES), Grupo de Pesquisa Psicologia Aplicada ao Esporte e Exercício (GEPAAE), ambos da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Grupo de Pesquisa em Psicologia do Esporte e do Exercício (GPPE), da Universidade Federal do Pará (UFPA) e Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e do Exercício (GEPEEX), da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), com o apoio da Associação Brasileira de Estudos em Psicologia do Esporte e do Exercício (ABEPEEx).



# ORGANIZAÇÃO E COMISSÕES

## **Presidente do evento**

Prof. Dr. Leonardo de Sousa Fortes -UFPB

## **Vice-presidente do evento**

Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires - UFPA

## **Comissão técnico-científica**

Prof. Dr. José Roberto A. do Nascimento Júnior (UNIVASF/PE)

Dra. Andrea Pesca (CESUSC/SC)

Dra. Andrea Camaz Deslandes - UFRJ

Dra. Andressa Contreira (UFAM/AM)

Dra. Birgit Keller Marsilli (UNISOCIESC/PR)

Dr. Daniel Alvarez Pires (UFPA/PA)

Dr. Daniel Vicentini - UEM

Dr. Danilo Reis Coimbra (UFJF/MG)

Dr. Evandro Moraes Peixoto - USF

Dr. Franco Noce (UFMG/MG)

Dr. Gibson Moreira (UFMG/MG)

Dra. Gislane Melo (UCB/DF)

Dra. Joice Stefanello (UFPR/PR)

Dr. Leonardo Fortes (UFPB/PB)

Dra. Lenamar Fiorese (UEM/PR)

Dr. Maicon Rodrigues Albuquerque (UFMG/MG)

Dr. Marcos Gimenes (UESC/BA)

Dr. Marcelo Callegari Zanetti - UNIP/USJT

Dra. Maria Regina Ferreira Brandão (USJT/SP)

Dra. Paula Teixeira Fernandes (UNICAMP/SP)

Dr. Varley Teoldo da Costa (UFMG/MG)

## **Secretaria e Gestão:**

Renata Storino - CONQUALI Treinamentos e Eventos

# PROGRAMAÇÃO 27/11/2020

Horário	Atividade	Local
09:00 - 10:00	<b>Cerimônia de Abertura</b> <i>Presidente da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício ABEPEEX - Dra. Andréa Duarte Pesca - ABEPEEX</i> <i>Representante do Conselho Federal de Psicologia - CFP</i> <i>Presidente do CONBIPE - Dr. Leonardo de Sousa Fortes - UFPB</i> <i>Vice-Presidente do CONBIPE - Dr. Daniel Alvarez Pires - UFPA</i>	Auditório Principal
10:00 - 10:15	<b>Intervalo</b>	
10:15 - 12:00	<b>Conferência de Abertura</b> <b>Como treinar o cérebro? Técnicas e estratégias de treinamento para o desenvolvimento de habilidades percepto-cognitivas em atletas</b> <b>Palestrante:</b> Dsc. Leonardo de Sousa Fortes - UFPB <b>Moderador:</b> Dsc. Daniel Alvarez Pires - UFPA	Auditório Principal
12:00 - 13:30	<b>Intervalo</b>	
13:30 - 15:00	<b>Apresentação de trabalho - E-pôster</b> <b>Moderadores:</b> Paulo Vitor Suto Aizava e Caio Rosas Moreira	Sala Pôsteres
13:30 - 15:00	<b>Apresentação de trabalho - Comunicação Oral</b> <b>Psicologia e Neurociência do Esporte e do Exercício</b> <b>Moderadores:</b> Dalton de Lima Junior e Heloiana Faro	Sala de Comunicações Orais
15:30 - 17:00	<b>Mesa Temática 1 - Saúde Mental de Atletas</b> <b>Palestrantes:</b> Dsc. Katia Rubio - USP Dsc. Franco Noce - UFMG <b>Moderador:</b> Msc. Dalton de Lima-Júnior - UFPB	Sala 1
15:30 - 17:00	<b>Mesa Temática 2 - Tomada de Decisão e Desempenho Esportivo</b> <b>Palestrantes:</b> Dsc. Pablo Juan Greco - UFMG Dsc. Gibson Moreira Praça - UFMG <b>Moderador:</b> Dsc. Leonardo de Sousa Fortes - UFPB	Sala 2

Horário	Atividade	Local
15:30 - 17:00	<p><b>Mesa Temática 3 - As Emoções do Treinador e a Criação de Clima Positivo na Iniciação Esportiva</b></p> <p><b>Palestrantes:</b> Dsc. Maria Regina Ferreira Brandão - USJT Dsc. Marcelo Callegari Zanetti - UNIP/USJT <b>Moderador:</b> Dsc. Daniel Alvarez Pires - UFPA</p>	Sala 3
17:00 - 17:30	<b>Intervalo</b>	
17:30 - 20:00	<p><b>Minicursos</b></p> <p><b>Minicurso 1: Habilidades Psicológicas e Futebol</b> <b>Palestrante:</b> Dsc. Juliane Jellmayer Fecho - CBSK</p>	Sala 1
	<p><b>Minicurso 2: Utilizando a Variabilidade da Frequência Cardíaca no Treinamento Psicofisiológico do Atleta no Novo Normal</b> <b>Palestrante:</b> Dsc. Silvio de Souza Aguiar Carvalho - NeuroPower</p>	Sala 2
	<p><b>Minicurso 3: Tecnologia Aplicada ao Esporte</b> <b>Palestrante:</b> Dsc. Fabiano de Souza Fonseca - UFRPE</p>	Sala 3
	<p><b>Minicurso 4: Intervenção Psicológica: a Atuação do Psicólogo do Esporte no COB</b> <b>Palestrante:</b> Msc. Alessandra Mara dos Santos Dutra - COB</p>	Sala 4
	<p><b>Minicurso 5: Técnicas de Manejo e Controle do Estresse e da Ansiedade</b> <b>Palestrante:</b> Dsc. Eduardo Neves Pedrosa di Cillo - UPM</p>	Sala 5
	<p><b>Minicurso 6: Psicometria na Psicologia do Esporte e do Exercício</b> <b>Palestrante:</b> Dsc. Evandro Moraes Peixoto - USF</p>	Sala 6
17:30 - 20:00	<p><b>Espaço Ciência</b></p> <p><b>A Ciência na Psicologia do Esporte</b> <b>Palestrantes:</b> Dsc. Lenamar Fiorese - UEM Dsc. Joice Mara Facco Stefanello - UFPR Dsc. Franco Noce - UFMG <b>Moderador:</b> Dsc. Leonardo de Sousa Fortes - UFPB</p>	Espaço Ciência





# PROGRAMAÇÃO 28/11/2020

Horário	Atividade	Local
08:00 - 10:00	<b>Apresentação de trabalho - E-pôster</b> <i>Moderadores:</i> Roseana Pacheco Reis Batista e Vânia Hernandes de Souza	Sala Pôsteres
08:00 - 10:00	<b>Apresentação de trabalho - Comunicação Oral</b> <b>Psicologia e Neurociência do Esporte e do Exercício</b> <i>Moderador:</i> Marcus Vinicius Mizoguchi e Nayara Malheiros Caruzzo	Sala de Comunicações Oraís
10:00 - 10:30	<b>Intervalo</b>	
10:30 - 12:00	<b>Mesa Temática 4 - Fadiga Mental e Desempenho Esportivo</b> <i>Palestrantes:</i> Dsc. Flávio de Oliveira Pires - USP Dsc. Leonardo de Sousa Fortes - UFPB <i>Moderador:</i> Dsc. Leonardo de Sousa Fortes - UFPB	Sala 1
10:30 - 12:00	<b>Mesa Temática 5 - Genética, Funções Executivas e Desempenho Esportivo</b> <i>Palestrantes:</i> Dsc. Maicon Rodrigues Albuquerque - UFMG Dsc. Erick Francisco Quintas Conde - UFF <i>Moderador:</i> Msc. Dalton de Lima-Júnior - UFPB	Sala 2
10:30 - 12:00	<b>Mesa Temática 6 - Estresse, Ansiedade Competitiva e Coping no Esporte</b> <i>Palestrantes:</i> Dsc. Joice Mara Facco Stefanello - UFPR Dsc. Marcos Gimenes Fernandes - UESC <i>Moderador:</i> Dsc. Daniel Alvarez Pires - UFPA	Sala 3
12:00 - 13:30	<b>Intervalo</b>	
13:30 - 15:00	<b>Apresentação de trabalho - E-pôster</b> <i>Moderadores:</i> Marcelo Villas Boas Junior e Daniela Lopes Ângelo	Sala Pôsteres
13:30 - 15:00	<b>Apresentação de trabalho - Comunicação Oral</b> <b>Psicologia e Neurociência do Esporte / Psicoterapia no Esporte</b>	Sala de Comunicações Oraís

Horário	Atividade	Local
	<i>Moderadores: Carlos Freitas Junior e Aline Lima</i>	
15:00 - 15:30	<b>Intervalo</b>	
15:30 - 17:00	<b>Mesa Temática 7 - Depressão, Ansiedade, Humor e Exercício Físico</b> <i>Palestrantes: Dsc. Andrea Camaz Deslandes - UFRJ</i> <i>Dsc. Paula Teixeira Fernandes - UNICAMP</i> <i>Moderador: Msc. Dalton de Lima-Júnior - UFPB</i>	Sala 1
15:30 - 17:00	<b>Mesa Temática 8 - Neurociência e Desempenho Esportivo</b> <i>Palestrantes: Dsc. Edgard Morya - ITNELS</i> <i>Dsc. Alexandre Hideki Okano - UFABC</i> <i>Moderador: Dsc. Leonardo de Sousa Fortes - UFPB</i>	Sala 2
15:30 - 17:00	<b>Mesa Temática 9 - Burnout, Overtraining e Dropout no Contexto Esportivo</b> <i>Palestrantes: Dsc. Varley Teoldo da Costa - UFMG</i> <i>Dsc. Daniel Alvarez Pires - UFPA</i> <i>Moderador: Dsc. Daniel Alvarez Pires - UFPA</i>	Sala 3
17:00 - 17:30	<b>Intervalo</b>	
17:30 - 20:00	<b>Minicursos</b> <b>Minicurso 7 - Análise de Desempenho no Esporte</b> <i>Palestrante: Dsc. Gibson Moreira Praça - UFMG</i>	Sala 1
	<b>Minicurso 8 - Preparação da Psicologia do Esporte com Atletas Olímpicos e Paralímpicos</b> <i>Palestrante: Msc. Maria Cristina Nunes Miguel - CPB</i>	Sala 2
	<b>Minicurso 9 - Planejamento e Técnicas de Intervenção da Psicologia do Esporte em Árbitros de Futebol</b> <i>Palestrante: Profa. Marta Aparecida Magalhães de Sousa - CBF</i>	Sala 3
	<b>Minicurso 10 - Neuromodulação e Desempenho Esportivo</b> <i>Palestrante: Dsc. Daniel Gomes da Silva Machado - UFRN</i>	Sala 4
	<b>Minicurso 11 - Medida Eletrofisiológica do Cérebro: Aplicação para o Contexto Esportivo</b> <i>Palestrante: Dsc. Tércio Apolinário de Souza - Centro Universitário</i>	Sala 5

Horário	Atividade	Local
	<i>Metodista Izabela Hendrix</i>	
	<b>Minicurso 12 - Idoso e Psicologia do Exercício</b> <i>Palestrante: Dsc. Daniel Vicentini de Oliveira - UEM</i>	Sala 6
17:30 - 20:00	<b>Espaço Ciência</b> <b>Espaço Ciência - O Futuro da Produção Científica em Psicologia do Esporte e do Exercício</b> <i>Palestrantes: Dsc. Maicon Rodrigues Albuquerque - UFMG</i> <i>Dsc. José Roberto Andrade do Nascimento Junior - UNIVASF</i> <i>Dsc. Danilo Reis Coimbra - UFJF/GV</i> <i>Moderador: Dsc. Leonardo de Sousa Fortes - UFPB</i>	Espaço Ciência
17:30 - 20:00	<b>Espaço Temático - Psicologia do Esporte: Implicações do Estresse e das Mídias Sociais</b> <i>Palestrantes: Dsc. Birgit Keller Marsili - UNICURITIBA</i> <i>Msc. Dalton Roberto Alves Araujo de Lima Junior - UFPB</i> <i>Dsc. Afonso Antonio Machado - UNESP</i> <i>Moderador: Dr. Daniel Alvarez Pires UFPA</i>	Espaço Temático
20:15 - 22:00	<b>International Conference</b> <b>Psychobiology of Fatigue</b> <i>Palestrante: Dsc. Samuele Marcora - University of Kent</i> <i>Moderador: Dsc. Leonardo de Sousa Fortes - UFPB</i>	Sala 1



# PROGRAMAÇÃO 27/11/2020

Horário	Atividade	Local
08:00 - 10:00	<b>Apresentação de trabalho - E-pôster</b> <i>Moderador: Gabriel Lucas Morais Freire e Yago Pessoa Costa</i>	Sala Pôsteres
08:00 - 10:00	<b>Apresentação de trabalho - Comunicação Oral</b> <b>Psicologia e Neurociência do Esporte e do Exercício</b> <i>Moderadores: Mariana Freitas Correa e Bruno Teixeira Barbosa</i>	Sala de Comunicações Oraís
10:00 - 10:30	<b>Intervalo</b>	
10:30 - 12:00	<b>Mesa Temática 10 - Relacionamento Treinador-Atleta e Coesão de Grupo</b> <i>Palestrantes: Dsc. Andressa Ribeiro Conreira - UEA</i> <i>Dsc. José Roberto Andrade do Nascimento Junior - UNIVASF</i> <i>Moderador: Msc. Dalton de Lima-Júnior - UFPB</i>	Sala 1
10:30 - 12:00	<b>Mesa Temática 11 - Cérebro, Funções Executivas e Exercício Físico</b> <i>Palestrantes: Dsc. Eduardo Bodnariuc Fontes - UFRN</i> <i>Dsc. Maicon Rodrigues Albuquerque - UFMG</i> <i>Moderador: Dsc. Leonardo de Sousa Fortes - UFPB</i>	Sala 2
10:30 - 12:00	<b>Mesa Temática 12 - Comportamento Tático e Desempenho Esportivo</b> <i>Palestrantes: Dsc. Gustavo De Conti Teixeira Costa - UFG</i> <i>Dsc. Gibson Moreira Praça - UFMG</i> <i>Moderador: Dsc. Daniel Alvarez Pires - UFPA</i>	Sala 3
12:00 - 13:30	<b>Intervalo</b>	
13:30 - 15:00	<b>Trabalhos Concorrendo ao Prêmio Acadêmico - Oral</b> <i>TRABALHOS CONCORRENDO AO PRÊMIO ACADÊMICO – Oral</i> <i>6 melhores trabalhos – Oral</i> <i>Avaliadores: Dra. Joice Mara Facco Stefanello - UFPR</i> <i>Dr. José Roberto Andrade do Nascimento Junior - UNIVASF</i> <i>Dr. Maicon Rodrigues Albuquerque - UFMG</i>	Auditório Principal

Horário	Atividade	Local
13:30 - 15:00	<p><b>Trabalhos Concorrendo ao Prêmio Acadêmico - Ê-poster</b>  <i>TRABALHOS CONCORRENDO AO PRÊMIO ACADÊMICO – Ê-poster</i>  6 melhores trabalhos – Ê-pôster</p> <p><b>Moderadores:</b> <i>Dra. Andressa Ribeiro Contreira - UEA</i>  <i>Dra. Paula Teixeira Fernandes - UNICAMP</i>  <i>Dr. Daniel Alvarez Pires - UFPA</i></p>	Auditório Principal
15:00 - 15:30	<b>Intervalo</b>	
15:30 - 17:00	<p><b>Mesa Temática 13 - Imagem Corporal e Transtornos Alimentares no Âmbito Esportivo</b></p> <p><b>Palestrantes:</b> <i>Dsc. Valter Paulo Neves Miranda - UFV</i>  <i>Dsc. Yara Lucy Fidelix - UNIVASF</i></p> <p><b>Moderador:</b> <i>Dsc. Leonardo de Sousa Fortes - UFPB</i></p>	Sala 1
15:30 - 17:00	<p><b>Mesa Temática 14 - Emoções e Esporte</b></p> <p><b>Palestrantes:</b> <i>Dsc. Gislane Ferreira de Melo - UCB</i>  <i>Dsc. Katia Rubio - USP</i></p> <p><b>Moderador:</b> <i>Msc. Dalton de Lima-Júnior - UFPB</i></p>	Sala 2
15:30 - 17:00	<p><b>Mesa Temática 15 - Motivação e Autoeficácia no Âmbito Esportivo</b></p> <p><b>Palestrantes:</b> <i>Dsc. Andréa Duarte Pesca - ABEPEEX</i>  <i>Dsc. Danilo Reis Coimbra - UFJF-GV</i></p> <p><b>Moderador:</b> <i>Dsc. Daniel Alvarez Pires - UFPA</i></p>	Sala 3
17:00 - 17:30	<b>Intervalo</b>	
17:30 - 19:00	<p><b>Conferência de Encerramento</b>  <b>Psychobiology of Fatigue</b></p> <p><b>Palestrante:</b> <i>Dsc. Samuele Marcora - University of Kent</i></p> <p><b>Moderador:</b> <i>Dsc. Leonardo de Sousa Fortes - UFPB</i></p>	Auditório Principal
19:00 - 20:00	<p><b>Cerimônia de Encerramento</b></p> <p><b>Palestrantes:</b> <i>Dsc. Andréa Duarte Pesca - ABEPEEX</i>  <i>Dsc. Leonardo de Sousa Fortes - UFPB</i></p>	Auditório Principal



# MINICURSOS 27/11

Título	Local
<b>MINICURSO 1</b> Título: Habilidades Psicológicas e Futebol Palestrante(s): Dra. Juliane Jellmayer Fecho (CBSK)	<b>Sala Virtual 2</b>
<b>MINICURSO 2</b> Título: Utilizando a Variabilidade da Frequência Cardíaca no Treinamento Psicofisiológico do Atleta no Novo Normal Palestrante(s): Silvio de Souza Aguiar Carvalho – NeuroPower	<b>Sala Virtual 3</b>
<b>MINICURSO 3</b> Título: Tecnologia Aplicada ao Esporte Palestrante(s): Dr. Fabiano Fonseca (UFRPE/PE)	<b>Sala Virtual 4</b>
<b>MINICURSO 4</b> Título: Intervenção psicológica: atuação do psicólogo do esporte no COB Palestrante(s): Ms. Alessandra Mara dos Santos Dutra (COB)	<b>Sala Virtual 5</b>
<b>MINICURSO 5</b> Título: Técnicas de manejo e controle do estresse e da ansiedade Palestrante(s): Dr. Eduardo Neves Pedrosa di Cillo (UPM/SP)	<b>Sala Virtual 6</b>
<b>MINICURSO 6</b> Título: Psicometria na Psicologia do Esporte e do Exercício Palestrante(s): Dr. Evandro Peixoto (USF)	<b>Sala Virtual 7</b>



# MINICURSOS 28/11

Título	Local
<b>MINICURSO 7</b> Título: Análise de Desempenho no Esporte Palestrante(s): Dr. Gibson Moreira (UFMG/MG)	<b>Sala Virtual 3</b>
<b>MINICURSO 8</b> Título: Preparação da Psicologia do Esporte com atletas Olímpicos e Paralímpicos Palestrante(s): Ms. Maria Cristina Nunes Miguel (CBP)	<b>Sala Virtual 4</b>
<b>MINICURSO 9</b> Título: Planejamento e Técnicas de Intervenção da Psicologia do Esporte em Árbitros de Futebol Palestrante(s): Profa Marta Aparecida Magalhães de Sousa (Escola Nacional de Arbitragem do Futebol/ENAF-CBF)	<b>Sala Virtual 5</b>
<b>MINICURSO 10</b> Título: Neuromodulação e desempenho esportivo Palestrante(s): Dr. Daniel Gomes da Silva Machado (UFRN/RN)	<b>Sala Virtual 6</b>
<b>MINICURSO 11</b> Título: Medida eletrofisiológica do cérebro: aplicação para o contexto esportivo Palestrante(s): Tércio Apolinário de Souza - Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix	<b>Sala Virtual 7</b>
<b>MINICURSO 12</b> Título: Idoso e Psicologia do Exercício Palestrante(s): Dr. Daniel Vicentini (UNIFAMMA/PR)	<b>Sala Virtual 8</b>

## NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS E PAIXÃO EM ATLETAS BRASILEIROS UNIVERSITÁRIOS DE VÔLEI DE PRAIA

Igor Fabricio dos Santos Oliveira<sup>1</sup>; Caio Rosas Moreira<sup>1</sup>; Nayara Malheiros Caruzzo<sup>1</sup>; Lenamar Fiorese<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Estadual de Maringá

### RESUMO

O vôlei de praia é um esporte que exige dos atletas uma série de padrões e estratégias para que sejam adequadas a diferentes exigências, pelo fato do ambiente estar em constante mudança. Uma das estratégias utilizadas para entender e aperfeiçoar o desempenho esportivo é estudar os componentes pessoais dos atletas e sua capacidade de lidar com o ambiente esportivo. Estes aspectos pessoais podem estar atrelados às suas necessidades psicológicas básicas (NPB) de autonomia, competência e relacionamento, assim como, sua paixão pela prática do esporte. Embora estas características estejam relacionadas à motivação do atleta, pouco se sabe sobre suas relações no vôlei de praia. O objetivo deste estudo foi investigar as necessidades psicológicas básicas e a paixão em atletas brasileiros universitários de vôlei de praia. Participaram do estudo 57 atletas de ambos os sexos (21,48±1,79 anos), participantes da fase final dos Jogos Universitários Brasileiros 2018. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Satisfação das Necessidades Básicas para o Esporte (BNSSS) e a Escala da Paixão. Para a análise dos dados foram utilizados os testes de *Kolmogorov Smirnov*, *U de Mann Whitney*, *Kruskal-Wallis* e Coeficiente de Correlação de *Spearman*, com nível de significância  $p < 0,05$ . A coleta foi realizada no local de competição com a aplicação de forma coletiva, porém com preenchimento individual, juntamente com o recolhimento da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os resultados evidenciaram que os atletas brasileiros universitários de vôlei de praia apresentaram altos valores de NPB (Autonomia Md=6,40; Competência Md=6,25; e Relacionamento Md=6,67) e de paixão harmoniosa (Md=6,00) pela prática da modalidade. Não foram encontradas diferenças significativas quando comparadas as variáveis em função do sexo ( $p > 0,05$ ). Quando comparado as NPB e paixão em função da região do país, os atletas da região central do país apresentaram maior percepção de autonomia (Md=6,80;  $p=0,033$ ) do que os atletas da região sul e sudeste (Md=6,00). Atletas de universidades particulares apresentaram maiores índices de satisfação com a competência ( $p=0,035$ ) e relacionamento ( $p=0,028$ ) do que atletas de universidades públicas. Ao comparar a NPB e Paixão em função da remuneração pelo esporte, atletas que recebem algum auxílio financeiro se sentem mais competentes ( $p=0,012$ ) com a sua prática esportiva. Atletas de nível internacional apresentaram maior autonomia (Md=7,00), competência (Md=6,75) e paixão harmoniosa (Md=6,17) do que os atletas de nível nacional (Md=6,40; Md=5,87; Md=5,75, respectivamente) ( $p < 0,05$ ). Na correlação das variáveis, todas as dimensões da NPB correlacionaram com a Paixão Harmoniosa ( $p < 0,05$ ). Quando correlacionada as variáveis em função do nível competitivo, apenas a paixão harmoniosa se correlacionou ( $p < 0,05$ ) positivamente com as variáveis da NPB, sendo a autonomia e relacionamento para os atletas de nível nacional, e a competência para os atletas de nível internacional. Conclui-se que os atletas, demonstraram satisfação com suas necessidades psicológicas básicas e apaixonados harmoniosamente pela prática do vôlei de praia, indicando que receber remuneração pela prática do esporte, estar em uma universidade particular e participar de competições de nível internacional parecem contribuir para este nível de satisfação.

**Palavra-chave:** MOTIVAÇÃO; PAIXÃO; VÔLEI DE PRAIA



## FATORES DE PERMANÊNCIA E DESISTÊNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA. E OS TRANSTORNOS MENTAIS COM ISSO?

Alexandre Conttato Colagrai <sup>1</sup>  
<sup>1</sup> FEF/UNICAMP

### RESUMO

**Introdução:** O ambiente influencia na desistência ou permanência do atleta no esporte, em especial nas categorias de base, interferindo na qualidade da saúde mental destes dependendo de como o trabalho é desenvolvido. **Objetivo:** apresentar elementos que influenciam a desistência ou permanência dos atletas do esporte, e a relação com a saúde mental. **Método:** Revisão de literatura sobre permanência e desistência do atleta no esporte, e saúde mental no esporte. Comparamos as conclusões dos estudos para verificar uma interrelação entre os temas. **Resultados:** O treinador é o principal influenciador do atleta, criando o ambiente esportivo. Este ambiente pode gerar abandono por parte do atleta quando: considera a falta de habilidade do atleta um problema; pela falta de apoio social aos atletas; a falta de responsabilidade do treinador faz com que o atleta fique tímido e apreensivo a ponto de apresentar sintomas depressivos e ansiedade; não reconhece o empenho do atleta; os atletas apresentam maiores queixas físicas comparado aos que permanecem no esporte; atletas apresentam menor orientação para vitória. A permanência ou desistência do esporte está associado ao fortalecimento de necessidades psicológicas básicas, como por exemplo, sentir-se competente, autônomo e pertencente. Transtornos depressivos e de ansiedade são considerados comuns, e tem início antes dos 14 anos de idade. Atletas apresentam a mesma taxa de depressão da população em geral. Irritabilidade e choro constante são comportamentos que camuflam sintomas de depressão e ansiedade. Atletas ativos apresentam menos sintomas de depressão, ansiedade, e dificuldades sociais em comparação com os que abandonaram a prática. A alfabetização sobre saúde mental é a chave para a prevenção, e isso é importante em uma cultura esportiva caracterizada pela negação das emoções. O esporte pode trabalhar com os afetos de forma positiva, fortalecendo a autoestima, auxiliando o atleta a interpretar fatores estressantes da vida como se fossem propulsores para alcançar seus objetivos. Se o ambiente esportivo estimular ao invés de inibir a pessoa, problemas com ansiedade podem ser melhorados, trabalhando o reforço positivo através de *feedbacks* na direção daquilo que se deseja, ao contrário de punir pelo que não se deseja, compreendendo o processo constante de crescimento pessoal. O fortalecimento de laços sociais é protetivo contra transtornos mentais. Atletas que praticam esporte apresentam menos sintomas de depressão e ansiedade em comparação com as que abandonaram a prática, e o ambiente leva ao abandono ou a permanência. **Conclusão:** O esporte é gerador de estresse, e este é um fator disparador das manifestações de transtornos mentais. Dessa forma, o ambiente de treinamento precisa ser constantemente reavaliado. O desenvolvimento de habilidades psicossociais através do esporte, podem proteger contra a manifestação de transtornos mentais dependendo da forma as atividades forem estruturadas pelos treinadores. Estes devem estar atentos a comportamentos que camuflam sintomas de depressão e ansiedade. Compreender esses fatores, contribui para um planejamento de ações preventivas visando reduzir danos físicos, psicológicos e sociais aos praticantes. Para isso o treinador precisa desenvolver competências sociais, psicológicas, além do desenvolvimento físico, técnico e tático. Este estudo mostra a interrelação entre ambiente esportivo, permanência ou desistência do esporte, e saúde mental.

**Palavra-chave:** Saúde Mental; Permanência e Desistência; Esporte

### AGRADECIMENTOS

Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (FEF/UNICAMP)

# EVIDÊNCIAS DE VALIDADE BASEADAS NO CONTEÚDO DA VERSÃO BRASILEIRA DO PERCEIVED MOTIVATIONAL CLIMATE IN SPORTS QUESTIONNAIRE-2 (PMCSQ-2BR)

Daniel Perez Arthur<sup>1</sup>; Mayara Juliana Paes<sup>1</sup>; Thais do Amaral Machado<sup>1</sup>; Joice Mara Facco Stefanello<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Paraná

## RESUMO

O clima motivacional é um construto psicológico que tem sido amplamente estudado nos últimos anos no esporte. Entendido como o ambiente psicossocial em que o atleta está envolvido na sua realidade de treinamento/competição, ele apresenta a capacidade de reforçar ou alterar as orientações de meta do indivíduo, sendo, portanto, peça fundamental na elaboração de um programa de treinamento. Mais importante que o clima criado pelo treinador, é a percepção que seus atletas têm desse clima. Para avaliar essa percepção, foi elaborado o *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2* (PMCSQ-2), instrumento composto por 33 itens, respondidos em uma escala *Likert* de 5 pontos, distribuídos em duas grandes escalas e seis subescalas, sendo elas: Tarefa (Aprendizado cooperativo; Esforço/Melhora; Papel importante) e Ego (Punição por erros; Reconhecimento desigual; Rivalidade intra membros da equipe). Largamente utilizado em pesquisas nos últimos 20 anos, o instrumento apresenta versões validadas em diversos idiomas e contextos, entre eles o português do Brasil. Contudo, essa versão do questionário apresenta limitações metodológicas e em suas propriedades psicométricas, o que requer novas investigações sobre as evidências de validade do PMCSQ-2 para atletas brasileiros. Com isso, o objetivo do presente trabalho é apresentar uma das etapas deste processo, o de tradução e obtenção Evidências de Validade Baseadas no Conteúdo do PMCSQ-2 para atletas brasileiros de modalidades coletivas. Após o consentimento de uma das autoras do estudo original, foi dado início ao processo de tradução. Participaram do processo quatro tradutores bilíngues independentes, com experiência na área científica e esportiva, quatro pesquisadores que compuseram a comissão de consenso, responsável por compilar e gerar a síntese das traduções que seguiriam para as próximas etapas e 12 especialistas (17,67 ± 5,93 anos de experiência como pesquisadores) selecionados por meio de busca efetuada na base de dados do CNPq com os descritores “Psicologia do Esporte” AND/OR “Psicometria” AND/OR “Motivação”. A esses especialistas foi enviado um formulário na plataforma Google Forms® contendo uma breve descrição do questionário, do construto avaliado e da população a que se destina o mesmo, seguido dos 33 itens a serem avaliados individualmente pelos especialistas, em uma escala *Likert* de 5 pontos, quanto a sua “Clareza de Linguagem” (CL), “Pertinência Prática” (PP) e “Relevância Teórica” (RT). Itens que obtiveram, nas três categorias, valores acima de 0,80 no Coeficiente de Validade de Conteúdo (CVC<sub>c</sub>) foram considerados aptos a seguir para as próximas etapas. O CVC<sub>c</sub> total obtido pelo instrumento foi 0,96, sendo 0,92 em CL, 0,97 em PP e 0,97 em RT. Ao analisarmos individualmente os itens, todos apresentaram valores acima de 0,90 em RT e PP e apenas o item 15 apresentou valor abaixo de 0,80 em CL (0,75). A redação do item foi revisada e alterada, tendo como base as sugestões dadas pelos especialistas, com isso, o item manteve-se no instrumento, devido aos valores ótimos apresentados em PP e RT (0,95 e 0,97 respectivamente). Portanto, conclui-se que os 33 itens da versão brasileira do questionário, a partir de então denominado “Questionário do Clima Motivacional Percebido no Esporte-2” (PMCSQ-2BR), se mostraram adequados, oferecendo suporte à Evidência de Validade Baseada no Conteúdo e permitindo que o mesmo seja aplicado em futuras pesquisas para obtenção das demais Evidências de Validade.

**Palavra-chave:** Clima Motivacional; Evidências de Validade; Psicometria

## AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001

## PERFIL MOTIVACIONAL DE PRATICANTES DE SKATE

CASSIO JOSE SILVA ALMEIDA <sup>1,2</sup>; GIOVANI BUZZI <sup>1</sup>; VINÍCIUS NAGY SOARES <sup>2</sup>; PAULA TEIXEIRA FERNANDES <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino UNIFAE; <sup>2</sup> Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) da Faculdade de Educação Física, FEF-UNICAMP

### RESUMO

**Introdução:** Durante muito tempo, a prática de *skate* foi marginalizada por parte da sociedade pela resistência aos padrões culturais dominantes. Graças às novas perspectivas e à conscientização da modalidade, o skate começa a fazer parte dos Jogos Olímpicos. Mesmo com os desafios presentes - falta de incentivo e de espaços físicos adequados - esta prática tem se ampliado e, por isso, torna-se importante o maior conhecimento de seus praticantes. Assim, o **objetivo** deste trabalho foi identificar os fatores motivacionais para a prática de *skate*. **Métodos:** Estudo transversal, desenvolvido com 35 skatistas recreativos, 33 do sexo masculino, a maioria com experiência superior há 3 anos ( $n=32$ ) e residentes no Estado de São Paulo ( $n=32$ ). A faixa etária variou entre 13 e 53 anos, com média de 23 anos ( $\pm 7,3$ ). Foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-54) por meio de formulário online (*Google Forms*). Para a análise estatística, foi aplicado o teste Shapiro-Wilk a fim de verificar se as variáveis contínuas apresentavam distribuição normal. Em seguida, foi usada a Anova One-way a fim de comparar o escore do IMPRAFE-54 de acordo com as categorias de motivação. Ao identificar diferença estatisticamente significativa, comparações pareadas foram realizadas por meio do post-hoc Bonferroni. O tamanho do efeito foi estimado por *partial eta-squared* ( $\eta^2$ ) e o nível de significância adotado em todas as análises foi de 5%. **Resultados:** De acordo com as médias, os participantes praticavam *skate* por prazer ( $34,2 \pm 5,4$ ), sociabilidade ( $32,9 \pm 5,9$ ), controle do stress ( $31,7 \pm 6,1$ ), saúde ( $28,4 \pm 8,4$ ), competitividade ( $25,6 \pm 8,0$ ) e estética ( $23,7 \pm 9,6$ ). A análise de variância identificou que houve diferença estatisticamente significativa entre os domínios do IMPRAFE-54 ( $F=11,204$ ;  $\eta^2=0,215$ ;  $p<0,001$ ), cujas comparações múltiplas demonstraram que as motivações por prazer, sociabilidade e controle do stress foram superiores em relação às demais categorias ( $p<0,05$ ). **Conclusão:** A partir da análise dos domínios, identificamos nos participantes deste estudo o prazer como principal fator motivacional, seguido de sociabilidade e controle de stress, que sugerem a motivação mais autodeterminada. Importante ressaltar que, neste público de praticantes recreativos, o caráter esportivo do skate está mais associado ao lazer, trazendo assim, perspectivas que justificam o aprofundamento de mais estudos para fortalecer a prática, trazer mais adeptos à modalidade e promover maior conhecimento da modalidade.

**Palavra-chave:** Motivação; Esporte de Aventura; Psicologia do Esporte

## O PAPEL PREDITOR DA DISMORFIA MUSCULAR SOBRE A DEPENDÊNCIA AO EXERCÍCIO E A ORTOREXIA EM ATLETAS AMADORES

Anderson de Souza Santos<sup>1</sup>; Gabriel Lucas Morais Freire<sup>2</sup>; Yara Lucy Fidelix<sup>2</sup>; José Roberto Andrade do Nascimento Junior<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Tecnologia e Ciências; <sup>2</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco

### RESUMO

**Introdução:** A prática de exercício físico traz diversos benefícios aos seus participantes, entretanto sua prática excessiva pode desencadear alguns distúrbios psicológicos em seus praticantes. Um dos distúrbios psicológicos em evidência entre os praticantes de exercícios físicos é a dismorfia muscular, caracterizada como um distúrbio dismórfico corporal, no qual o indivíduo potencializa defeitos estéticos corporais ou imagina que esses defeitos. Esse distúrbio psicológico está relacionado a intenções suicidas, pior qualidade de vida, comportamentos dependentes, por exemplo transtornos alimentares, dependência de exercícios e maior frequência de uso de substâncias ilegais, incluindo abuso de esteroides anabolizantes. **Objetivo:** Este estudo transversal investigou o papel preditor da dismorfia muscular sobre a dependência ao exercício físico e a ortorexia em atletas amadores. **Métodos:** Participaram 158 atletas amadores do estado de Pernambuco (corrida = 38, CrossFit = 85 e musculação = 35), de ambos os sexos (77 homens e 81 mulheres), com idade média de 31,59 anos (DP = 7,99) e tempo de prática de 4,50 anos (DP = 5,27). Os instrumentos utilizados foram a Escala de Dedicção ao Exercício, o Questionário para Diagnóstico de Ortorexia e o Questionário Complexo de Adonis. A análise dos dados foi conduzida por meio da correlação de Pearson e da Análise de Regressão Múltipla ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** As correlações revelaram que o indicativo de dismorfia muscular se correlacionou significativamente ( $p < 0,05$ ) com todas as dimensões e com o escore global de dependência ao exercício ( $r$  entre 0,26 a 0,52) e com a ortorexia ( $r=0,15$ ). A análise de regressão múltipla evidenciou que o indicativo de dismorfia muscular apresentou predição positiva sobre as subescalas de dependência ao exercício ( $\beta$  entre 0,03 e 0,07;  $r^2$  entre 0,05 e 0,25;  $p < 0,001$ ) e a ortorexia ( $\beta = 0,19$ ,  $r^2=0,0[1] 3$ ;  $p < 0,001$ ). **Conclusão:** Concluiu-se que os sintomas de dismorfia muscular parecem favorecer o aumento da dependência de exercício e do comportamento ortoréxico em atletas amadores brasileiros. Como implicações práticas, os resultados sugerem que é importante que profissionais de saúde e que trabalham com a prescrição de exercício físico se atentem aos comportamentos dependentes dos praticantes, como a dismorfia muscular, a fim de minimizar a prevalência e os efeitos nocivos associados a esse transtorno psicológico.

**Palavra-chave:** Insatisfação corporal; Distúrbios alimentares; Dependência ao exercício

## EXISTE DIFERENÇA NO TEMPO DE REAÇÃO COMPLEXO EM ATLETAS DE FUTEBOL DE DIFERENTES CATEGORIAS DE BASE?

Arthur Ferreira Perônico<sup>1,2</sup>; Hebert Soares Bernardino<sup>1,2</sup>; Varley Teoldo da Costa<sup>1,2</sup>  
<sup>1</sup> Laboratório de Psicologia do Esporte - LAPES/UFMG; <sup>2</sup> UFMG Soccer Science Center

### RESUMO

Existem dois tipos de tempo de reação: o simples e o complexo. O tempo de reação complexo (TRC) é o mais utilizado e o mais exigido dos atletas durante uma partida de futebol. Ele na verdade se traduz no tempo de resposta total (TRT), ou seja, o tempo que o atleta necessita no jogo, para fazer uma escolha e tomar uma decisão, quando está diante diferentes possibilidades de resolução de um problema técnico-tático. Em testes que avaliam o TRC o TRT é calculado pela soma do tempo de reação discriminativo (TRD) + o tempo de movimento (TM) e ambos são indicadores importantes para avaliar a rapidez e a eficácia das tomadas de decisão dos atletas durante suas ações motoras e cognitivas. Não se sabe se o TRC e as suas sub-unidades, sofrem alterações durante o processo de formação dos atletas nas categorias de base do futebol. Assim o objetivo desse estudo foi comparar o TRD e o TM em atletas de futebol de diferentes categorias. Participaram do estudo 314 atletas de três equipes formadoras do estado de Minas Gerais, nas categorias sub-14 (n=75), sub-15 (n=64), sub-17 (n=97) e sub-20 (n=78). Foi aplicado o teste Reaction Test (RT/Versão5)<sup>®</sup>, do sistema computadorizado Vienna System SPORTS<sup>®</sup>, para avaliar as variáveis do TRD e TM em milissegundos (ms). As coletas ocorreram com os atletas descansados, antes das sessões de treinamento, nos centros de treinamento dos clubes. Foram utilizados os testes de Kolmogorov-Smirnov; Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ); estatística descritiva (média, desvio padrão, mediana), estatística inferencial (Análise de Variância Anova One-Way, Tukey e Kruskal-Wallis) com nível de significância adotado de  $p < 0,05$ ; e o tamanho do efeito/effect size (ES). Todos os procedimentos foram calculados no pacote estatístico SPSS<sup>®</sup> (Statistical Package for Social Science) versão 23.0. A confiabilidade do TRD e TM apresentaram ( $\alpha > 0,70$ ) para todas as categorias avaliadas. Os resultados da média do TRD nos grupos foram: sub-14 (552 ms  $\pm$  62,61), sub-15 (533 ms  $\pm$  61,13), sub-17 (526 ms  $\pm$  65,37) e sub-20 (548 ms  $\pm$  61,35). Identificou-se diferença somente entre as categorias sub-14 e sub-17 ( $p = 0,03$ ) com ES pequeno (0,19); nas demais comparações entre as categorias não foram encontradas diferenças significativas. Para o TM, as médias encontradas nos grupos foram: sub-14 (154 ms  $\pm$  46,97), sub-15 (147 ms  $\pm$  42,25), sub-17 (147 ms  $\pm$  42,72) e sub-20 (145 ms  $\pm$  35,96). Não foram identificadas diferenças significativas entre as categorias para o TM. Conclui-se que TRD e TM que formam o TRC, para a amostra de atletas avaliados, apresentou um comportamento estável na avaliação dos atletas entre as diferentes categorias de base.

**Palavra-chave:** Tempo de Reação; Futebol; Atletas

### AGRADECIMENTOS

FAPEMIG

## PAIXÃO E SATISFAÇÃO EM ATLETAS BRASILEIRAS DE HANDEBOL DE ELITE: ANÁLISE CORRELACIONAL EM FUNÇÃO DO DESEMPENHO

Caroline Carneiro Xavier <sup>1</sup>; Jaqueline Gazque Faria <sup>1</sup>; Nayara Malheiros Caruzzo <sup>1</sup>; Ana Flávia Lopes Freitas da Silva <sup>1</sup>; Guilherme Futoshi Nakashima Amaro <sup>1</sup>; Andressa Ribeiro Contreira <sup>1,2</sup>; João Ricardo Nickenig Vissoci <sup>1,3</sup>; Lenamar Fiorese <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Maringá, Maringá-PR, Brasil; <sup>2</sup> Universidade do Estado do Amazonas - UEA, Amazonas, Brasil; <sup>3</sup> Duke University, Durham, North Carolina, United States of America

### RESUMO

**Introdução:** Os aspectos psicológicos são determinantes no desempenho esportivo e sentimentos positivos podem contribuir para permanência do atleta no contexto esportivo, mesmo diante de fatores estressores inerentes à prática esportiva. Nesse sentido, a paixão pelo esporte é considerada um fator motivacional que sustenta tempo e energia na atividade em que o indivíduo gosta, podendo ser internalizada na personalidade do indivíduo como harmoniosa ou obsessiva. Além dos aspectos motivacionais, a satisfação esportiva tem sido apontada como um estado afetivo e importante indicador de entusiasmo ou felicidade dos atletas na experiência com o contexto esportivo. **Objetivo:** Dessa forma, objetivou-se correlacionar a paixão e a satisfação atlética em atletas brasileiras de handebol de elite medalhistas e não medalhistas. **Método:** A amostra foi composta por 88 atletas da modalidade de handebol, do sexo feminino, com média de idade de 25 anos (+8,48), participantes do Campeonato Brasileiro de Handebol Feminino- Categoria Adulto 2016, realizado na cidade de Maringá/PR. Foram utilizados como instrumentos a Escala da Paixão (EP) e o Questionário de Satisfação do Atleta (QSA). Para verificar a correlação entre a paixão e a satisfação atlética em atletas medalhistas e não medalhistas utilizou-se o coeficiente de correlação de *Spearman* ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Os resultados para as atletas medalhistas demonstraram correlação significativa da paixão harmoniosa ( $p < 0,05$ ) com as dimensões contribuição da equipe para o social ( $r = 0,33$ ) e dedicação pessoal ( $r = 0,39$ ), enquanto que a paixão obsessiva se correlacionou com as dimensões desempenho individual ( $r = 0,34$ ), dedicação pessoal ( $r = 0,38$ ), orçamento ( $r = 0,40$ ), diretoria médica ( $r = 0,37$ ) e agentes externos ( $r = 0,38$ ). Já para o grupo de atletas não medalhistas, foram observadas correlações significativas e positivas entre a paixão harmoniosa e integração da equipe ( $r = 0,39$ ) e da paixão obsessiva com o desempenho individual ( $r = 0,47$ ), utilização da habilidade ( $r = 0,37$ ), contribuição da equipe para o social ( $r = 0,32$ ), ética ( $r = 0,45$ ) e integração da equipe ( $r = 0,40$ ). **Conclusão:** Concluiu-se que para as atletas brasileiras de handebol de elite medalhistas, quanto maior a satisfação com os treinos e entusiasmo nas competições, maior a percepção da paixão harmoniosa e da paixão obsessiva. E para as atletas não medalhistas, percebeu-se que quanto maior a satisfação com o esforço dos membros da equipe para o sucesso, maior a percepção da paixão por suas atividades.

**Palavra-chave:** Paixão; Satisfação; Handebol

## ACULTURAÇÃO E ADULTEZ EMERGENTE: EXPERIÊNCIAS NO FUTEBOL DE BASE

Fernanda Faggiani<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil

### RESUMO

Fernanda Faggiani fernanda.faggiani@pucri.br Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul **Introdução:** A Adulter Emergente refere-se a um conceito subjetivo, cuja característica principal é a ambivalência emocional, uma vez que o indivíduo não se sente mais adolescente e, ao mesmo tempo, não se percebe como adulto (Arnett, 2000). Muitos jovens na Adulter Emergente sentem-se ambivalentes quanto aos seus papéis de adolescentes e adultos, uma vez que existe um acúmulo de atividades a serem assumidas, tais como pagar contas, cuidar da casa e das tarefas domésticas, enviar dinheiro aos pais, somadas à sensação de abandono da espontaneidade juvenil. No caso de atletas de futebol aculturados, os mesmos precisam lidar com a situação de se sustentar afastados da família, além de contribuir com as despesas na sua residência de origem. Além disso, observa-se uma grande ambivalência ao se depararem com a autonomia de estar longe de casa, mas precisando obedecer a regras da instituição de trabalho e acolhimento que passa a controlar aspectos referentes à sua vida social, à sua alimentação, entre outros, com o intuito de aprimorar a performance do atleta. **Objetivo:** O estudo teve como objetivo entender como ocorre o processo de transição para a vida adulta em atletas de categorias de base do futebol. **Método:** Trata-se de um estudo de cunho quantitativo. Participaram do estudo 29 atletas das categorias de base de um clube de futebol de primeira divisão do sul do Brasil, com idades entre 16 e 20 anos. Os atletas preencheram quatro instrumentos: *Inventário de Dimensões da Adulter Emergente (IDEA)*; *Escala de Expectativas Futuras de Adolescentes (FESA)*; *Inventário de Ansiedade Beck (BAI)*; *Escala de Depressão de Beck (BDI)*. Para a análise dos dados foi utilizada a análise estatística descritiva e inferencial Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk ( $p < 0,05$  para todos os fatores de todos os instrumentos), sendo assim, os dados foram analisados por testes paramétricos (Correlações de Pearson), verificando frequências e correlações entre as variáveis. Também foi testado um modelo de regressão. **Resultados:** Os resultados sugerem que a amostra analisada parece estar vivenciando a fase da adulter emergente ( $100 \pm 2,15$ ) e apresentando perspectivas de futuro ( $101,25 \pm 1,54$ ). Os atletas apresentaram níveis mínimos quanto à intensidade dos sintomas de depressão e ansiedade. Somente a idade ( $p = 0,013$ ) e as perspectivas de futuro ( $p = 0,012$ ) parecem ser preditores significativos da adulter emergente. Os resultados parecem identificar que os atletas assumem responsabilidades de adultos, como o sustento da família. Além disso, estes jovens apresentam metas e projetos referentes às novas situações profissionais e amorosas antes de assumir a vida adulta, concretizando a formação da própria família e a estabilidade profissional, como aparecem nas perspectivas de futuro desses atletas. **Conclusão:** Essas responsabilidades e perspectivas de futuro podem afetar positivamente a saúde mental dos atletas, que não apresentam índices elevados de ansiedade e depressão. As perspectivas de futuro também se mostraram significativamente influentes para explicar as dimensões da adulter emergente.

**Palavra-chave:** Adulter emergente; Transição para a vida adulta; Futebol

## HABILIDADES PARA A VIDA DE JOVENS PRATICANTES DE VOLEIBOL

Gustavo Bottega Lunardelli <sup>1</sup>; Joana Clara Pompeu Saldanha <sup>1</sup>; Marcus Vinícius Mizoguchi <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Mato Grosso

### RESUMO

Atualmente, o sucesso pessoal e profissional necessita de um conjunto de qualidades como: habilidades emocionais, resolução de problemas, comunicação e trabalho em equipe. Lamentavelmente, nem todos os indivíduos conseguem desenvolver ou demonstrar essas habilidades, gerando limitações que prejudicam a superação dos desafios presentes na vida diária. Tais consequências estão intimamente ligadas ao processo de desenvolvimento humano, que é nutrido a partir dos relacionamentos interpessoais nos diferentes contextos sociais. O esporte é um meio histórico e cultural de grande representatividade mundial, sendo uma ferramenta importante no desenvolvimento do exercício da cidadania. Evidências científicas comprovam que a sua estruturação por profissionais qualificados, promove benefícios físicos, psicológicos e sociais. Dessa maneira, o presente estudo teve como objetivo avaliar a aprendizagem das dimensões de habilidades para a vida através do esporte. A amostra foi composta por 41 jovens praticantes de voleibol, na Escolinha de Iniciação Desportiva da Faculdade de Educação Física (FEF) da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), sendo 11 do sexo masculino e 30 do sexo feminino, com média de idade 13,46(±1,50) anos e tempo de prática de 1,06(±0,99) anos. O instrumento utilizado foi a Escala de Habilidades para Vida no Esporte (*Life Skills Scale For Sport – LSSS*). Para a coleta de dados primeiramente foi solicitada a autorização da instituição, e depois dos praticantes por meio do Registro de Assentimento (RA). Os pais e responsáveis assinaram o termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), durante os procedimentos para efetuação da matrícula na escolinha. A coleta de dados foi efetuada na FEF, sendo realizada de forma individual. Para a análise dos dados, utilizou-se o teste *Kolmogorov-Smirnov* e o teste de "U" de *Mann-Whitney* para comparação entre as dimensões, adotando  $p < 0,05$ . Ao comparar as dimensões de habilidades para a vida por meio do esporte constatou-se a aprendizagem do trabalho em equipe, estabelecimento de metas, habilidades sociais, resolução de problemas, liderança, controle do tempo e a comunicação. Na comparação entre os sexos não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas ( $p > 0,05$ ), mas em ambos o trabalho em equipe apresentou prevalência em relação às outras dimensões. Conclui-se, que os participantes do estudo apresentaram através da prática esportiva o desenvolvimento de características e habilidades pessoais, que podem ser transferidas e utilizadas em outros âmbitos sociais. Além disso, a construção coletiva é uma habilidade reconhecida e utilizada pelos participantes do estudo, podendo ser determinante na construção do espírito de equipe.

**Palavra-chave:** Habilidades para a Vida; Desenvolvimento Positivo de Jovens; Esporte



## A RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA DE UMA EQUIPE DE ALTO RENDIMENTO DE VOLEIBOL

Marcos Roberto dos Santos<sup>1</sup>; Luciane Cristina Arantes da Costa<sup>1</sup>; Omar Cléo Neves Pereira<sup>1</sup>; Ricardo Luís Fernandes Guerra<sup>2</sup>; Luana Caroline Contessoto<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Maringá (UEM/PR); <sup>2</sup> Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP/Baixada Santista)

### RESUMO

A relação treinador-atleta é um dos requisitos para a performance esportiva de equipes de voleibol de alto rendimento. Neste contexto, observando a performance de uma equipe durante o principal campeonato brasileiro de voleibol masculino no Brasil entre os anos de 2017 e 2019, levantou-se a seguinte questão-problema: Como a relação técnico-atleta apresenta-se em uma equipe constantemente semifinalista do principal campeonato brasileiro de voleibol? O objetivo foi identificar e comparar a relação treinador-atleta na visão dos seus integrantes (treinador, atletas titulares e atletas reservas). Desta forma, este estudo de caso teve caráter descritivo e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas da Universidade Estadual de Maringá sob Parecer número 4.072.850. A amostra foi composta por 17 atletas e 01 treinador que responderam, voluntaria e respectivamente, os questionário de Relacionamento Treinador-Atleta, versão atleta e versão treinador, propostos por Jowett e Ntoumanis (2004) e adaptados por Vieira *et al.* (2015) e por Contreira (2016). A análise foi realizada por meio do programa estatístico computacional R 4.0. Os resultados demonstraram que em relação à dimensão proximidade os atletas reservas apresentaram em média 5,72 pontos, os titulares 6,12 pontos e o treinador 6,75 pontos. Para à dimensão comprometimento os atletas reservas obtiveram 4,56 pontos, o treinador, 5,00 pontos e os atletas titulares, 5,42 pontos. Já na dimensão complementariedade os atletas reservas apresentaram 5,42 pontos, os titulares, 5,75 pontos e o treinador 6,25 pontos. Os achados demonstram que nas dimensões proximidade e complementariedade os índices do treinador localizaram-se, em média, numa posição superior aos índices médios dos atletas reservas e titulares. Sugere-se a realização de estudos futuros envolvendo outras equipes, competições, nacionais e internacionais, em diferentes esportes para verificar se esta é uma tendência típica em equipes de alto rendimento. A verificação desta hipótese, pode contribuir com a produção de conhecimentos técnicos e científicos sobre a temática desta pesquisa, bem como orientar treinadores, atletas e demais profissionais envolvidos no processo de formação, treinamento e desempenho da performance esportiva no voleibol de alto rendimento na atualidade.

**Palavra-chave:** Voleibol; Alto rendimento; Relação treinador-atleta

### AGRADECIMENTOS

Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física da Universidade Estadual de Maringá e Universidade Estadual de Londrina, Grupo de Pesquisa em Psicologia do Esporte e Desempenho Humano (GEPEDH), Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Ciências da Saúde e Laboratório de Ciências do Esporte (UNIFESP - Baixada Santista) e Associação de Educação, Educação Física, Esporte e Lazer (AEEFEL).

# CARACTERÍSTICAS DO ESPORTE UNIVERSITÁRIO PAULISTA: MOTIVAÇÃO AUTODETERMINADA

Paula Teixeira Fernandes<sup>1</sup>; Kaio Borges Guerrero<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Educação física - Unicamp

## RESUMO

Dentre os aspectos psicológicos inseridos no esporte, a motivação é ativamente presente na rotina de treinos e jogos dos atletas universitários, sendo explicada pela Teoria da Autodeterminação (TAD). A TAD é dividida em 6 domínios que caracterizam a motivação, iniciando na motivação autodeterminada, na qual o atleta treina pelo gosto da prática, seguindo a motivação extrínseca, fragmentada em integrada, identificada, introjetada e externa, e por fim, a desmotivação, na qual o atleta não vê sentido na prática. Assim, o objetivo deste trabalho foi analisar o esporte universitário paulista de acordo com variáveis presentes nos atletas e associar com os domínios da Teoria da Autodeterminação (TAD). Para isto, participaram da pesquisa 318 atletas universitários, com idade média de 22 anos (DP= 2,75), de diferentes modalidades (88,4% coletivas e 11,6% individuais), tempo de prática (média de 2,5 anos; DP= 3,53), horas semanais de prática (4,41 horas; DP= 2,32), de instituições de ensino superior públicas (81%) e privadas (19%). As ferramentas utilizadas foram: Questionário de Caracterização do Esporte Universitário (elaborada para este estudo), contando com 20 questões (5 questões sobre informação básica, 5 referente à modalidade, 4 sobre aspectos psicológicos e 6 sobre aspectos organizacionais) e *Sport Motivation Scale-2* (identificação da motivação perante a TAD, validado para o português por Nascimento et al., 2014). Nas análises, foi realizada estatística descritiva (porcentagem, média e desvio padrão), o teste de Kolmogorov-Smirnov para avaliar a normalidade dos dados e os Modelos Lineares Generalizados (com ajuste definido por *Akaike Information Criterion*) para verificar os fatores associados aos domínios da TAD, são eles: dedicação (nada, pouco, muito, extremamente), idade, sexo, tempo de prática, horas semanais praticadas, instituição de ensino (pública ou privada), formação (graduação ou pós) ( $p < 0,05$ ). Foram encontradas a) relações estatisticamente significativas na dedicação do atleta com a motivação, ou seja, quanto maior dedicação, maior a motivação intrínseca do atleta; além de 2) associações estatisticamente significativas entre regulação externa com formação ( $\beta = 1,515$ ) e tempo de prática ( $\beta = 1,024$ ), sugerindo que atletas mais velhos possuem mais sentimentos negativos de cobrança e frustração; 3) a motivação introjetada foi relacionada de maneira significativa com as horas semanais de prática ( $\beta = 1,010$ ), ou seja, quanto maior o número de horas praticadas na semana, maior o sentimento de culpa atrelado à recompensa. Por fim, 4) a instituição de ensino foi relacionada de forma significativa com a regulação integrada ( $\beta = 0,912$ ), refletindo maior responsabilidade à prática em instituições de ensino particulares. Com este estudo, tivemos algumas características motivacionais mapeadas, permitindo avanços no estudo do esporte universitário como fenômeno único. Os dados mostraram associação direta entre a motivação e a dedicação do atleta, além de associações específicas de acordo com o domínio da TAD. Em linhas gerais, demos um importante passo na caracterização do atleta universitário, abrindo novas perspectivas de análises, discussões e pesquisas futuras, contribuindo na produção científica na área e auxiliando comissões técnicas a entender melhor seu público, podendo propor estratégias mais efetivas.

**Palavra-chave:** Esporte universitário; Motivação; Teoria da Autodeterminação

## AGRADECIMENTOS

Financiamento CNPQ-Capes (Bolsa de Iniciação Científica)

## NÍVEIS DE MOTIVAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA EM ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO ESTADO DE MATO GROSSO

Marcus Vinícius Mizoguchi <sup>1</sup>; Gustavo Bottega Lunardelli <sup>1</sup>; Joana Clara Pompeu Saldanha <sup>1</sup>; Caio Rosas Moreira <sup>2</sup>; Renan Codonhato <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Mato Grosso; <sup>2</sup> Universidade Estadual de Maringá

### RESUMO

A escolha de um curso e sua trajetória no Ensino Superior são permeadas de barreiras e dificuldades. Evidências na literatura apontam que escolhas pautadas em motivos sociais e financeiros podem ser fatores determinantes para a desmotivação, potencializando a evasão e o abandono acadêmico. Além disso, a inserção no âmbito universitário implica no aumento de responsabilidades, impactando negativamente a qualidade do sono e podendo aumentar o sedentarismo. Por outro lado, a motivação e a prática, de exercícios e atividades físicas, são pilares que sustentam a saúde, a autorrealização e a permanência no contexto educacional. Neste sentido, a investigação dos aspectos motivacionais e de saúde se faz de fundamental importância para estabelecer a conexão entre teoria e prática, levando em consideração a motivação ao longo do curso para fomentar a aderência e o aprendizado desses futuros profissionais fomentando o desenvolvimento de profissionais qualificados por meio do pensamento reflexivo. Dessa maneira, o presente estudo teve como objetivo investigar o nível de motivação acadêmica e de atividade física em alunos de Educação Física de uma universidade pública do estado de Mato Grosso. Participaram da pesquisa 200 acadêmicos ( $24,93 \pm 6,86$  anos) do curso de Educação Física, englobando a licenciatura (N=96) e o bacharelado (N=104) de uma instituição de ensino superior pública, de todos os oito semestres vigentes. Os instrumentos utilizados foram: a Escala de Motivação Acadêmica (EMA) e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Para a análise de dados utilizou-se os testes *Kolmogorov-Smirnov*, Anova de Medidas Repetidas e *U* de *Mann-Whitney*. Os resultados evidenciaram maiores níveis de motivação acadêmica para as dimensões Motivação Extrínseca por Identificação (Md=6,00) e Motivação Intrínseca para Conhecimento (Md=6,00) ( $p < 0,05$ ), ainda, cerca de 82,50% dos acadêmicos foram considerados fisicamente ativos. Além disso, foi possível identificar uma diferença na motivação entre os acadêmicos do primeiro (N=46) e do quarto (N=22) e quinto semestre (N=16), com maiores níveis de desmotivação e menor Motivação Extrínseca por Introejeção e Motivação Intrínseca para Realização ( $p < 0,05$ ) para os acadêmicos do quarto e quinto semestre. Ao realizar a comparação dos níveis de motivação com a atividade física não foram constatadas diferenças significativas ( $p > 0,05$ ). Conclui-se que não houve relação entre a motivação acadêmica e os níveis de atividade física desses estudantes de educação física predominantemente ativos. Esses acadêmicos foram motivados, principalmente, pela importância e valorização atribuídas ao curso, e por sentirem prazer e satisfação com o aprendizado. No entanto, parece que nos semestres do meio do curso, os alunos tendem a se desmotivar com a graduação.

**Palavra-chave:** Motivação; Atividade Física; Ensino Superior

## RELAÇÕES ENTRE PERSONALIDADE E LESÃO EM CORREDORES DE RUA PROFISSIONAIS.

Aline Mendes de Lima <sup>1</sup>; Renan Codonhato <sup>1</sup>; Lenamar Fiorese <sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Estadual de Maringá

### RESUMO

Introdução: a lesão é um obstáculo comumente enfrentado por atletas, e a personalidade pode exercer influência sobre diversos aspectos relacionados às lesões. O modelo dos 5 Grandes Fatores (Big Five) estuda a personalidade humana e foi usado como base teórica. Conforme esse modelo existem cinco fatores de personalidade: neuroticismo (tendência a afetos negativos, impulsividade), amabilidade (empatia, lealdade, altruísmo), abertura à experiência (imaginação ativa, sensibilidade estética, valorização da emoção), conscienciosidade (controle de desejos e impulsos, processo ativo de planejamento, organização e condução de tarefas) e extroversão (sociabilidade, alegria, energia, gosto pela companhia). Objetivos: investigar as relações entre personalidade e lesões em atletas profissionais da corrida de rua. Métodos: participaram do estudo 25 atletas do sexo masculino, do estado do Paraná, com média de idade de  $28,40 \pm 5,67$  anos, e tempo de prática de  $12,40 \pm 6,87$  anos. Os instrumentos utilizados foram o Teste psicológico NEO-FFI, versão curta do NEO Personality Inventory (NEO PI-R), um Questionário recordatório sobre o histórico de lesões nos últimos 12 meses, e acompanhamento semanal longitudinal para monitoramento da ocorrência de lesões durante três meses, via aplicativo de mensagem. Para análise dos dados foi utilizado o teste de *Shapiro-Wilk*, correlação de *Pearson* e o pacote estatístico SPSS. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . Resultados: foram identificadas correlações negativas significativas moderadas entre o total de lesões ocorridas durante os 03 meses de monitoramento e as dimensões de personalidade abertura à experiência ( $r = -0,51$ ) e amabilidade ( $r = -0,45$ ). Também foi encontrada correlação negativa significativa moderada entre o total de lesão (histórico + monitoramento) e abertura à experiência ( $r = -0,44$ ). Ainda, o tempo de afastamento dos treinos após uma lesão, durante o monitoramento, foi correlacionado negativamente e de forma moderada com a abertura à experiência ( $r = -0,43$ ), e o tempo que os atletas treinaram com alguma forma de prejuízo/limitação por conta de lesão foi correlacionado moderada e negativamente com a amabilidade ( $r = -0,46$ ). Conclusão: A personalidade dos atletas apresentou diversas relações com as lesões. Maiores pontuações de abertura à experiência e amabilidade estiveram relacionadas a um menor número de lesões ocorridas e menor tempo de afastamento. Nesse sentido, a busca pelo novo, curiosidade intelectual, buscar compreender as próprias emoções, bem como confiar em outras pessoas, ter franqueza e modéstia trazem benefícios ao atleta no que se refere às lesões.

**Palavra-chave:** Big Five; Personalidade; Corrida de Rua

### AGRADECIMENTOS

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

## APOIO SOCIAL DO TREINADOR E ESTADOS DE HUMOR PRÉ-COMPETITIVO DE ATLETAS JUVENIS DE MODALIDADES COLETIVAS

**Diogo Bertella Foschiera<sup>1</sup>; Rosimeide Francisco dos Santos Legnani<sup>2</sup>; Elto Legnani<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Instituto Federal do Paraná - IFPR; <sup>2</sup> Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG; <sup>3</sup> Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR

### RESUMO

O perfil de liderança adotado pelo treinador pode influenciar os padrões de comportamento competitivo do atleta (Brandão & Carchan, 2010; Dell'Antonio & Barroso, 2014), uma vez que, a relação treinador-atleta pode atuar enquanto agente estressor, como facilitadora do desempenho individual e ainda propiciar um suporte social significativo à equipe (Alba, Toigo, & Barcellos, 2010; Castellani, 2012). Outro aspecto relevante para o desempenho esportivo é o perfil de estados de humor do atleta (Lane & Terry, 2000; Searight & Montone, 2017). Nesse sentido, o perfil *iceberg* foi apresentado como um modelo de estados de humor adequado ao máximo desempenho esportivo (Morgan, 1980). Esse perfil é caracterizado por baixos níveis das escalas de humor negativo e elevados níveis de vigor, entretanto, os aspectos associados aos estados de humor dos atletas ainda precisam ser investigados (Brandt, Viana, Segato, & Andrade, 2010; Parsons-Smith, Terry, & Machin, 2017). Portanto, o presente estudo buscou investigar as possíveis associações entre o apoio social do treinador e os estados de humor pré competitivo de atletas juvenis. Trata-se de um estudo de cunho quantitativo e transversal, desenvolvido com 72 atletas de ambos os sexos (M=53/ 73,6%; F= 19/ 26,4%), com idade média de 15,8±1,0 anos, que passavam pelo período pré competitivo no momento de coleta. Um cálculo de poder amostral foi conduzido por meio do programa G\*Power, foram considerados um tamanho de efeito = 0,3 e um  $\alpha = 0,05$ . O cálculo indicou um valor *post hoc* de  $\beta = 0,84$ , o qual atendeu aos critérios mínimos recomendados pela literatura (Thomas, Nelson, & Silverman, 2012). Como instrumentos de coleta de dados foram utilizados a Escala Multidimensional de Liderança no Desporto – EMLD (Barale, 2009) e o *Profile Mood States* – Reduzido (Viana, Almeida, & Santos, 2001), ferramentas constituídas por vinte e oito questões e quarenta e seis indicadores de humor, respectivamente. Ambos os instrumentos foram respondidos em uma escala do tipo *likert* de cinco pontos. Por meio dos resultados de cada instrumento pode-se quantificar o apoio social do treinador percebido pelos atletas, bem como, dicotomizar a amostra em grupo com perfil *iceberg* (PI) e grupo com desajuste no humor (DH). A normalidade dos dados foi verificada por meio do teste *Shapiro-Wilk*. Foram conduzidos um teste *t* independente e uma regressão logística binária para análise dos dados. Um nível de significância de  $p < 0,05$  foi utilizado em todos os testes e o estudo foi aprovado pelo CEP/IFPR, sob o parecer nº 3.424.869. Os resultados indicaram que 47,2% (n=34) dos atletas apresentaram o perfil *iceberg* (PI) e 52,8% (n=38) não apresentaram o referido perfil (DH). Ao analisar o comportamento de apoio social do treinador, o grupo PI obteve escore médio de 2,42±0,79, contra 1,95±0,71 do grupo DH, com diferença estatisticamente significativa entre os grupos ( $p < 0,01$ ). A regressão logística binária confirmou o apoio social do treinador como um preditor significativo do humor pré competitivo dos atletas [ $\chi^2 (1) = 6,730$ ;  $p < 0,01$ ,  $R^2 \text{ Nagelkerke} = ,119$ ]. Conclui-se, a partir dos resultados, que um maior apoio social do treinador está associado a melhores estados de humor pré competitivo de atletas juvenis. Desse modo, reforçando a necessidade do apoio social do treinador, dada a sua importância para os estados de humor pré competitivo e, por consequência, para as condições competitivas dos atletas.

**Palavra-chave:** Liderança; Estados de Humor; Performance

# INFLUÊNCIA DO CURINGA E DA SUPERIORIDADE NUMÉRICA NA EFICÁCIA DAS AÇÕES TÉCNICAS EM PEQUENOS JOGOS PRATICADOS POR INICIANTES AO BASQUETEBOL

Juliana de Oliveira Torres<sup>1,2</sup>; Laura Beatriz Faleiro Diniz<sup>2</sup>; Pablo Juan Greco<sup>2</sup>; Gibson Moreira Praça<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Viçosa - Campus Florestal; <sup>2</sup> Universidade Federal de Minas Gerais

## RESUMO

**Introdução:** Os pequenos jogos (PJ) configuram-se como meio de ensino-aprendizagem-treinamento (E-A-T) do basquetebol. Dentre as manipulações possíveis, o número de jogadores destaca-se na literatura, como por exemplo, a criação de assimetrias numéricas entre as equipes. Essa variação visa simplificar o jogo e reduzir sua complexidade, especialmente na iniciação esportiva. Sabe-se que PJ com equipes em superioridade numérica aumentam o desempenho tático-técnico dos jogadores em relação a PJ em igualdade numérica. A inclusão de curingas se apresenta como outra variação possível para incluir assimetrias numéricas. Esta manipulação, embora não tenha sido investigada no basquetebol, aponta para diferenças no desempenho tático-técnico em outros esportes, em função da diminuição da pressão defensiva e aumento das oportunidades de se executar ações bem-sucedidas a partir da superioridade numérica momentânea. Estes estímulos, aplicados de maneira adequada, potencializam o desenvolvimento das capacidades inerentes ao desempenho esportivo e oportunizam que os praticantes apliquem a técnica de forma situacional, isto é, em um contexto tático-técnico. **Objetivo:** comparar a eficácia das ações técnicas entre os PJ 3vs.2 (superioridade numérica), 3vs.3 (igualdade numérica) e 3vs.3+1 (com jogador curinga) em iniciantes no basquetebol. **Métodos:** participaram deste estudo 45 escolares de ambos os sexos com média de idade de 11.55 ( $\pm 0.49$ ), sem experiência prévia formal no basquetebol. A coleta abrangeu 4 sessões de 1 hora de duração, nas quais as equipes realizaram 10 jogos em cada configuração, totalizando 30 jogos de 4 minutos de duração e 2 minutos de pausa passiva. Avaliou-se a eficácia das ações técnicas drible, passe, recepção, arremesso e rebotes ofensivo e defensivo por meio do GPAI. Foi registrada em uma planilha a frequência de ações eficazes e ineficazes executadas durante os jogos. A análise estatística contou com a confiabilidade inter e intra-avaliadores por meio do coeficiente de correlação intra-classe ( $CCI_{3,1}$ ) e do erro padrão de medida (EPM), estatística descritiva (mediana e intervalos interquartílicos), teste de Friedman ( $p \leq 0,05$ ) e tamanho do efeito  $r$  para a variável eficácia das ações técnicas. **Resultados:** houve diferenças significativas entre os PJ nos itens ineficácia do passe ( $p=0,004$ ); ineficácia da recepção ( $p=0,003$ ); eficácia do rebote ( $p=0,002$ ), com valores de ineficácia do passe maiores no jogo 3vs.3 em comparação ao 3vs.2 ( $r=0,54$ ; efeito grande), valores de ineficácia da recepção iguais no 3vs.2 e 3vs.3+1 e superiores ao 3vs.3 (3vs.3 e 3vs.2  $r=0,38$ ; efeito médio, 3vs.3 e 3vs.3+1  $r=0,40$ , efeito médio) e valores de eficácia do rebote superiores no 3vs.2 em comparação ao 3vs.3+1 ( $r=0,62$ ; efeito grande) e 3vs.3 ( $r=0,53$ ; efeito grande). **Conclusão:** o PJ 3vs.2 facilitou a ação técnica dos fundamentos passe e rebote. O PJ 3vs.3 apresentou o maior número de erros de passe, bem como menor número de erros de recepção. Visto o menor número de jogadores e a superioridade numérica no ataque, sugere-se que o PJ 3vs.2 seja o de menor complexidade, o que pode explicar o menor índice de erros de passe e sugerir sua adequação para trabalhar a manutenção da posse de bola no processo de E-A-T em iniciantes ao basquetebol.

**Palavra-chave:** Pequenos Jogos; Basquetebol; Eficácia técnica

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos à CAPES e à Pró-Reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de Viçosa e da Universidade Federal de Minas Gerais pelo financiamento para realização desse trabalho.

## MONITORAMENTO DO ESTRESSE E DA RECUPERAÇÃO EM ATLETAS DE RUGBY EM CADEIRA DE RODAS DURANTE UMA PRÉ-TEMPORADA

Vitória Izabel de Moraes<sup>1</sup>; Eduardo Stieler<sup>2</sup>; Aline Ângela da Silva<sup>2</sup>; Marco Túlio de Mello<sup>1,2</sup>; Andressa Silva<sup>1,2</sup>; Varley Teoldo da Costa<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Laboratório de Psicologia do Esporte - LAPES-UFMG; <sup>2</sup> Centro de Estudos em Psicobiologia e Exercício - CEPE-UFMG

### RESUMO

A pré-temporada no esporte paraolímpico é fundamental para prevenir lesões dos atletas de rugby em cadeira de rodas (RCR). Nesse momento o controle da carga é fundamental. O desequilíbrio entre a carga (estresse) e os intervalos de descanso (recuperação) podem provocar situações de overreaching e overtraining nos atletas. O Questionário de Estresse e Recuperação no Esporte (RESTQ-Sport 76) é uma ferramenta de baixo custo financeiro e de fácil aplicabilidade que permite monitorar os aspectos psicológicos, sociais e biológicos associados a resposta da carga de treinamento. O presente estudo tem como objetivo analisar a percepção de estresse e recuperação em atletas de RCR durante a pré-temporada de uma equipe. Participaram deste estudo oito atletas de RCR, com idade média de  $31,0 \pm 3,9$  anos, de uma mesma equipe brasileira que compete a nível nacional e internacional. Utilizou-se o RESTQ-Sport 76, composto por 76 questões fechadas que devem ser respondidas em uma escala Likert de 0 (nunca) a 6 (sempre). As questões relacionadas às dimensões de estresse geral e estresse específico foram agrupadas no Índice de Estresse Total (IET). O mesmo ocorreu com as questões relacionadas às dimensões de recuperação geral e recuperação específica que foram agrupadas no Índice de Recuperação Total (IRT), seguindo orientações do manual de validação do teste (Costa e Samulski, 2005). Nesse estudo serão apresentados somente os resultados dos índices de IET e IRT. Foram realizadas 02 avaliações denominadas de AV1 (no 1º dia de retorno dos atletas pós-férias) e AV2 (após 24 sessões de treinamento e término da pré-temporada de 2 meses). Todas as coletas foram feitas no centro de treinamento da equipe, após as sessões diárias de treinamento. Foi realizado o teste de normalidade de Shapiro Wilk que indicou uma distribuição assimétrica dos dados. A estatística descritiva foi composta por: mediana ( $M_d$ ), intervalo interquartil (Q1-Q3), média, desvio padrão ( $\pm$ ) e distribuição de frequência. Também foi realizado o teste de Wilcoxon para comparar os dois momentos (início e fim da pré-temporada); o valor adotado em todas as análises foi de  $p$  ( $p \leq 0,05$ ). Os resultados de AV1 foram: IET ( $M_d = 1,6$ ; Q1/Q3 = 0,7-2,1) e IRT ( $M_d = 2,6$ ; Q1/Q3 = 2,1-3,2). Já no AV2 os resultados foram: IET ( $M_d = 1,6$ ; Q1/Q3 = 0,5-1,7) e IRT ( $M_d = 2,9$ ; Q1/Q3 = 2,3-3,2). Ao comparar as duas coletas de início e fim de temporada (AV1 x AV2) não foram encontradas diferenças significativas entre IET ( $p=0,2$ ) e IRT ( $p=0,1$ ). Conclui-se que os índices de estresse e recuperação dos atletas de RCR se mantiveram estáveis ao longo da pré-temporada com baixa probabilidade dos atletas serem acometidos pelo overtraining.

**Palavra-chave:** Estresse e recuperação; Atletas; Rugby em cadeira de rodas

### AGRADECIMENTOS

CAPES, FAPEMIG e CNPq.

## **SOCIAL NETWORK ANALYSIS E COMPORTAMENTO TÁTICO EM PEQUENOS JOGOS NO BASQUETEBOL COM DIFERENTES REGRAS DE DRIBLES**

**Tomaz Rosso<sup>1</sup>; Gibson Moreira Praça<sup>1</sup>; Juan Carlos Pérez Morales<sup>2</sup>; Marcelo Rochoael de Melo Lima<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais; <sup>2</sup> Universidade de Brasília

### **RESUMO**

**Introdução:** A *Social Network Analysis* (SNA) permite avaliar as interações estabelecidas entre jogadores de uma mesma equipe e pode identificar tendências no comportamento tático em Pequenos Jogos (PJ). Em uma perspectiva coletiva, a SNA fornece informações por meio das variáveis densidade e coeficiente de agrupamento, que indicam a homogeneidade das interações estabelecidas pelos jogadores. Para obtenção dos dados na SNA utilizou-se o passe como critério de interação e as variáveis avaliadas foram medidas a partir de uma matriz de adjacência e analisadas no *software Social Network Visualizer* (SocNetV 1.9 ©), responsável por analisar diagramas e fornecer os dados de acordo com a análise de *networks*. O estudo apresenta unidades de medida arbitrárias. **Objetivo:** Comparar o comportamento tático de jovens jogadores de basquetebol em pequenos jogos com diferentes manipulações na regra do drible. **Métodos:** Participaram do estudo doze jogadores de minibasquetebol masculino (idade média  $10,31 \pm 0,79$ ) de nível regional. Os atletas e seus pais ou responsáveis foram informados sobre os procedimentos da pesquisa e deram o consentimento para participação no estudo. Os atletas foram divididos em quatro equipes equilibradas, compostas por meio de um ranqueamento considerando três critérios: características antropométricas, função no jogo e percepção subjetiva do treinador. Realizou-se 12 PJ, de forma aleatorizada, com três diferentes regras em meia quadra (14x15m): livre (ex., todas as regras formais com exceção para pedidos de tempo e lances livres), limitação de dois dribles e sem drible. Cada equipe realizou 3 PJ sendo 1 em cada regra. Os PJ tiveram a duração de 5 minutos com 5 minutos de recuperação passiva entre as séries. Os dados foram analisados de maneira descritiva, pela média e desvio-padrão, sem o uso de procedimentos inferenciais em razão do tamanho amostral. **Resultados:** Os resultados mostraram que os valores de densidade e coeficiente de agrupamento foram maiores nas regras de dois dribles (densidade =  $0,808 \pm 0,14$  | coeficiente de agrupamento =  $0,310 \pm 0,43$ ) e sem dribles (densidade =  $0,873 \pm 0,23$  | coeficiente de agrupamento =  $0,665 \pm 0,46$ ) quando comparados aos jogos de dribles livres (densidade =  $0,551 \pm 0,32$  | coeficiente de agrupamento =  $0,053 \pm 0,08$ ). Os PJ com as regras de limitação de dois dribles e sem dribles geraram maiores números de interações e estas foram distribuídas de forma mais homogênea. **Conclusão:** Conclui-se que as regras com limitação de dois dribles e sem dribles gerou maiores valores de densidade e coeficiente de agrupamento do que a regra de jogo com dribles livres. Com base no estudo, sugere-se que treinadores de basquetebol podem incluir a regra de limitação de dribles em pequenos jogos para estimular a cooperação entre os jogadores.

**Palavra-chave:** *Social Network Analysis*; Comportamento Tático; Pequenos Jogos

### **AGRADECIMENTOS**

O presente trabalho contou com o apoio da Coordenação de aperfeiçoamento de pessoal de nível superior (CAPES), da Fundação de amparo à pesquisa do estado de Minas Gerais (FAPEMIG) e da Pró-reitoria de pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais.



## EFEITO AGUDO DE PEQUENOS JOGOS NO BASQUETEBOL: UMA REVISÃO

Sarah da Glória Teles Bredt<sup>1</sup>; Tomaz Lemos Nascimento Rosso<sup>1</sup>; Juan Carlos Pérez Morales<sup>2</sup>; Gibson Moreira Praça<sup>1</sup>; Mauro Heleno Chagas<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional - Universidade Federal de Minas Gerais; <sup>2</sup> Faculdade de Educação Física - Universidade de Brasília

### RESUMO

**Introdução:** Os pequenos jogos (PJ) são um meio de treinamento dos jogos esportivos coletivos utilizado em diversos modelos contemporâneos de ensino-aprendizagem-treinamento da tática e da técnica. A percepção das diferentes situações e constrangimentos ocasionados pelos formatos de PJ impacta os comportamentos tático-técnicos dos jogadores para atingir o objetivo do jogo. As mudanças de comportamento também impactam as demandas física e fisiológica dos PJ, permitindo seu uso para a preparação física. **Objetivo:** Esta revisão de escopo objetivou verificar o impacto agudo dos PJ nas respostas tático-técnica, física e fisiológica de atletas de basquetebol. **Método:** A busca dos estudos foi realizada nos idiomas inglês, português e espanhol entre 15 e 25 de junho (2020). Utilizou-se os descritores “basketball” e “small-sided games” ou “ball drills” ou “game-based” nas bases Web of Science, PudMed (PMC) e Scopus. Para a busca em português e espanhol consultou-se as bases Scielo, LILACS e Google Acadêmico. Em português os descritores foram “basquetebol” e “pequenos jogos” ou “jogos reduzidos” e em espanhol “baloncesto” e “juegos reducidos”. Para inclusão na revisão, os estudos deveriam: a) ser artigos científicos publicados em periódicos revisados por pares; b) incluir atletas de basquetebol a partir da categoria sub-12 (minibasquete), competindo em qualquer nível e c) apresentar dados relacionados à resposta aguda física, fisiológica ou tático-técnica dos jogadores. **Resultados:** Encontrou-se 34 estudos (31 em inglês e 3 em espanhol) que investigaram, como variáveis independentes, o número de jogadores por equipe (26 estudos – 11 em uma mesma área absoluta, 8 ajustando a área por jogador, 6 não informaram a área e 1 ora utilizou mesma área absoluta, ora ajustou a área), a área de jogo (3), as regras (9) e a razão estímulo/pausa (3) (*i.e.*, durações das séries e das pausas). Quanto às variáveis dependentes, a resposta fisiológica (*e.g.*, frequência cardíaca, percepção subjetiva do esforço) foi investigada em 27 estudos, a respostas física (*e.g.*, acelerações, padrões de deslocamento, teste físico pré-pós) em 10, as ações tático-técnicas individuais (*e.g.*, número de contatos com a bola, arremessos, outros) em 22 e as ações tático-técnicas de grupo (*e.g.*, bloqueios) ou coletivas (*e.g.*, número de jogadores envolvidos por posse de bola, ocupação dos espaços pela equipe) em 4. **Considerações Finais:** A diminuição do número de jogadores por equipe aumenta as respostas física e fisiológica e o número de ações tático-técnicas individuais. O aumento da área relativa (*i.e.*, área por jogador) também parece elevar as demandas física e fisiológica dos PJ, podendo haver influência de diferentes alterações no comprimento ou na largura da área de jogo e do número de tabelas. Maiores durações da série de PJ e menores durações da pausa entre séries parecem aumentar a resposta fisiológica e diminuir a intensidade da resposta física dos jogadores. O impacto de um pequeno número de regras sobre as respostas tático-técnica, física e fisiológica foi investigado, gerando resultados diversos. Mais estudos são necessários sobre a área de jogo e as diferentes regras, bem como as ações de grupo e coletivas em diferentes PJ. A lacuna nesses conhecimentos limita a prescrição dos PJ durante o treinamento.

**Palavra-chave:** Jogos reduzidos; Comportamento tático-técnico; Demanda física/fisiológica

### AGRADECIMENTOS

Agradecemos à CAPES, FAPEMIG e Pró-Reitoria de Pesquisa da UFMG pelo apoio financeiro.

## COMPARAÇÃO ENTRE IZOF'S NOS EXERGAMES E NO MUNDO REAL: UM ESTUDO DE CASO

Guilherme Bagni <sup>1,2</sup>; Kauan Galvão Morão <sup>1</sup>; Renato Henrique Verzani <sup>1</sup>; Edson Soares Medeiros Filho <sup>3</sup>; Afonso Antonio Machado <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Câmpus Rio Claro, SP - Brasil; <sup>2</sup> Fundação Hermínio Ometto (FHO - UNIARARAS), Araras, SP - Brasil; <sup>3</sup> University of Central Lancashire (UCLan), Preston - United Kingdom

### RESUMO

**Introdução:** Este trabalho está embasado na teoria das Zonas Individualizadas de Ótimo Funcionamento (IZOF), mais especificamente com enfoque na dimensão contexto para estudar a relação entre estados biopsicossociais e desempenho esportivo na comparação entre uma habilidade desenvolvida na quadra e no videogame. A IZOF é um modelo teórico que utiliza a abordagem idiográfica e relaciona o estado biopsicossocial dos indivíduos com os padrões de performance. Por meio de uma abordagem probabilística este modelo possui aplicações práticas que podem proporcionar uma otimização do desempenho esportivo. **Objetivo:** Os objetivos foram estabelecer e descrever os estados afetivos e fisiológicos relacionados com a performance ótima e não-ótima de um atleta de basquete e comparar as IZOFs com abordagem probabilística do atleta no contexto quadra e videogame. **Métodos:** Este estudo utilizou o método idiográfico de análise, por meio da abordagem probabilística. Para este estudo foram analisados os dados de arremesso de basquete de três pontos na quadra e em um ambiente virtual. Foi utilizada plataforma Kinect, mais especificamente o Kinect Sports Season 2, por meio do minijogo 3 Point Hero. Participou deste estudo um atleta de basquete do sexo masculino de alto nível, envolvido em campeonatos estaduais e nacionais de nível profissional, com 27 anos de idade. Este atleta já teve contato com um exergame, porém não com esse jogo em questão. O atleta realizou 10 séries de 10 arremessos em cada ambiente. Foram analisadas as variáveis performance, autoeficácia, percepção subjetiva de esforço (PSE), Flow, frequência cardíaca (FC) e variabilidade da frequência cardíaca (VFC). Para a análise dos dados foi utilizada a regressão logística ordinal para estabelecer as IZOFs com abordagem probabilística do atleta de acordo com cada uma das condições experimentais. Para o Flow, VFC e PSE não foi possível estabelecer as IZOFs, pois essas variáveis não foram coletadas a cada tentativa. As análises estatísticas foram todas realizadas por meio do software IBM SPSS 25. **Resultados:** Foi verificado que o atleta apresentou diferentes IZOFs em relação a intensidade e a amplitude para cada contexto o que corrobora com a noção da IZOF de que contextos diferentes acarretam em perfis idiográficos. Tal fato aplica-se para todas as variáveis analisadas. As zonas ótimas de desempenho no videogame tiveram uma amplitude maior para a variável prazer, autoeficácia e frequência cardíaca, visto que o desempenho também foi melhor nesse contexto, sendo que para a variável ativação a diferença foi em relação a intensidade. Os níveis de Flow foram maiores no contexto da quadra, bem como a PSE. Enquanto a VFC foi maior no contexto da quadra, visto que ela é inversamente proporcional a FC. **Conclusão:** Por meio do estudo realizado foi possível verificar que o atleta possui diferenças em seu perfil biopsicossocial em decorrência das alterações contextuais. Ressalta-se também que a utilização dos exergames pode ser um aliado na iniciação e no treinamento esportivo, entretanto é necessário tomar cuidado quanto a simulações de realidade, visto que simuladores não são a realidade em si.

**Palavra-chave:** IZOF; Basquete; Exergame

### AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - código de financiamento 001.

## RESILIÊNCIA EM ATLETAS PARALÍMPICOS A PARTIR DO TIPO DE PATOLOGIA

**Marcela Fernanda Tomé de Oliveira**<sup>1,2,3,4,5</sup>; **Afonso Antonio Machado**<sup>2,3,4,5</sup>; **Bruna Feitosa de Oliveira**<sup>2,3,4,5</sup>; **Fernando de Lima Fabris**<sup>2,3,4,5</sup>; **Joacks de Paula Lemos Filho**<sup>2,3,4,5</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho; <sup>2</sup> Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho; <sup>3</sup> Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho; <sup>4</sup> Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho; <sup>5</sup> Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho

### RESUMO

A presente pesquisa focaliza o fenômeno resiliência psicológica no contexto esportivo e tem por objetivo investigar níveis de adaptação psicossocial positiva em atletas paralímpicos com tipo de patologia congênitas e adquiridas e participantes dos Jogos Paralímpicos de 2016. Embora o fenômeno da resiliência seja amplamente discutido em várias áreas do saber, investigar sua aplicação no contexto esportivo, possibilita compreender melhor, dentro de uma análise comportamental, como indivíduos resilientes respondem às adversidades no esporte paralímpico de alto rendimento. Para realização das análises, foram utilizados dois instrumentos de medida: um Questionário de Perfil Demográfico e uma Escala de Aplicabilidade e Resiliência, adaptados para o ambiente virtual. O estudo de natureza quali-quantitativa contou com a participação de 53 atletas da seleção brasileira paralímpica, de ambos os sexos, com idade média de 30,6 anos e desvio padrão 8,8. Atletas esses de 12 modalidades esportivas individuais. A coleta de dados foi realizada por meio de redes sociais Messenger<sup>®</sup> do Facebook<sup>®</sup> e e-mails. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa, da Instituição. Tendo obtido aprovação do Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12, sob o protocolo CAAE, 55220916.9.0000.5465 e aprovado com o Parecer n° 1.999.458. Para as análises dos resultados foram construídas tabelas, quadros e gráficos e calculados a média aritmética e o desvio padrão, bem como aplicado o teste não paramétrico U de Mann-Whitney. Os resultados obtidos no presente estudo apontaram que 72% dos atletas pesquisados são classificados com patologia do tipo congênita e 28% adquirida. Uma análise mais detalhada considerando o grupo de sexo, mostrou que 84% das mulheres apresentaram características mais resilientes, enquanto os homens, 74%. Do mesmo modo, quando comparados em relação as modalidades esportivas com números de participantes mais expressivos, apenas o atletismo, tênis de mesa, halterofilismo, natação e judô contaram com todos atletas apresentando características mais resilientes. Os dados analisados nos permitiram compreender que o grupo de atletas nas categorias referente ao tipo de patologia, sexo e quando separados a partir de modalidades esportivas nos mostraram que os atletas buscam, por meio do esporte, ir além de suas limitações físicas, intelectuais e/ou sensoriais, buscando ressignificar sua história de vida a partir do esporte, características estas pertinentes a comportamentos resilientes.

**Palavra-chave:** Resiliência; Psicologia do Esporte; Atletas Paralímpicos

### AGRADECIMENTOS

A presente pesquisa foi realizada com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior-Brasil (CAPES).

## O EFEITO DA IDADE RELATIVA NO SALTO COM VARA BRASILEIRO

**Luana Limberger Marques<sup>1,3</sup>; Alice Tereza Zucchi<sup>2</sup>; Thiago Emmanuel Medeiros<sup>3</sup>; Fernando Luiz Cardoso<sup>3</sup>; Walan Robert da Silva<sup>2,3</sup>**

<sup>1</sup> Faculdade CESUSC; <sup>2</sup> Centro Universitário Avantis - UNIAVAN; <sup>3</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

### RESUMO

Introdução: Atualmente, as competições de Atletismo são organizadas em categorias por meio da data de nascimento. Acredita-se que indivíduos nascidos nos primeiros meses do ano apresentam vantagens no desenvolvimento, no aprendizado, nos resultados e na permanência no esporte. Esse fenômeno é conhecido como efeito da idade relativa (EIR) e comumente estudado em esportes coletivos, tem sido pouco investigado em esportes individuais. Objetivo: O objetivo do presente estudo foi verificar se existe o EIR no salto com vara brasileiro nas suas diferentes categorias. Método: A amostra foi composta por 132 saltadores do sexo masculino (n=75) e feminino (n=57). Os dados referentes aos atletas, tais como: sexo, data de nascimento e categoria foram obtidos diretamente do site oficial da Confederação Brasileira de Atletismo – CBAAt. Para a análise foram considerados os resultados do ano de 2018. O mês de nascimento de cada atleta foi categorizado em quartis. Foi considerado o calendário anual de 1º de janeiro a 31º de dezembro. Foi realizada estatística descritiva por meio de medidas de distribuição para caracterização dos dados participantes. Para testar o efeito da idade relativa, foi realizado o teste de qui-quadrado ( $\chi^2$ ) para a comparação da distribuição esperada e observada nos quartis e semestres de nascimento dos atletas. Os valores esperados foram calculados assumindo igual distribuição de nascimentos em cada quartil do ano. Todos os testes foram feitos utilizando-se o programa SPSS 20.0 para Windows, utilizando nível de significância de 5%. Resultados: Os resultados encontrados não identificaram o EIR no sexo feminino em nenhuma das categorias no salto com vara brasileiro, sub 16 ( $X^2=6,50$ , p-valor= 0,09); sub 18 ( $X^2= 2,05$ , p-valor= 0,56); sub 23 ( $X^2= 2,00$ , p-valor= 0,36); adulto ( $X^2= 0,20$ , p-valor=0,65). Quando analisado o sexo masculino, foi identificado o EIR na categoria sub 18 do salto com vara brasileiro ( $X^2= 10,81$ , p-valor= 0,01). Nas demais categorias o efeito não foi verificado, sub 16 ( $X^2=0,90$ , p-valor=0,82); sub 20 ( $X^2= 1,20$ , p-valor=0,75); sub 23 ( $X^2= 4,54$ , p-valor= 0,10), adulto ( $X^2= 2,45$ , p-valor= 0,48). Conclusão: A partir dos resultados encontrados não se pode afirmar que o EIR influencia os processos de seleção no salto com vara, mas sugere que a data de nascimento pode ser um fator determinante, particularmente nas categorias de base do sexo masculino. Por isso, considera-se importante fazer pesquisas que aprofundem o tema levantado neste estudo, e sugere-se que futuros estudos analisem o EIR nas demais provas do Atletismo.

**Palavra-chave:** Efeito da idade relativa; Salto com vara; Atletismo

### AGRADECIMENTOS

Centro Universitário Avantis - UNIAVAN Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC Faculdade CESUSC

## INFLUÊNCIA DO CURINGA E DA SUPERIORIDADE NUMÉRICA NAS AÇÕES TÁTICAS OFENSIVAS EM PEQUENOS JOGOS PRATICADOS POR INICIANTE AO BASQUETEBOL

Laura Beatriz Faleiro Diniz<sup>1</sup>; Juliana de Oliveira Torres<sup>1,2</sup>; Pablo Juan Greco<sup>1</sup>; Gibson Moreira Praça<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais; <sup>2</sup> Universidade Federal de Viçosa

### RESUMO

**Introdução:** manipular o número de jogadores em pequenos jogos (PJ) no basquetebol gera diferentes comportamentos e respostas. Neste sentido, é importante compreender como PJ com diferentes números de jogadores podem ser aplicados para estimular e potencializar determinadas capacidades relativas ao desempenho esportivo. Na literatura, há uma lacuna relacionada ao comportamento tático em consequência de manipulações no número de jogadores, especialmente em situações de assimetrias numéricas, como por meio da superioridade numérica ou inserção do jogador curinga, especialmente em jogadores inexperientes. Compreender essa questão auxiliará no planejamento e sistematização do processo de ensino-aprendizagem-treinamento no intuito de enfatizar conteúdos que atendam às necessidades dos praticantes. **Objetivo:** comparar a incidência de ações táticas ofensivas entre os PJ 3vs.2 (superioridade numérica), 3vs.3 (igualdade numérica) e 3vs.3+1 (com jogador curinga) em iniciantes no basquetebol. **Métodos:** participaram do estudo 45 escolares de ambos os sexos com média de idade de 11.55 ( $\pm 0.49$ ) anos e sem experiência prévia formal no basquetebol. Os dados foram coletados em 4 sessões de 1 hora de duração, nas quais as equipes realizaram 10 jogos de cada PJ, totalizando 30 jogos com 4 minutos de duração e 2 minutos de recuperação. Os PJ foram filmados para posterior análise do comportamento tático por meio dos itens “tomada de decisão” e “suporte” do instrumento GPAI. A análise estática contou com a confiabilidade inter e intra-avaliadores por meio do coeficiente de correlação intra-classe ( $CCI_{3,1}$ ) e do erro padrão de medida (EPM), estatística descritiva (mediana e intervalos interquartílicos), teste de Friedman ( $p \leq 0,05$ ) e tamanho do efeito  $r$ . **Resultados:** reportou-se maior incidência do item suporte no jogo 3vs.3 ( $p=0,002$ ) em comparação ao 3vs.2 ( $r=0,41$ ; efeito médio) e ao 3vs.3+1 ( $r=0,11$ ; efeito pequeno). Não houve diferença no item tomada de decisão em nenhuma das ações técnicas analisadas. Justificam-se esses resultados pelo fato do jogo 3vs.2 garantir um jogador livre de marcação individual, o que exige menos deslocamentos em busca de espaço, diferentemente do 3vs.3 e 3vs.3+1, nos quais era necessário superar a defesa individual constantemente. **Conclusão:** Conclui-se que os PJ 3vs.3 e 3vs.3+1 exigem maior movimentação dos jogadores para receber o passe e buscar espaços vazios.

**Palavra-chave:** Pequenos Jogos; Basquetebol; Comportamento tático

## NÍVEIS DE AUTOESTIMA, RESILIÊNCIA E QUALIDADE DE VIDA EM ADULTOS PARTICIPANTES DO CURSO DE BASQUETE NO SESC JUNDIAÍ-SP

Paula Teixeira Fernandes <sup>1</sup>; Hélio Mamoru Yoshida <sup>1,2</sup>; Gleucy Martimiano Lopes <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN), Faculdade de Educação Física (FEF) - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.; <sup>2</sup> Serviço Social do Comércio Sesc Jundiaí-SP, Brasil

### RESUMO

O curso de basquetebol faz parte do Programa Sesc de Esportes (PSE) e possui suas diretrizes baseadas nas premissas e princípios como integração, respeito à diversidade e inclusão social, e é através do papel do educador que ações são estabelecidas para mediação da prática esportiva inclusiva e prazerosa. Assim, autoestima (AE) e resiliência (RS) tem papel fundamental neste processo. A AE está relacionada com atitudes e comportamentos que um indivíduo tem sobre si mesmo e com o sentimento de ser valorizado e compreendido. A RS está relacionada com a habilidade de persistir aos desafios e a superar as adversidades, contribuindo para enfrentar situações adversas de forma positiva. Ambos os aspectos têm influência no bem estar subjetivo do aluno e podem contribuir para a melhora de sua qualidade de vida (QV). Neste sentido, o ensino do basquetebol pautado na Pedagogia e na Psicologia do Esporte, em sua visão contemporânea permite auxiliar o processo de bem-estar subjetivo do aluno, e concomitantemente, contemplar valores e premissas da instituição. Assim, o objetivo do estudo foi comparar os níveis de AE, RS e QV em praticantes adultos de basquetebol no Sesc Jundiaí - SP em 6 meses de intervenção neste formato de ensino. Foram convidados para o estudo 21 alunos do curso de basquetebol da unidade do Sesc em Jundiaí - SP, sendo 17 do sexo masculino, com média de idade de 30 ±11 anos, com tempo médio de 1±1 de basquete no Sesc. Foram utilizados os seguintes instrumentos: Ficha de identificação, para caracterização dos sujeitos; Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), constituída por dez questões fechadas, em que quanto maior o escore, maior o "nível" da autoestima; Escala de Resiliência de Wagnild & Young (1993), constituída por 25 questões fechadas sendo que quanto maior o escore, maior o "nível" de resiliência; Questionário de Qualidade de Vida da OMS (WHOQOL-Bref), composto por 26 itens referentes à QV, satisfação com a saúde e questões divididas nos domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio-ambiente. Os dados foram considerados não normais pelo teste de Kolmogorov-Smirnov; foi utilizado o teste U de Mann-Whitney para comparação entre pré e pós teste e nível de significância adotado foi de 5% (p<0,05). As aulas tiveram duração de 90 minutos, 2 vezes por semana e foram baseadas nas novas tendências da Pedagogia do Esporte descrita por Scaglia, Riverdito e Galatti (2014), com ênfase nos aspectos lógicos-táticos, visando o desenvolvimento da criatividade e solução de problemas, personalizando e humanizando as ações do jogo. Assim, as aulas eram organizadas em aquecimento (15 minutos) parte principal (60 minutos) e finalização/volta a calma (15 minutos). Os níveis de AE, RS e QV (aspecto psicológico) apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre pré e pós teste, p=0,008; p=0,047; p=0,026, respectivamente, mostrando o aumento dessas variáveis após 6 meses de intervenção. Diante deste contexto, podemos dizer que a prática do basquetebol recreacional, pautada na Pedagogia e na Psicologia do Esporte melhora os níveis de AE, RS e os aspectos psicológicos da QV em adultos. Assim, podemos ampliar esta abordagem para outras esferas esportivas, promovendo melhor das competências psicológicas de seus praticantes.

**Palavra-chave:** Psicologia do Esporte; Competências Psicológicas; Pedagogia do Esporte

## SEXTING, ALTERAÇÕES EMOCIONAIS E DESEMPENHO ESPORTIVO: UMA RELAÇÃO PERIGOSA

Kauan Galvão Morão<sup>1</sup>; Guilherme Bagni<sup>1,2</sup>; Renato Henrique Verzani<sup>1</sup>; Carlos Norberto Fischer<sup>1</sup>; Afonso Antonio Machado<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Câmpus Rio Claro, SP - Brasil.; <sup>2</sup> Fundação Hermínio Ometto (FHO - UNIARARAS), Araras, SP - Brasil.

### RESUMO

**Introdução:** O sexting é um fenômeno social que ocorre por meio de aparatos tecnológicos, caracterizado pelo envio de conteúdo íntimo para outros usuários. É um fenômeno potencializado pela atual era do exibicionismo, em que os indivíduos buscam autopromoção e acabam expondo demasiadamente suas privacidades, sendo mais vulneráveis aos crimes virtuais. Os atletas que expõem seus corpos na rede podem passar por situações constrangedoras, ofensivas e de abuso, podendo apresentar desequilíbrio emocional. **Objetivo:** Este estudo analisou a ocorrência do sexting em atletas universitários, verificando quais alterações emocionais foram geradas e se houve interferência no desempenho esportivo. **Métodos:** A amostra foi composta por 164 atletas universitários (82 do sexo feminino e 82 do masculino), com média de idade de 22,96 anos ( $\pm 4,34$ ), praticantes de modalidades esportivas coletivas (futebol, futsal, rugby, cheerleading, basquete, handebol, voleibol e badminton). A maior parte dos atletas era estudante de universidades públicas (78,6%) e eram solteiros (94,5%). A pesquisa apresentou caráter quali-quantitativo de natureza descritiva, sendo aplicado como instrumento um questionário desenvolvido especificamente para os fins deste estudo, composto por 62 questões mistas (indagações abertas, de múltipla escolha ou caixa de seleção). A participação ocorreu de forma voluntária e todos os procedimentos éticos foram adotados. A análise dos dados foi feita por meio do software Weka, buscando confiabilidade e auxílio em possíveis regras de associações que fossem observadas, além de corroborar na transformação dos valores obtidos em porcentagens. **Resultados:** Foi verificado que os atletas já agiram como autores de sexting sendo precursores da ação em 28,6% dos casos e indiretamente em 24,6%, já o restante (46,8%) alega nunca ter sido autor. Além disso, 15,8% relatam que foram vítimas de maneira proposital, 8,7% foram vítimas indesejadamente e 75,5% nunca foram vítimas de sexting. Os casos ocorreram por meio de fotos (39,8%), vídeos (37,4%) e mensagens de texto (22,8%). Os participantes indicaram que o sexting foi realizado como forma de descontração (54,4%), prova de amor (27,8%) e buscando autopromoção na rede virtual (17,8%). Os atletas alegaram que o sexting gera alterações emocionais que prejudicam o rendimento esportivo (59,4%), enquanto outros veem isso de forma positiva para o rendimento (4%) e o restante afirma não existir interferência (36,6%). Os participantes indicaram alterações emocionais que geralmente ocorrem devido ao sexting, destacando: vergonha, constrangimento, insegurança, tristeza, medo, culpa e agressividade. Também foi verificado que a maior parte (78,8%) considera que o relacionamento com comissões técnicas, adversários, torcidas, companheiros de equipe e outros estudantes acaba sendo afetada negativamente, enquanto outros consideram que há interferência positiva nessas relações (2,8%) e outros julgam que não existe alteração (18,4%). Por fim, alguns atletas relatam que abandonariam a equipe devido a casos de sexting (41,5%) e outros consideram que esse não seria um real motivo para o abandono (58,5%). **Conclusão:** Constatou-se que o sexting é um fenômeno social que ocorre entre atletas universitários, tanto como autores, quanto como vítimas da ação, podendo gerar desequilíbrio psicológico por meio de alterações emocionais prejudiciais ao rendimento esportivo, além de interferir negativamente nas relações cotidianas de tais atletas.

**Palavra-chave:** Sexting; Desempenho Esportivo; Alterações Emocionais

### AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

## DESEMPENHO TÉCNICO-TÁTICO E COMPORTAMENTO TÁTICO EM PEQUENOS JOGOS DE BASQUETEBOL: EFEITO DA MANIPULAÇÃO DA REGRA DO DRIBLE

Tomaz Lemos Nascimento Rosso <sup>1</sup>; Leonardo Rotsen Santos Ferreira <sup>1</sup>; Lucas Marques Viana de Souza <sup>1</sup>; Gibson Moreira Praça <sup>1</sup>; Juan Carlos Pérez Morales <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais; <sup>2</sup> Universidade de Brasília

### RESUMO

Introdução: Os Pequenos Jogos (PJ) parecem ser um interessante meio de treinamento para promover a melhora em aspectos técnicos-táticos, físicos e psicológicos. Para alcançar objetivos pedagógicos, diferentes características dos pequenos jogos podem ser manipuladas como. A regra do drible é uma possibilidade, porém, pouco se sabe sobre o efeito no comportamento tático e desempenho técnico-tático. Objetivo: Comparar o comportamento tático e o desempenho técnico-tático em pequenos jogos com e sem limite de dribles no basquetebol. Métodos: Participaram do estudo doze jogadores de minibasquetebol (10,31±0,79anos), do sexo masculino e nível competitivo regional. Todos os voluntários e responsáveis foram informados sobre os procedimentos e consentiram a participação. Formaram-se quatro equipes equilibradas para realização de 12 (4 PJ de cada), em estrutura 3x3, em meia quadra (14x15m), com duração de 5min e manipulou-se a regra do drible em três situações experimentais: drible livre (regras oficiais, exceto pedidos de tempo e lances-livres), com limitação de 2 dribles e sem drible. Os PJ foram filmados para posterior análise de dois observadores, na qual avaliou-se o desempenho técnico-tático por meio do instrumento de avaliação do desempenho técnico tático individual (IAD) e o comportamento tático por meio das dinâmicas de criação de espaço (DCE). Utilizou-se uma ANOVA de medidas repetidas para comparar o pontuações no IAD e o teste de Friedman para as frequências de DCE, sempre com nível de significância de 0,05. Resultados: Os jogadores alcançaram melhor desempenho IAD nos PJ sem drible e com limitação de 2 dribles, em comparação ao PJ com drible livre nos critérios: passe (p=0,001), marcação (p=0,003) e desmarcação (p=0,020). O PJ com limitação de 2 dribles gerou menos passes errados do que o sem drible (p=0,016). A respeito das DCE o PJ com drible livre favoreceu um maior número de finalizações a partir ações individuais (p=0,014) e, em contrapartida, o PJ sem drible gerou mais finalizações a partir de ações de grupo (p=0,037). Conclusão: A manipulação da regra do drible (sem drible e limitação de 2 dribles) pode ser utilizada para a melhora do desempenho em ações individuais sem bola (marcação e desmarcação) e a limitação de 2 dribles melhora o desempenho técnico-tático nos passes. O comportamento tático relacionado com as finalizações no PJ 3x3 é pautado principalmente em ações individuais. A proibição do drible estimula finalizações a partir de ações de grupo e quando há limitação de 2 dribles, apesar da restrição da ação, os jogadores finalizam a partir de ações individuais e de grupo.

**Palavra-chave:** Demanda tática; Pequenos Jogos; Desempenho técnico-tático

### AGRADECIMENTOS

O presente trabalho contou com o apoio da Coordenação de aperfeiçoamento de pessoal de nível superior (CAPES), da Fundação de amparo à pesquisa do estado de Minas Gerais (FAPEMIG) e da Pró-reitoria de pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais.



# CONHECIMENTO TÁTICO PROCESSUAL DE ATLETAS ESCOLARES APÓS UM PROGRAMA DE TREINAMENTO NO HANDEBOL, COM BASE NA INICIAÇÃO ESPORTIVA UNIVERSAL

Tatiane Mazzardo <sup>1</sup>; Lucas de Castro Ribeiro <sup>1</sup>; Gibson Moreira Praça <sup>1</sup>; Pablo Juan Greco <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais

## RESUMO

Observa-se um crescente interesse científico, nas últimas décadas, sobre o processo de ensino-aprendizagem-treinamento (EAT) dos jogos esportivos coletivos. Nesse contexto, destaca-se a proposta da Iniciação Esportiva Universal (IEU), que prioriza as formas de aprendizagem implícita, a partir das interações estabelecidas entre pessoa-ambiente-tarefa, além de propor resgate a cultura do jogo de rua, sem padrões de movimento estereotipados. Estes modelos, incluindo o IEU, buscam permitir o aprimoramento dos níveis de desempenho das capacidades treinadas, como o Conhecimento Tático Processual (CTP). Esse conhecimento tático relaciona-se ao “como fazer” e se expressa por meio da realização das ações motoras e gestos técnicos específicos da modalidade esportiva em questão, no caso o handebol, em diferentes situações de jogo. Destarte, recomenda-se que o CTP seja avaliado em situações que permitam execução das respostas táticas em contexto similar ao jogo, caracterizado pela imprevisibilidade, aleatoriedade, pressão de tempo, entre outros. Portanto, o objetivo do estudo foi analisar o CTP de atletas de handebol escolar, após a aplicação de um programa de ensino com base nos princípios metodológicos da IEU. A pesquisa caracterizou-se como descritiva com delineamento quase-experimental. A amostra compôs-se por 13 atletas do sexo feminino, com idade entre 11 e 14 anos ( $13,17 \pm 0,62$ ), as quais participaram de 25 sessões de treinamento de handebol, realizadas duas vezes por semana, durante 14 semanas, com duração de aproximadamente 150 min por sessão. O estudo respeitou as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa/UFMG. Para mensurar a variável de CTP, elegeu-se o Teste de Conhecimento Tático Processual: Orientação Esportiva, que considerou o número de ações ofensivas e defensivas, em um jogo de igualdade numérica (3x3), sem finalização, em um espaço de 9m x 9m, com duração de quatro minutos de jogo. As análises são realizadas a partir das filmagens dos confrontos e para equilíbrio dos mesmos, optou-se por considerar a classificação das atletas no Teste de Conhecimento Tático Declarativo (CTD) e também a orientação do treinador. Para avaliação de todas as atletas, algumas compuseram mais de uma equipe, mas considerou-se a primeira participação. Utilizou-se o teste *Shapiro-Wilk* para testar a normalidade dos dados e então optou-se pelo procedimento não paramétrico de *Wilcoxon* para comparar o CTP ao longo do tempo, adotado um nível de significância de  $p \leq 0,05$ . Calculou-se também o tamanho do efeito (*r* de *Pearson*) para essa variável, assim como, analisou-se o Coeficiente de Correlação Intra Classe (CCI) para determinar a consistência das avaliações intra e inter observadores, que alcançaram 98% e 95% de confiabilidade entre os dois observadores, respectivamente. Os resultados apontaram aumento significativo da incidência das ações no critério “Marcação ao jogador com bola – pressiona o atacante e acompanha seus deslocamentos” ( $p = 0,038$ ;  $r = 0,41$ ; efeito entre médio e grande), considerando o efeito tempo. No entanto, faz-se uma ressalva quanto à configuração das competições escolares, que exigem que apenas ¼ de tempo dos jogos realiza-se marcação individual e os outros ¾ marcação zonal. Diante disso, os treinos tiveram ênfase no jogo posicional e o TCTP:OE oferece uma situação de jogo 3x3, com manutenção da posse de bola, no qual seria mais adequado a marcação individual, o que pode ter colaborado para a não ocorrência de grandes melhoras no CTP. Conclui-se que o modelo empregado proporcionou efeito positivo no CTP das atletas, que adotaram posturas mais ativas na defesa.

**Palavra-chave:** Modelo de ensino; Intervenção pedagógica; Handebol

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos à CAPES e à Pró-Reitoria de pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais pelo financiamento para a realização deste trabalho.

## PERFIL MOTIVACIONAL DE CORREDORES DE AVENTURA

VINÍCIUS NAGY SOARES<sup>2</sup>; GABRIELLE CATARINE RAMOS SANTOS<sup>1</sup>; Cássio José Silva Almeida<sup>1,2</sup>; PAULA TEIXEIRA FERNANDES<sup>3</sup>

<sup>1</sup> CENTRO UNIVERSITÁRIO DAS FACULDADES ASSOCIADAS DE ENSINO UNIFAE; <sup>2</sup> Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) da Faculdade de Educação Física, FEF-UNICAMP; <sup>3</sup> Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) da Faculdade de Educação Física, FEF-UNICAMP

### RESUMO

**Introdução:** Praticada inicialmente para a subsistência humana, a corrida tornou-se fenômeno cultural e social, representando uma das modalidades esportivas mais populares do mundo. As provas de corrida podem ser disputadas em pistas de atletismo ou em ambientes menos controlados, como as corridas de aventura, que ocorrem em superfícies irregulares em meio às intempéries ambientais, podendo durar mais de cinco dias. Compreender os motivos que levam os praticantes a aderirem a tais práticas é de grande relevância para o desenvolvimento da modalidade, da ciência e dos profissionais envolvidos.

**Objetivo:** Identificar o perfil motivacional de corredores de aventura. **Método:** Estudo transversal, desenvolvido com 32 praticantes de corrida de aventura, com média de idade de 38 anos ( $\pm 9,7$ ), maioria do sexo masculino ( $n=23$ ), praticantes há mais de um ano ( $n=26$ ), atuantes em competições regionais ( $n=13$ ), estaduais ( $n=9$ ), nacionais ( $n=9$ ) e internacionais ( $n=1$ ). A maioria pertencia às regiões sudeste ( $n=15$ ) e nordeste ( $n=13$ ), sendo as regiões sul e centro-oeste menos prevalentes nesta amostra. Após a caracterização dos participantes, foi aplicado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-54) via formulário online (*Google Forms*). **Resultado:** De acordo com as médias, os participantes praticavam por prazer ( $34,4 \pm 5,1$ ), saúde ( $33,0 \pm 7,2$ ), sociabilidade ( $30,2 \pm 9,2$ ), controle do stress ( $28,9 \pm 7,9$ ), estética ( $24,2 \pm 7,2$ ) e competitividade ( $17,6 \pm 8,2$ ). Segundo a análise de variância, houve diferença estatisticamente significativa entre os domínios do IMPRAFE-54 ( $F=21,566$ ;  $p<0,001$ ), cujas comparações pareadas demonstraram que as motivações por prazer, saúde, sociabilidade e controle do stress foram superiores em relação à estética e à competitividade. **Conclusão:** A partir da análise dos domínios identificou-se como principal perfil motivacional o prazer, seguido de saúde e sociabilidade. Estes perfis correspondem à motivação mais autodeterminada, trazendo perspectivas mais concretas para a aderência e a permanência na modalidade, focando sempre na realização e no desenvolvimento integral de cada praticante.

**Palavra-chave:** Motivação; Atletas ; Psicologado Esporte

## EFEITOS PSICOLÓGICOS DA PRÁTICA DO ESPORTE ADAPTADO PARA PESSOAS COM AMPUTAÇÃO

ANDRÉIA DA SILVEIRA GONÇALVES<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário Leonardo da Vinci ? Uniasselvi

### RESUMO

**EFEITOS PSICOLÓGICOS DA PRÁTICA DO ESPORTE ADAPTADO PARA PESSOAS COM AMPUTAÇÃO** Andréia da Silveira Gonçalves andreiapsico06@gmail.com Centro Universitário Leonardo da Vinci – Uniasselvi **Introdução:** Existe um consenso na literatura acerca da importância da participação da pessoa com deficiência física em atividades esportivas como uma forma significativa de ampliar a qualidade de vida. Os estudos brasileiros são relativamente vastos no que caracteriza o esporte adaptado para pessoa com amputação. Portanto, o presente estudo teve como objetivo compreender os efeitos psicológicos da prática do esporte adaptado para pessoas com amputação. **Metodologia:** O estudo se caracteriza como revisão sistemática da literatura. Para tanto, foram consultadas as bases brasileiras internacionais Science Direct, PubMed, BVS-Psi (que compreende IndexPsi, LILACS, Periódicos Capes, Medline, SciELO, entre outros). Foram buscados estudos para compreender em relação aos efeitos psicológicos e a prática esportiva, com textos completos disponíveis. Para a análise dos artigos encontrados, foram empregados os seguintes critérios de exclusão: livros, ensaios, notas e artigos de revisão; artigos que não abordavam o tema; artigos com estudos de pessoa com deficiência que não abordavam especificamente a prática esportiva. Na etapa seguinte, após a leitura e análise do resumo se deu com a devida aplicação dos critérios de exclusão, chegou-se ao número de 28 artigos. Os artigos retidos, após a realização de todas as etapas, foram descritos e categorizados em três modalidades para melhor visualização: pessoa com deficiência com amputação, prática esportiva e os efeitos psicológicos. Todos os procedimentos descritos nessa seção foram realizados em janeiro de 2020. **Resultados:** considerando-se o conteúdo e os resultados obtidos com relevância na prática esportiva para pessoa com deficiência física com influência direta na execução da prática esportiva, além de influenciar positivamente no autoconceito, autoimagem, autoconfiança. Outros efeitos benéficos constatados na literatura sobre as atividades físicas regulares: a promoção da socialização e o aumento do bem-estar geral das pessoas com deficiência. **Conclusão:** A prática do esporte adaptado para pessoas com amputação tem apresentado com um número crescente de adeptos e vem conquistando relevância em nosso país e no mundo. Os benefícios do esporte praticado pela pessoa com amputação são demonstrados por trabalhos de revisão de literatura, acompanhados por maior interesse científico que acaba por contribuir para o seu desenvolvimento. Contudo, apesar desses avanços, percebe-se que ainda existe muito a ser conquistado, tal como maior estímulo e oportunidades de prática do esporte adaptado para pessoas com amputação.

**Palavra-chave:** EFEITOS PSICOLÓGICOS; ESPORTE ADAPTADO; AMPUTAÇÃO

# IMPACTO DA APLICAÇÃO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO BASEADO NA INICIAÇÃO ESPORTIVA UNIVERSAL NO CONHECIMENTO TÁTICO DE JOGADORAS DE HANDEBOL ESCOLAR

Lucas de Castro Ribeiro <sup>1</sup>; Tatiane Mazzardo <sup>1</sup>; Gibson Moreira Praça <sup>1</sup>; Pablo Juan Greco <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais

## RESUMO

O conhecimento tático declarativo é um requisito para o desempenho da tomada de decisão no esporte. Ele é utilizado como variável para avaliar a compreensão do processo de tomada de decisão, assim como investigar o impacto da aplicação de modelos de ensino-aprendizagem-treinamento (EAT). Modelos contemporâneos de EAT evidenciam o componente tático e oferecem sustentação teórica para o treinador(a) planejar e aplicar uma intervenção. Contudo, há escassez de trabalhos que investigaram o impacto de intervenções realizadas com base em modelos híbridos, que enfatizam o conhecimento tático tanto a partir de processos de aprendizagem implícita quanto explícita, a exemplo da Iniciação Esportiva Universal (IEU). Consequentemente, esta pesquisa objetivou verificar os efeitos de um processo de ensino-aprendizagem-treinamento baseado na IEU no conhecimento tático declarativo de jogadoras de handebol escolar. A amostra compôs-se por 11 (n=11) jogadoras de handebol escolar, com idade entre 11 e 14 ( $12.86 \pm 0.86$  anos) anos, as quais participaram de 25 sessões de treinamento de handebol. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa local. Para mensurar o conhecimento tático declarativo, optou-se pela utilização de 15 cenas de vídeos de jogos de handebol, as quais foram validadas conforme procedimentos de validação de conteúdo. As participantes assistiram às cenas e declararam verbalmente, a partir do congelamento da cena, qual seria a decisão adequada a ser tomada pelo jogador em posse de bola (como passar, lançar, entre outras) e justificaram essa decisão. As respostas das participantes foram avaliadas conforme o gabarito elaborado por três treinadores de handebol, os quais possuíam mais de 10 anos de experiência na modalidade. A análise de dados ocorreu com recurso ao teste *Shapiro-Wilk* e *Levene* para testar a normalidade e homogeneidade dos dados. Em seguida, optou-se pelo teste t pareado para comparar o conhecimento tático declarativo antes e após as 25 sessões de treinamento. Calculou-se também o tamanho do efeito *d* de *Cohen* para essa variável e o nível de significância adotado foi de 5%. Os resultados indicaram aumento do conhecimento tático declarativo, assim como tamanho de efeito entre médio e grande ( $t(10) = -2,509$ ,  $p = 0,031$  e  $d = 0,720$ ). Esses resultados confirmam a hipótese desta pesquisa e indicam que o modelo da IEU foi capaz de colaborar para a melhora no conhecimento tático declarativo das jogadoras. Esses achados ressaltam outros resultados encontrados na literatura, os quais enfatizam a importância do componente tático no processo EAT. Conclui-se que o modelo híbrido da IEU pôde contribuir para a melhora do conhecimento tático declarativo.

**Palavra-chave:** Conhecimento tático declarativo; Ensino-aprendizagem-treinamento; Handebol

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos à CAPES e à Pró-Reitoria de pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais pelo financiamento para a realização deste trabalho.

## RESILIÊNCIA E HABILIDADES PARA VIDA EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS DE ATLETISMO

Catarina Messias Alves<sup>1</sup>; Andressa Ribeiro Contreira<sup>1,2</sup>; Nayara Malheiros Caruzzo<sup>1</sup>; Lenamar Fiorese<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Estadual de Maringá; <sup>2</sup> Universidade do Estado do Amazonas

### RESUMO

**Introdução:** Estudos apontam que o contexto esportivo pode ser considerado um fator promotor do perfil resiliente, além de desenvolver habilidades que podem ser transferidas para outros aspectos da vida do indivíduo, melhorando seu desempenho e aumentando sua capacidade de lidar com adversidades do ambiente de treinamento e competições. No contexto universitário, os acadêmicos por falta de experiência podem adotar hábitos não saudáveis e o estudo das variáveis psicológicas pode contribuir para a manutenção do bem-estar e alcance das conquistas. **Objetivos:** Analisar a resiliência e as habilidades para a vida em atletas universitários do atletismo em função de variáveis sociodemográficas. **Método:** Foram sujeitos 77 atletas, de ambos os sexos, (41 homens e 36 mulheres) com média de idade 22,18 ( $\pm$  3,55) anos, que competiram nos Jogos Universitários Brasileiros 2018 na modalidade atletismo. Como instrumentos foram utilizados uma ficha de identificação para caracterização dos atletas contendo idade, sexo, frequência de treino, tempo de experiência, maior nível de competição, escolaridade, raça; a Escala de Resiliência de Connor-Davidson e a Escala de Habilidades para Vida no Esporte. Para análise dos dados foram utilizados os testes Kolmogorov-Smirnov, U de Mann-Whitney e coeficiente de correlação de Spearman, adotando-se  $p < 0,05$  em todas as análises. **Resultados:** Os resultados indicaram que os atletas apresentam níveis moderados de resiliência ( $Md=27,00$ ). Foi observado destaque nas habilidades para vida nas dimensões estabelecimento de metas ( $Md=4,29$ ) e comunicação ( $Md=4,25$ ), e valores inferiores para a dimensão controle de tempo ( $Md=3,75$ ). Quando as variáveis foram comparadas em função dos sexos, foram identificadas diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) apenas para as habilidades para vida, em que os atletas do sexo masculino apresentaram valores mais elevados nas dimensões estabelecimento de metas ( $Md=4,43$ ), habilidades sociais ( $Md=4,10$ ), solução de problemas ( $Md=4,25$ ) habilidades emocionais ( $Md=4,25$ ) e liderança ( $Md=4,06$ ). O nível competitivo não apresentou diferenças significativas ( $p > 0,05$ ) na resiliência ou habilidades para vida entre os atletas que competem em nível nacional e internacional. As comparações em função da raça apontaram resultados superiores e significativos ( $p < 0,05$ ) para os atletas negros quando comparados aos atletas brancos/pardos/amarelos nas habilidades sociais ( $Md=3,80$ ), solução de problemas ( $Md=3,75$ ), habilidades emocionais ( $Md=3,75$ ) e liderança ( $Md=3,81$ ). Não foram encontradas correlações entre a resiliência e as habilidades para vida para este grupo de atletas ( $p > 0,05$ ). **Conclusão:** O esporte universitário se apresenta como um ambiente favorável para o desenvolvimento das habilidades para vida dos atletas, sendo os resultados mais evidentes para os atletas do sexo masculino e da raça negra.

**Palavra-chave:** Resiliência ; Habilidades para vida ; Esporte

## RELAÇÃO ENTRE O PERFECCIONISMO E AUTOESTIMA EM ATLETAS DE CATEGORIAS DE BASE

Mariana de Freitas Corrêa<sup>1</sup>; Daniela Lopes Angelo<sup>1</sup>; Vania Hernandez de Souza<sup>1</sup>; Maria Regina Ferreira Brandão<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Universidade São Judas Tadeu - USJT

### RESUMO

**Introdução:** O perfeccionismo é definido como o estabelecimento de padrões de desempenho muito altos em conjunto com uma tendência a fazer auto avaliações excessivamente críticas. O perfeccionismo é, pois, uma característica de personalidade que tem despertado o interesse dos pesquisadores da área, uma vez que, pode ter relação direta com o desempenho esportivo, pois, os estudos apontam que indivíduos perfeccionistas demonstram maior dedicação e determinação na busca de suas metas. Por outro lado, o perfeccionismo pode prejudicar o desempenho na medida em que o indivíduo tende a se cobrar de forma excessiva e não consegue observar os resultados positivos, tornando-se assim uma função mal adaptativa. Nesse sentido, hipotetizou-se uma associação entre o perfeccionismo e o construto da autoestima, visto que, indivíduos com avaliações muito críticas podem apresentar baixa autoestima. **Objetivos:** O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre o Perfeccionismo e a Autoestima em atletas de categorias de base de um centro esportivo de São Paulo. **Metodologia:** Para tanto, foram avaliados 301 atletas (118 voleibol, 146 basquetebol e 37 futebol) sendo, 77 do sexo feminino e 224 do sexo masculino, com idades entre 11 e 18 anos ( $14,9 \pm 1,73$ ), com experiência competitiva entre 1 e 8 anos ( $3,71 \pm 1,52$ ). Os instrumentos utilizados foram: Escala de Perfeccionismo no Esporte para o contexto brasileiro (PPS-S), validada para uso no Brasil por Angelo, Neves, Corrêa, Sermarini, Zanetti e Brandão (2019) e a sub-escala de *Auto-Avaliação do Questionário de Auto-descrição* (SDQ-III; Marsh, Richards, Johnson, Roche e Tremayne, 1994), que está em processo de validação para o Brasil por Ângelo, Corrêa e Brandão (No prelo). Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov e o teste de correlação de Spearman, adotando nível de significância de  $p < 0,05$ . Todas as análises foram realizadas por meio do Software IBM SPSS, versão 20.0. **Resultados:** a análise da correlação entre as três dimensões do perfeccionismo: perfeccionismo auto-orientado (PDAO); perfeccionismo socialmente prescrito (PDSP); perfeccionismo orientado a outros (PDOO) e a autoestima mostraram que não existe uma correlação positiva entre os construtos, ou seja, atletas perfeccionistas não necessariamente terão baixa autoestima por serem muito críticos consigo mesmos. **Conclusão:** os resultados do estudo nos levam a concluir que a hipótese principal não foi confirmada, uma vez que, não houve correlação entre nenhuma das dimensões do perfeccionismo com a autoestima. Vale destacar que novos estudos devem ser realizados para se confirmar se há tal relação de fato e como um pode interferir positivamente ou negativamente no outro.

**Palavra-chave:** Perfeccionismo; Autoestima; Psicologia do Esporte

### AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

## QUAL O PAPEL DO RELACIONAMENTO COM O TREINADOR NO AMBIENTE DE GRUPO EM EQUIPES ESPORTIVAS ESCOLARES?

Roseana Pacheco Reis Batista<sup>1,2</sup>; Gabriel Lucas Morais Freire<sup>1,2</sup>; Yara Lucy Fidelix<sup>1,2</sup>; José Roberto Andrade do Nascimento<sup>1,2</sup>; Laura Carvalho Ribeiro<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF); <sup>2</sup> Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e do Exercício (GEPEEX)

### RESUMO

**Introdução:** O treinador tem um papel fundamental para o crescimento emocional dos atletas, transmitindo princípios e valores que favorecem o desenvolvimento positivo dos atletas jovens. Assim, estudos recentes apontam que os comportamentos dos treinadores tanto no esporte amador quanto no profissional afetam significativamente o desempenho dos atletas. O conhecimento e as habilidades dos treinadores contribuem significativamente para o desenvolvimento esportivo das atletas. Diante desse cenário, o treinador pode ser considerado como principal agente social também para fornecer um ambiente favorável para união da equipe, uma vez que o estilo de liderança empreendido por ele afeta não só sua relação com os atletas, mas também o trabalho coletivo da equipe para o convívio social e para o alcance das metas. Nessa perspectiva, a qualidade do relacionamento treinador-atleta (RTA) tem sido apontada como uma preditora de desfechos positivos no contexto esportivo. **Objetivo:** O estudo analisou a associação entre a qualidade do RTA e a percepção de coesão de grupo de jovens atletas. **Métodos:** Fizeram parte desta pesquisa transversal 301 atletas com idades entre 15 e 17 anos (média de idade de 16,02 ± 0,83 anos), de ambos os sexos (136 meninos e 165 meninas), do estado de Pernambuco. Os atletas eram competidores das modalidades coletivas de futsal (n = 124), voleibol (n = 133), handebol (n = 24) e basquetebol (n = 20) participantes da fase estadual dos Jogos Escolares de Pernambuco. Como instrumentos utilizou-se o Questionário de Relacionamento Treinador-Atleta (CART-Q) e o Questionário de Ambiente de Grupo (GEQ). A análise de dados foi conduzida por meio da Correlação de *Spearman* e da Modelagem de Equações Estruturais ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Todas as dimensões de qualidade do RTA apresentaram correlação positiva e significativa ( $p < 0,05$ ) com todas as dimensões de coesão de grupo ( $r = 0,33$  a  $r = 0,50$ ). O modelo de equações estruturais apresentou ajuste satisfatório [ $\chi^2(11) = 24,34$ ;  $p = 0,011$ ;  $\chi^2/gf = 2,21$ ; CFI = 0,99; GFI = 0,98; TLI = 0,98; RMSEA = 0,06;  $p(\text{RMSEA} < 0,05) = 0,226$ ], revelando que a variável latente qualidade do RTA apresentou efeito significativo ( $p < 0,05$ ) e positivo sobre a coesão social ( $\beta = 0,39$ ) e para tarefa ( $\beta = 0,50$ ). Destaca-se que a qualidade do RTA explicou 25% da variância da coesão para tarefa e 15% da coesão social. **Conclusão:** Concluiu-se que quanto mais o jovem atleta percebe um relacionamento positivo com o treinador, mais envolvido estará com o trabalho coletivo e com as metas da equipe, e maior a probabilidade de desenvolver amizades dentro do grupo. Como implicações práticas, os achados dão suporte empírico para intervenções voltadas para o desenvolvimento de um relacionamento social de qualidade como meio de promoção para o melhor envolvimento coletivo e trabalho em equipe no esporte escolar.

**Palavra-chave:** Esportes Escolares; Relações interpessoais; Coesão de grupo

## EFICÁCIA COLETIVA EM EQUIPES DE FUTEBOL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Mylena Aparecida Rodrigues Alves<sup>1</sup>; Mayara Juliana Paes<sup>1</sup>; Marcus Vinicius de Souza Lencina ; Joice Mara Facco Stefanello<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Paraná

### RESUMO

A eficácia coletiva, tida como crença compartilhada de um grupo sobre sua capacidade coletiva de organizar e executar cursos de ações, tem papel fundamental para a compreensão da dinâmica das equipes esportivas. No futebol, encontra-se uma crescente preocupação com avaliação de construtos psicológicos juntamente com a popularidade desse esporte. No que diz respeito ao construto da eficácia coletiva, embora este seja um tema de grande relevância, ainda não se tem clareza do modo como esse construto psicológico é avaliado nas pesquisas conduzidas no futebol. Sua limitação é ainda mais evidente no que diz respeito aos instrumentos utilizados para avaliação, tanto em relação aos atributos (físicos, técnicos, táticos ou psicológicos) contemplados nestes instrumentos de medida, quanto às suas propriedades psicométricas. Nesse contexto, o presente estudo investigou como a eficácia coletiva tem sido avaliada no contexto do futebol, quais indicadores, atributos e propriedades psicométricas têm sido contemplados nos instrumentos utilizados. Seguindo as diretrizes PRISMA, foram selecionados 18 artigos, por meio de bancos de dados eletrônicos (APA PsycINFO; SPORTDiscus; Science Direct; BVS; Web of Science; Scopus; PubMed e Scielo), adotando-se como descritores, em inglês e português, eficácia coletiva e futebol, combinados pelo operador booleano *AND* e *OR*. A busca foi aberta, contemplando-se estudos publicados até 2019, ano de realização do estudo. Como critérios de elegibilidade adotou-se: artigos científicos publicados em periódicos; estudos originais, que especificaram o instrumento utilizado para avaliação da eficácia coletiva e realizados com atletas de futebol. Identificaram-se quatro instrumentos (FCEQ, CEQS, CEI e CEC) em 18 estudos, os quais avaliaram atributos técnico-táticos e psicológicos relacionados com a eficácia coletiva em jogadores de futebol. As propriedades psicométricas na maioria dos estudos restringiram-se à validade de conteúdo e confiabilidade (consistência interna), podendo este ser considerado um fator limitante para a compreensão deste construto psicológico.

**Palavra-chave:** eficácia coletiva; futebol; avaliação

### AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio financeiro da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES)



## RELAÇÃO ENTRE IDADE, TEMPO DE PRÁTICA E TEMPO COMO ATLETA FEDERADO NA PERCEPÇÃO DE ANSIEDADE EM JOGADORES DE HANDEBOL.

Adria Monique Mesquita do Nascimento<sup>1</sup>; Rodrigo Weyll Ferreira<sup>1</sup>; Daniel Alvarez Pires ; Jhonatan Wélington Pereira Gaia<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pará

### RESUMO

Introdução: A ansiedade é um fenômeno afetivo comum a todos os seres humanos, sendo definida como um modo de manter-se em alerta e prever perigos futuros. Essa resposta emocional é considerada problemática quando suas manifestações psicofisiológicas passam a interferir no desenvolvimento normal das atividades do indivíduo. Alguns estudos também sugerem que as variáveis demográficas e contextuais influenciam a forma como os atletas percebem a ansiedade e a autoconfiança. Objetivo: Verificar a relação entre as dimensões de ansiedade (somática, cognitiva e autoconfiança) com as variáveis: idade, tempo de prática e tempo como atleta federado. Método: A amostra do estudo é composta por 81 atletas do campeonato adulto de handebol do estado do Pará, sendo 57 mulheres e 24 homens, distribuídos em sete equipes do campeonato feminino e cinco do masculino, com idades entre 18 e 44 anos (M= 25,12; DP= 6,28), tempo de prática de 3 a 32 anos (M=11,11; DP= 6,48) e tempo como atleta federado de 1 a 24 anos (M=6,78; DP= 4,87). A pesquisa foi realizada mediante a aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, do questionário sociodemográfico e do Inventário Competitivo de Ansiedade Estado Revisado (CSAI-2R), trinta minutos antes da partida. O coeficiente de correlação de Spearman ( $\rho$ ) foi utilizado para verificar a relação entre as variáveis investigadas, através do software SPSS versão 25. A significância adotada foi de  $p < 0,05$  e valor mínimo crítico de  $\rho \geq 0,40$ . Resultados: Foi identificada uma correlação negativa, significativa e de intensidade fraca, entre a dimensão de frequência da autoconfiança e tempo como atleta federado ( $\rho = -0,24$ ;  $p = 0,03$ ). Além disto, foi identificada uma correlação negativa, significativa e de intensidade fraca, entre a dimensão de frequência da ansiedade cognitiva e a variável tempo de prática ( $\rho = -0,22$ ;  $p = 0,04$ ). Não foram encontradas correlações significativas entre a variável idade e as dimensões de ansiedade investigadas. Conclusão: As variáveis sociodemográficas tempo de prática e tempo como atleta federado obtiveram correlações significativas em relação à percepção da frequência de ansiedade cognitiva e autoconfiança. Apesar das correlações significativas, a intensidade foi fraca, sugerindo que tais variáveis não exercem influência na percepção de ansiedade em atletas de handebol.

**Palavra-chave:** Handebol; Ansiedade; Atletas

### AGRADECIMENTOS

Agradecimentos a Universidade Federal do Pará (UFPA) campus Castanhal e ao Grupo de Pesquisa em Psicologia do Esporte e do Exercício (GPPE).

## PERFIL MOTIVACIONAL E RELAÇÃO TÉCNICO-ATLETA DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS E POSSÍVEIS DIFERENÇAS ENTRE ÁREAS DO CONHECIMENTO

Leonardo Leme Luque<sup>1</sup>; Fernanda Tartalha Nascimento<sup>1</sup>; Alexandre Conttato Colagrai<sup>1</sup>; Alexandre Slowetzky Amaro<sup>1,2</sup>; Paula Teixeira Fernandes<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP; <sup>2</sup> Universidade Presbiteriana Mackenzie

### RESUMO

**Introdução:** A relação técnico-atleta tem demonstrado importante papel na modulação da motivação dos atletas. **Objetivo:** Avaliar a relação técnico-atleta e o perfil motivacional de atletas universitários, e compará-los com suas áreas de estudo (Biológicas, Exatas e Humanas). **Métodos:** Participaram deste estudo 441 atletas universitários (Idade=21,83±2,92 anos) de ambos os sexos (mulheres = 260, 59,6%). Os participantes responderam os inventários: *Sport Motivation Scale II - BR (SMS-II)*, *Coach-Athlete Relationship Questionnaire - Athletes - BR (CART-Q)* e o questionário de caracterização da amostra. Todos os inventários foram adaptados à plataforma eletrônica *Google Forms*, cujo link foi compartilhado nas redes sociais vinculadas ao esporte universitário, como Associações Atléticas Acadêmicas e Instituições de Ensino Superior com programas esportivos. Teste de Shapiro-Wilk foi empregado para avaliar a distribuição dos dados e o Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ) para testar a confiabilidade interna dos constructos; Teste de Spearman ( $r_s$ ) foi utilizado para avaliar a correlação entre as variáveis e o teste multivariado (MANOVA) para comparar os grupos. **Resultados:** Teste de normalidade revelou que os dados não apresentavam distribuição normal e o teste de distância de Mahalanobis identificou 5 *outliers* que foram excluídos da análise. O CART-Q ( $\alpha=0,863$ ) na dimensão Proximidade ( $\alpha=0,761$ ) apresentou correlação positiva com Reg. Intrínseca ( $\alpha=0,635$ ,  $r_s=0,241$ ,  $p<0,001$ ), Reg. Integrada ( $\alpha=0,806$ ,  $r_s=0,151$ ,  $p<0,001$ ), Reg. Identificada ( $\alpha=0,758$ ,  $r_s=0,250$ ,  $p<0,001$ ), e negativa com Desmotivação ( $\alpha=0,631$ ,  $r_s=-0,246$ ,  $p<0,001$ ). Reg. Introjetada ( $\alpha=0,328$ ) e Reg. Extrínseca ( $\alpha=0,686$ ) não apresentaram correlação significativa. Na dimensão Comprometimento ( $\alpha=0,626$ ) foi observada correlação positiva com Reg. Intrínseca ( $r_s=0,267$ ,  $p<0,001$ ), Reg. Integrada ( $r_s=0,331$ ,  $p<0,001$ ), Reg. Identificada ( $r_s=0,369$ ,  $p<0,001$ ), Reg. Introjetada ( $r_s=0,127$ ,  $p=0,008$ ) e negativa com Desmotivação ( $r_s=-0,300$ ,  $p<0,001$ ). Na dimensão Complementaridade ( $\alpha=0,737$ ), foi observada correlação positiva com Reg. Intrínseca ( $r_s=0,335$ ,  $p<0,001$ ), Reg. Integrada ( $r_s=0,183$ ,  $p<0,001$ ), Reg. Identificada ( $r_s=0,348$ ,  $p<0,001$ ), Reg. Introjetada ( $r_s=0,155$ ,  $p=0,001$ ) e negativa com Desmotivação ( $r_s=-0,276$ ,  $p<0,001$ ). A consistência interna geral do SMSII foi de 0,716. A MANCOVA não mostrou diferença entre as áreas de estudo dos atletas universitários (Traço de Pillai=0,054,  $F(18, 808)=1,243$ ,  $p=0,22$ ). A ANOVA revelou diferença entre as áreas de estudo na variável Desmotivação [ $F(2, 411)=4,537$ ,  $p=0,011$ ] e o teste post-hoc de Tukey revelou diferença somente entre os estudantes das áreas Biológicas e Exatas [ $p=0,008$ , IC95% (0,069, 0,577)]. **Conclusões:** Os resultados deste estudo são condizentes com pesquisas prévias demonstrando que as dimensões do CART-Q correlacionam positivamente com os componentes intrínsecos da motivação e negativamente com a Desmotivação. Ressalta-se a alta correlação positiva da dimensão Proximidade com Reg. Intrínseca, Reg. Integrada e Reg. Identificada. Entre as áreas do conhecimento, universitários atletas das áreas de Exatas apresentaram maior Desmotivação. Esse estudo reforça o papel do técnico sobre a motivação em atletas universitários e alerta para o risco de *dropout* entre os atletas universitários da área de Exatas.

**Palavra-chave:** Motivação; Relação técnico-atleta; Estudante-atleta

## EFEITO DA INTENSIFICAÇÃO DAS CARGAS DE TREINAMENTO NA PERCEPÇÃO DE ESTRESSE DE JOVENS FUTEBOLISTAS.

Bruno Laerte Lopes Ribeiro<sup>1,2</sup>; Ayrton Bruno de Moraes Ferreira<sup>2</sup>; Elias dos Santos Batista<sup>2</sup>; Arnaldo Luis Mortatti<sup>2</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Norte; <sup>2</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Norte

### RESUMO

**Introdução:** O estresse pode ser considerado qualquer estímulo intrínseco ou extrínseco que resulte em uma resposta biológica, dessa forma, o aumento nas cargas de treinamento pode ser um fator importante na elevação dos níveis de estresse dos atletas. Assim, torna-se necessário monitorar o estresse percebido em função das variações de cargas durante o período de treinamento. **Objetivos:** Analisar os efeitos de uma semana de intensificação de treino no comportamento das fontes e sintomas de estresse de jovens futebolistas. **Metodologia:** Participaram 13 atletas de futebol ( $15,9 \pm 0,6$  anos;  $68,7 \pm 6,3$  Kg;  $175 \pm 0,07$  cm) com frequência semanal de 5 sessões de treinamento. Os atletas foram monitorados em 3 semanas de treinamento, as quais foram caracterizadas como: Linha de base (LB); semana de intensificação de cargas (SIC) e semana de redução de cargas (SRC). As cargas externa e interna foram monitoradas através do método Player Load e percepção de esforço da sessão, respectivamente. O questionário *Daily Analysis of life Demands of Athletes* (DALDA) foi aplicado antes do início da última sessão de treinamento de cada semana para avaliar as fontes e sintomas de estresse. Foi utilizado o teste anova – one way de medidas repetidas para a análise do Player Load, carga interna, fontes de estresse e sintomas de estresse. O post-hoc de Scheffé foi usado para verificar diferenças pontuais. O eta ao quadrado ( $\eta^2$ ) foi usado como tamanho do efeito para a ANOVA de medidas repetidas. **Resultados:** Foi verificado efeito de tempo para Player Load ( $F(2,36) = 23,536$ ;  $p < 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,621$ ), assim como para a carga interna ( $F(2,36) = 21,90$ ;  $p < 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,549$ ), não foi verificado efeito de tempo para fontes ( $F(2,36) = 0,317$ ;  $p = 0,730$ ;  $\eta^2 = 0,017$ ) e sintomas ( $F(2,36) = 0,014$ ;  $p = 0,986$ ;  $\eta^2 = 0,001$ ) de estresse. **Conclusão:** As variações de carga externa e interna não foram suficientes para causar mudanças nas fontes e sintomas de estresse durante o período de 3 semanas de monitoramento das cargas de treinamento.

**Palavra-chave:** Carga de treinamento; Futebol; Estresse

## OS TRAÇOS DE PERFECCIONISMO PREDIZEM A COESÃO E O CONFLITO DE GRUPO DE JOVENS ATLETAS?

Nathan Leonardo Gomes Costa<sup>1</sup>; Karlla Emanuelle Ferreira Lima<sup>1</sup>; Gabriel Lucas Morais Freire<sup>1</sup>; Yara Lucy Fidelix<sup>1</sup>; José Roberto Andrade do Nascimento Junior<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco

### RESUMO

**Introdução:** A literatura atual tem demonstrado o papel significativo do perfeccionismo nas experiências cognitivas, afetivas e comportamentais de atletas no contexto esportivo, mas poucos estudos tentaram entender o efeito do perfeccionismo nos processos grupais em atletas jovens, em particular na percepção de coesão e conflito de grupo, sendo esses elementos grupais que podem interferir diretamente na desempenho esportivo. **Objetivo:** O objetivo da presente investigação foi investigar o papel preditor dos traços de perfeccionismo sobre a percepção de coesão e conflito de grupo em jovens atletas. **Métodos:** Esse estudo transversal contou com a participação de 413 jovens atletas com média de idade de 16,04 (DP=0,89) anos que participaram dos jogos escolares de Pernambuco em 2017. Os instrumentos utilizados foram as versões brasileiras da Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 (SMPS-2), o Youth Sport Environment Questionnaire (YSEQ) e o Group Conflict Questionnaire (GCQ). A análise dos dados foi realizada por meio da correlação de Pearson e da Análise de Regressão Múltipla ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** As correlações revelaram que a dimensão de padrões pessoais/organização se correlacionou positivamente com a coesão social ( $r = 0,25$ ) e para tarefa ( $r = 0,48$ ). Em relação às preocupações perfeccionistas, as correlações revelaram que as preocupações com os erros e as dúvidas na ação se associaram negativamente à coesão para tarefa ( $r = -0,15$  e  $-0,21$ , respectivamente). Além disso, todas as dimensões de preocupações perfeccionistas ( $r = 0,18$  a  $r = 0,27$ ) se correlacionaram positivamente com as dimensões de conflito social e de tarefa. Os resultados das análises de regressão evidenciaram que os padrões pessoais/organização apresentaram predição positiva sobre a coesão para tarefa ( $\beta = 0,20$ ;  $r^2 = 0,09$ ;  $p < 0,01$ ) e a coesão social ( $\beta = 0,16$ ;  $r^2 = 0,02$ ;  $p < 0,01$ ), enquanto as dúvidas na ação ( $\beta = -0,19$ ;  $r^2 = 0,09$ ;  $p < 0,01$ ) mostraram predição negativa sobre a coesão para tarefa. Além disso, as dimensões de preocupações com os erros ( $\beta = 0,13$ ;  $r^2 = 0,11$ ;  $p < 0,01$ ), pressão parental; ( $\beta = 0,16$ ;  $r^2 = 0,11$ ;  $p < 0,01$ ) e dúvidas na ação ( $\beta = 0,16$ ;  $r^2 = 0,11$ ;  $p < 0,01$ ) demonstraram predição positiva sobre o conflito social, enquanto apenas a preocupação com os erros foi positivamente associada ao conflito para tarefa ( $\beta = 0,17$ ;  $r^2 = 0,07$ ;  $p < 0,01$ ). **Conclusão:** Conclui-se que os esforços perfeccionistas parecem ser preditores positivos da coesão de grupo, enquanto as preocupações perfeccionistas parecem predizer positivamente os conflitos de grupo e negativamente a coesão para tarefa. Do ponto de vista prático, é importante o acompanhamento psicológico dos jovens atletas para ajudar desenvolvam seus traços de personalidade de maneira positiva (perfeccionismo adaptativo), que estão associados a melhores coesão da equipa. Além disso, o desenvolvimento da confiança dos atletas é crucial, pois as preocupações perfeccionistas parecem interferir sobre os conflitos de grupo.

**Palavra-chave:** Ambiente de grupo; Traços de perfeccionismo; Atletas jovens

## SINTOMAS DE *BURNOUT* EM UM TREINADOR DO NOVO BASQUETE BRASIL: ESTUDO DE CASO

MARISA LUCIA DE MELLO SANTIAGO<sup>1</sup>; CLEITON PEREIRA REIS<sup>2</sup>; CARLOS ALBERTO GOMES<sup>3</sup>;  
FERNANDO DE AZEVEDO ALVES PEREIRA<sup>4</sup>; DANIEL ALVAREZ PIRES<sup>5</sup>; JUAN CARLOS PÉREZ MORALES<sup>6</sup>

<sup>1</sup> PSICÓLOGA DO ESPORTE; <sup>2</sup> ASSOCIAÇÃO INTER ESPORTES/ UFMG; <sup>3</sup> TREINADOR DE BASQUETEBOL; <sup>4</sup>  
TREINADOR DE BASQUETEBOL UTAH JAZZ; <sup>5</sup> UFPA; <sup>6</sup> UNB/UFMG

### RESUMO

O treinador fica suscetível à Síndrome de *burnout* quando o estresse se torna crônico e as estratégias de Coping são ineficazes. No ambiente esportivo, a Síndrome de *burnout* é caracterizada por uma reação ao estresse crônico com uma resposta psicofisiológica de esgotamento após esforços frequentes e ineficazes para satisfazer as demandas excessivas de treinamento e competição. Treinadores acometidos pelo *burnout* podem apresentar consequências físicas (cardiopatias), comportamentais (depressão e isolamento social) e cognitivas (avaliação negativa da carreira esportiva, desejo de abandono do esporte). No contexto de trabalho em equipes que disputam campeonatos profissionais de nível nacional ou internacional, com ao alto grau de competitividade, um treinador está suscetível a apresentar sintomas de *burnout*. **Objetivo** O estudo tem como objetivo identificar os fatores que podem causar a Síndrome de *burnout*, suas manifestações e efeitos em um treinador de alto rendimento. **Método** A investigação apresenta-se como um estudo de caso. Um treinador de uma equipe da principal liga profissional de basquetebol masculino do Brasil (NBB, Novo Basquete Brasil), na temporada 2019-2020, participou da entrevista semiestruturada. O conteúdo do roteiro de entrevista foi validado por peritos doutores. Os dados foram analisados a partir da elaboração de miniunidades (Mus) ligadas aos fatores geradores de *burnout*. **Resultados** O treinador comenta sobre a exaustão física e emocional durante a atividade laboral e ressalta o desgaste oriundo do excesso de funções: ... *tem dia que você chega depois de um jogo a noite, e vai dormir duas da manhã, três da manhã... às vezes chega em casa, a minha esposa vai dormir, eu fico até duas da manhã acordado... fico com sono, esgotado... pelo cansaço, irritado também. Eu acho que o treinador tem múltiplas funções dentro de um projeto, coordenar todo o corpo técnico... ficaria mais fácil focar só na quadra...* O treinador lembra que o profissional no Brasil é pouco valorizado: *A valorização praticamente não existe né... o mercado é pequeno no profissional e muitos querem entrar... então o treinador se submete a muita coisa...* O entrevistado destaca a falta de estabilidade no cargo: *A estabilidade não existe né, porque você tá relacionado a resultados... a continuidade de um projeto fica difícil... acaba sendo mais uma fonte de desgaste, não se sabe onde estaremos a longo prazo.* **Conclusão** O treinador apresenta sentimentos referentes a duas dimensões da Síndrome de *burnout*: exaustão física e emocional e desvalorização esportiva. Apenas a dimensão reduzido senso de realização esportiva não foi manifestada. A adoção de estratégias de recuperação física, mental e social, associadas às estratégias de *coping*, é importante para a redução e controle do estresse e do *burnout*. No caso do estresse organizacional, medidas de controle requerem a atenção dos dirigentes de clubes e das federações/confederações esportivas, a fim de racionalizar a relação entre a estrutura oferecida e a demanda por desempenho, visando a saúde mental dos treinadores. Por fim, como limitação, o estudo teve como desenho experimental um corte transversal de um estudo de caso. Seria necessário o acompanhamento longitudinal do treinador com coletas de dados em diferentes momentos da temporada para melhorar o entendimento dos fatores que podem causar o estresse laboral e o *burnout*.

**Palavra-chave:** BASQUETEBOL; TREINADOR; BURNOUT

## A QUALIDADE DO RELACIONAMENTO COM O TREINADOR É IMPORTANTE PARA A MOTIVAÇÃO TANTO DE MENINOS QUANTO DE MENINAS NO ESPORTE ESCOLAR?

Andrezza Fernanda de Souza Santos<sup>1</sup>; Laura Carvalho Ribeiro<sup>1</sup>; Gabriel Lucas Morais Freire<sup>1</sup>; Yara Lucy Fidelix<sup>1</sup>; Daniel Vicentini de Oliveira<sup>2</sup>; José Roberto Andrade do Nascimento Junior<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF); <sup>2</sup> Universidade Cesumar

### RESUMO

**Introdução:** O envolvimento de crianças e adolescentes no esporte escolar pode promover uma série de benefícios, tanto para o desenvolvimento humano como para a continuidade e sucesso em direção ao alto rendimento esportivo. No entanto, é necessário que os praticantes estejam motivados para que haja adesão à prática esportiva, com seus consequentes resultados a longo prazo. Um dos fatores influentes na motivação para a prática esportiva são as relações sociais. Neste sentido, pesquisas recentes apontam que pessoas importantes para os atletas, como os familiares e o treinador, são essenciais para o desenvolvimento de sua motivação. **Objetivo:** Este estudo investigou a associação entre a percepção da qualidade do relacionamento treinador-atleta (RTA) e as regulações comportamentais de estudantes-atletas. **Métodos:** Participaram deste estudo transversal 301 estudantes-atletas, com idade entre 14 e 17 anos, participantes da fase estadual dos Jogos Escolares de Pernambuco. Os instrumentos foram o Questionário de Relacionamento Treinador-Atleta (CART-Q) e a Escala de Motivação para o Esporte II (SMS-II). Para a análise dos dados utilizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov, Correlação de Spearman e a Análise de Equações Estruturais ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Os resultados evidenciaram que, para os meninos, as três dimensões da qualidade do RTA (proximidade, comprometimento e complementariedade) apresentaram correlação negativa com a desmotivação ( $r = -0,20$ ,  $r = -0,21$  e  $r = -0,25$ , respectivamente). Em relação às meninas, evidenciou-se que a desmotivação se correlacionou negativamente apenas com o comprometimento ( $r = -0,19$ ). Por outro lado, as regulações introjetada, identificada, integrada e intrínseca estiveram correlacionadas positivamente com todas as dimensões da qualidade do RTA ( $r = 0,22$  à  $r = 0,43$ ), com exceção da proximidade para a regulação introjetada. Evidenciou-se que as dimensões da qualidade do RTA apresentaram predição significativa ( $p < 0,05$ ) e negativa sobre a desmotivação dos meninos ( $\beta = -0,15$ ,  $\beta = -0,49$  e  $\beta = -0,50$  respectivamente), explicando 16% de sua variância. Já a dimensão de comprometimento apresentou predição significativa e positiva ( $\beta = 0,17$ ) sobre a regulação integrada (3%), e a complementariedade apresentou predição positiva ( $\beta = 0,30$ ) sobre a regulação intrínseca (9%). Em relação às meninas, as dimensões do RTA explicaram positivamente 16% da variância da regulação identificada ( $\beta = 0,32$ ), 10% da regulação integrada ( $\beta = 0,26$ ) e 9% da regulação intrínseca ( $\beta = 0,19$ ). **Conclusão:** A qualidade do RTA é um fator protetor contra a desmotivação no sexo masculino e potencializador da motivação autodeterminada, principalmente no sexo feminino. Do ponto de vista prático, destaca-se a importância do desenvolvimento de um ambiente interpessoal baseado em suporte de autonomia, confiança, comprometimento e proximidade por parte de treinadores e profissionais de educação física, visto que tal ambiente tende a contribuir para o desenvolvimento da motivação intrínseca do adolescente dentro do contexto esportivo.

**Palavra-chave:** Relações interpessoais ; Autodeterminação ; Esporte

## ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE VOLEIBOL

Luiz Gustavo da Silva Silva<sup>1</sup>; Rodrigo Weyll Ferreira<sup>2</sup>; Daniel Alvarez Pires<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pará; <sup>2</sup> Universidade Federal do Pará; <sup>3</sup> Universidade Federal do Pará

### RESUMO

**Introdução.** A ansiedade é definida como um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado a ativação ou excitação do corpo. A competição é o ponto principal que rege os esportes, sendo considerada uma situação potencialmente ansiogênica uma vez que a exposição pública envolve escrutínio por outros e a associação da imagem de um atleta com o seu desempenho. Nesse sentido, as variáveis psicológicas têm sido consideradas uma diferença essencial em momentos importantes do desempenho esportivo. **Objetivos.** Identificar as dimensões da ansiedade (Ansiedade Cognitiva, Ansiedade Somática, Autoconfiança) mais percebidas entre os atletas nos seus níveis de resposta intensidade, direção e frequência. Além disso, comparar quais dimensões foram mais percebidas entre homens e mulheres. **Métodos.** Participaram do estudo 62 atletas amadores, sendo 25 homens com média de idade igual a 26,04±7,24 anos (tempo médio de prática de 9,96±9,29 anos) e 37 mulheres com média de idade igual a 32,49±8,62 anos (tempo médio de prática de 13,68±9,42 anos), que disputaram o Campeonato Intermunicipal de Voleibol na cidade de Castanhal/PA, rodada válida pela fase classificatória. Os participantes responderam a versão em idioma português do questionário *Competitive State Anxiety Inventory – 2* (CSAI – 2R), composto por 16 itens que medem as três dimensões da ansiedade: Ansiedade cognitiva (AC), Ansiedade Somática (AS) e Autoconfiança (AU) dentro dos 3 níveis de resposta, intensidade, direção e frequência. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, com utilização de medianas (MD) e quartis (Q1 - Q3). A verificação da normalidade da distribuição dos dados foi realizada por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis com post-hoc de Mann-Whitney e correção de Bonferroni para saber se alguma dimensão foi mais percebida entre os atletas. Para a comparação entre grupos utilizou-se o teste U de Mann-Whitney. Os dados foram analisados pelo SPSS (versão v26). O índice de significância adotado foi  $p < 0,05$ . **Resultados.** Foram encontradas diferenças significativas nas 3 dimensões de resposta no contexto geral. A autoconfiança teve diferença significativa em relação a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática na intensidade (AU= 3,0 (2,6-3,6), AC= 2,2 (1,6-2,6),  $p = 0,000$  e AS= 2,0 (1,0-2,0),  $p = 0,000$ ), direção (AU= 1,9 (0,8-2,6), AC= -0,3 (-1,2-0,0),  $p = 0,000$  e AS= 0,0 (-1,0-0,0),  $p = 0,000$ ) e frequência (AU= 5,0 (3,8-6,4), AC= 2,8 (2,0-3,4),  $p = 0,000$  e AS= 2,0 (1,3-2,5),  $p = 0,000$ ). Foram encontradas diferenças significativas na ansiedade cognitiva em relação a ansiedade somática nas dimensões de resposta de intensidade (AC= 2,2 (1,6-2,6) e AS= 2,0 (1,0-2,0),  $p = 0,001$ ) e frequência (AC= 2,8 (2,0-3,4) e AS= 2,0 (1,3-2,5),  $p = 0,004$ ). Para a análise entre grupos não foram encontradas diferenças significativas para nenhuma das dimensões: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. **Conclusão.** A dimensão mais percebida durante a fase classificatória da competição pelos atletas foi a autoconfiança, em relação à ansiedade cognitiva e também à ansiedade somática, em todos os níveis de resposta sugeridos. A variável sexo não interferiu na percepção de ansiedade. Portanto, os atletas que possuem um bom indicativo para a autoconfiança estão menos sujeitos aos aspectos negativos da ansiedade. Outros fatores podem influenciar nos níveis de ansiedade dos atletas, como por exemplo aspectos de lesão.

**Palavra-chave:** Ansiedade pré-competitiva; Alto rendimento; Esportes

### AGRADECIMENTOS

Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação (PROPESP/UFGA)

## EXISTE DIFERENÇA NO TEMPO DE REAÇÃO COMPLEXO EM ATLETAS DE FUTEBOL DE DIFERENTES CATEGORIAS DE BASE?

Arthur Ferreira Perônico<sup>1,2</sup>; Hebert Soares Bernardino<sup>1,2</sup>; Varley Teoldo da Costa<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Laboratório de Psicologia do Esporte - LAPES/UFMG; <sup>2</sup> UFMG Soccer Science Center

### RESUMO

Existem dois tipos de tempo de reação: o simples e o complexo. O tempo de reação complexo (TRC) é o mais utilizado e o mais exigido dos atletas durante uma partida de futebol. Ele na verdade se traduz no tempo de resposta total (TRT), ou seja, o tempo que o atleta necessita no jogo, para fazer uma escolha e tomar uma decisão, quando está diante diferentes possibilidades de resolução de um problema técnico-tático. Em testes que avaliam o TRC o TRT é calculado pela soma do tempo de reação discriminativo (TRD) + o tempo de movimento (TM) e ambos são indicadores importantes para avaliar a rapidez e a eficácia das tomadas de decisão dos atletas durante suas ações motoras e cognitivas. Não se sabe se o TRC e as suas sub-unidades, sofrem alterações durante o processo de formação dos atletas nas categorias de base do futebol. Assim o objetivo desse estudo foi comparar o TRD e o TM em atletas de futebol de diferentes categorias. Participaram do estudo 314 atletas de três equipes formadoras do estado de Minas Gerais, nas categorias sub-14 (n=75), sub-15 (n=64), sub-17 (n=97) e sub-20 (n=78). Foi aplicado o teste Reaction Test (RT/Versão5)<sup>®</sup>, do sistema computadorizado Vienna System SPORTS<sup>®</sup>, para avaliar as variáveis do TRD e TM em milissegundos (ms). As coletas ocorreram com os atletas descansados, antes das sessões de treinamento, nos centros de treinamento dos clubes. Foram utilizados os testes de Kolmogorov-Smirnov; Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ); estatística descritiva (média, desvio padrão, mediana), estatística inferencial (Análise de Variância Anova One-Way, Tukey e Kruskal-Wallis) com nível de significância adotado de  $p < 0,05$ ; e o tamanho do efeito/effect size (ES). Todos os procedimentos foram calculados no pacote estatístico SPSS<sup>®</sup> (Statistical Package for Social Science) versão 23.0. A confiabilidade do TRD e TM apresentaram ( $\alpha > 0,70$ ) para todas as categorias avaliadas. Os resultados da média do TRD nos grupos foram: sub-14 (552 ms  $\pm$  62,61), sub-15 (533 ms  $\pm$  61,13), sub-17 (526 ms  $\pm$  65,37) e sub-20 (548 ms  $\pm$  61,35). Identificou-se diferença somente entre as categorias sub-14 e sub-17 ( $p = 0,03$ ) com ES pequeno (0,19); nas demais comparações entre as categorias não foram encontradas diferenças significativas. Para o TM, as médias encontradas nos grupos foram: sub-14 (154 ms  $\pm$  46,97), sub-15 (147 ms  $\pm$  42,25), sub-17 (147 ms  $\pm$  42,72) e sub-20 (145 ms  $\pm$  35,96). Não foram identificadas diferenças significativas entre as categorias para o TM. Conclui-se que TRD e TM que formam o TRC, para a amostra de atletas avaliados, apresentou um comportamento estável na avaliação dos atletas entre as diferentes categorias de base.

**Palavra-chave:** Tempo de Reação; Futebol; Atletas

### AGRADECIMENTOS

FAPEMIG



## EVIDÊNCIAS DE VALIDADE PARA ESCALA DE ESTADO DE *MINDFULNESS* PARA ATIVIDADE FÍSICA BASEADAS EM VARIÁVEIS EXTERNAS

Maynara Priscila Pereira da Silva<sup>1</sup>; Amanda Rizzieri Romano<sup>1</sup>; Evandro Morais Peixoto<sup>1</sup>; Karolaine Naiara de Oliveira Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade São Francisco; <sup>2</sup> Universidade de Pernambuco

### RESUMO

A prática regular de atividades esportivas contribui positivamente para o desenvolvimento e manutenção da saúde mental. Pesquisas em psicologia do esporte têm destacado o estado de *mindfulness durante a prática esportiva* como uma variável que pode contribuir para um maior engajamento e manutenção destas atividades. Este construto pode ser definido como um estado psicológico caracterizado pela concentração da atenção no momento presente, e adoção de uma atitude de aceitação e não julgamento em relação à experiência. Teve-se como objetivo estimar evidências de validade com base em critérios externos para a Escala de Estado de *Mindfulness* para Atividade Física SMS-PA. Foram avaliadas diferenças de média entre praticantes de atividades esportivas e yoga, sob a hipótese teórica de que o segundo grupo apresentaria níveis mais elevados de estados de *mindfulness* durante a prática. Também foram verificadas associações com as dimensões da paixão pela atividade, sob hipótese de associação positiva com fator paixão harmoniosa. Participaram do estudo 85 sujeitos (29,16±10,93), 58 praticantes de diferentes modalidades esportivas e 27 praticantes de yoga, que responderam à SMS-PA e à Escala de Paixão (EP). O teste t de *students* e o tamanho de efeito indicaram diferenças significativas entre os grupos, com maiores níveis de *mindfulness* para os praticantes de yoga (delta 3.697,  $p < 0.001$ ,  $d = 0.793$  para o fator *mindfulness* mental; delta= 2.323,  $p = 0.038$ ,  $d = 0.491$  para *mindfulness* físico e delta 6.020,  $p < 0.001$ ,  $d = 0.799$  no fator geral). Correlações de Pearson demonstraram associações positivas entre *mindfulness* e paixão harmoniosa (mental  $r = 0.466$ ; físico  $r = 0.404$ ; geral  $r = 0.510$ ), e ausência de associação com paixão obsessiva. As diferenças entre os grupos se justificam pelo fato da prática de yoga se configurar como um exercício que favorece, intencionalmente, o desenvolvimento da atenção plena aos eventos mentais e físicos. Já as associações com o modelo dualístico da paixão sugerem que as pessoas que integram a atividade de forma positiva à sua identidade tendem a experienciar maiores níveis de estado de *mindfulness*. Por outro lado, os indivíduos ligados ao esporte de maneira obsessiva tendem a não experienciar estes estados. Conclui-se que os escores de estados de *mindfulness* estimados por meio da SMS-PA se relacionaram de forma coerente com as variáveis externas empregadas na presente pesquisa, sugerindo novas evidências de validade convergente, discriminante e com base em critério externo ao instrumento.

**Palavra-chave:** Avaliação Psicológica; Psicologia do Esporte; Psicologia Positiva

# IDENTIDADE ATLÉTICA EM ESPORTES DE ALTO RENDIMENTO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Mariana Boneli Vieira<sup>1</sup>; Lucas Henrique Silva Lemanczuk<sup>1</sup>; Joice Mara Facco Stefanello<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Federal do Paraná

## RESUMO

Atletas de alto rendimento necessitam lidar com diferentes contextos da vida, como por exemplo diversas facetas de suas identidades, sendo uma delas a identidade atlética. A identidade atlética refere-se à exclusividade e força com que as pessoas se identificam com o seu papel como atleta (Brewer et al., 1993). Mesmo que o atleta se dedique exclusivamente ao esporte, outros aspectos de suas identidades podem se destacar e influenciar no rendimento esportivo. Desta forma, o objetivo deste estudo foi verificar como a identidade atlética tem sido estudada no contexto esportivo. Para tal, realizou-se um estudo de revisão sistemática que seguiu os critérios recomendados pela Declaração PRISMA (Moher et al., 2009). A bases de dados utilizadas foram: APAPsycnet; Central; Embase; Scopus; Scielo; Science Direct; Pubmed e Web of Science. Os descritores utilizados foram (athletic identity) AND (sports OR athletes). As buscas e seleção de artigos foram realizadas por dois pesquisadores de forma independente, o período de buscas não foi definido, a fim de verificar como esse construto foi avaliado ao longo do tempo. Reuniões semanais aconteceram para confronto de informação e discussão de dúvidas. Como critérios de inclusão, estabeleceu-se: 1) artigos que avaliaram somente atletas de alto rendimento; 2) publicações nos idiomas inglês, espanhol ou português; 3) artigos originais, sem incluir livros, dissertações, teses, notas, resumos ou cartas ao leitor; 4) os estudos deveriam avaliar identidade atlética. Os artigos encontrados dataram entre 1996 e 2020. Após as buscas e seleção a partir dos critérios estabelecidos, foram selecionados 56 artigos para análise. Desses artigos, 48 estudos de intervenção, 6 estudos de validação e adaptação de instrumentos e 2 estudos de revisão sistemática foram encontrados. Três diferentes instrumentos com identidade atlética como principal construto foram citados: AIMS (Brewer & Cornelius, 2001), AIMS-PLUS (Cieslak, 2004) e o BIMS (Harrison et al., 2010). Além de identidade atlética, outros construtos também foram relacionados em 28 estudos, como: satisfação, autoeficácia, distúrbios alimentares, paixão, burnout, estresse, lesão, dor crônica, depressão, identidade acadêmica, exercício compulsivo, autoestima, engajamento ocupacional, motivação estudantil, orientação moral, qualidade de vida, raiva, agressividade, diferenças transculturais, função de gênero e consumo de álcool. No total 32 modalidades esportivas foram envolvidas, sendo 18 individuais e 14 coletivas. Destas destacam-se 26 estudos com futebol como modalidade mais investigada. Ressaltam-se 25 pesquisas direcionadas ao contexto estudantil com atletas universitários e 7 pesquisas direcionadas a aposentadoria. Conclui-se que a identidade atlética está sendo estudada relacionada a diversos outros construtos, além de apresentar instrumentos validados variados. Percebe-se que houve um aumento na produção de estudos sobre identidade atlética nos últimos 10 anos, visto que 41 artigos dos 56 foram publicados nesse período.

**Palavra-chave:** Identidade atlética; Esporte ; Atletas

## AGRADECIMENTOS

“O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001”

## OS EFEITOS DO PROTOCOLO MSPE (MINDFUL SPORT PERFORMANCE ENHANCEMENT) EM ATLETAS DE BASQUETE UNIVERSITÁRIO

Gabrielle Barcelos<sup>1</sup>; Yago Carioca Baltar<sup>1</sup>; Bruno Barreto<sup>1</sup>; Alberto Filgueiras<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade do Estado do Rio de Janeiro

### RESUMO

Mindfulness pode ser definido como um processo consciente e intencional que possibilita manter a atenção no momento presente, aceitando as coisas tais como elas são, sem julgamento e sem expectativas com relação à experiência e seus desdobramentos. O MSPE é um protocolo de práticas de mindfulness, cujo objetivo é fazer com que o atleta alcance o máximo de seu desempenho através da regulação atencional e emocional, alcançadas pela atenção e pela consciência plena. O objetivo do presente estudo foi investigar os efeitos do protocolo MSPE sobre o desempenho de oito atletas de basquete universitário do sexo masculino com idades entre 18 e 24 anos ( $M = 20,66$ ;  $DP = 2,16$ ), que foram divididos em grupo experimental e grupo controle. Enquanto o grupo controle foi designado a assistir vídeos filosóficos, o grupo experimental participou das seis sessões do protocolo MSPE. Os participantes responderam, antes e após a intervenção, à versão reduzida do Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS-Short), que avalia habilidades básicas de mindfulness: observar; descrever; agir com consciência e aceitar sem julgamento. Após a intervenção, foi conduzida uma entrevista com cada grupo, que foi avaliada por meio de Análise de Conteúdo para verificar a influência da intervenção na vida dos participantes dentro e fora do esporte. Os dados do KIMS-Short foram analisados a partir de uma ANOVA de medidas repetidas, e os resultados apontam melhora significativa das habilidades de mindfulness por parte dos participantes do grupo experimental. No período pré-intervenção, os grupos experimental e controle tiveram  $M = 47,67$  ( $DP = 7,37$ ) e  $M = 41,17$  ( $DP = 4,26$ ), respectivamente; após, os participantes que realizaram o treinamento do MSPE registraram  $M = 54,00$  ( $DP = 9,83$ ), e os que assistiram vídeos motivacionais,  $M = 45,00$  ( $DP = 3,90$ ). Quanto à entrevista aberta realizada, os participantes do grupo experimental reportaram aumento do desempenho dentro e fora do esporte com relação às habilidades de mindfulness, tais como aceitar sem julgamento, consciência do momento presente e motivação. De acordo com os resultados obtidos, o protocolo MSPE parece promover melhoria no desempenho de atletas tanto dentro quanto fora do esporte, além de melhorar significativamente as habilidades de mindfulness.

**Palavra-chave:** Mindfulness; Desempenho; Psicologia do Esporte

## HABILIDADES MENTAIS DE ATLETAS DE SALTOS ORNAMENTAIS: PERCEPÇÃO DE TREINADORES EXPERTS

Márcia Cristina Custódia Ferreira<sup>1</sup>; Cleiton Pereira Reis<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Instituto Federal Goiano; <sup>2</sup> Universidade Federal de Minas Gerais

### RESUMO

**Introdução** Estudos revelam que atletas experts possuem um elevado grau de habilidades mentais superior à de um atleta comum. Dentre as habilidades destacam-se: autoconfiança, motivação, controle do medo, dentre outras. A autoconfiança é a capacidade de confiar em si mesmo e ter segurança em suas próprias habilidades. A autoconfiança, por exemplo, não é fruto somente de um treinamento mental, mas da associação deste com outros elementos técnicos e físicos. Um salto ornamental em si passa por três fases principais: a saída do aparelho, o voo e a finalização na água. Para tal, os atletas precisam dominar bem o seu corpo, adquirir técnicas apuradas e desenvolver habilidades mentais. **Objetivo** Analisar, a partir da percepção de treinadores experts, as habilidades mentais necessárias para a formação de atletas olímpicos de saltos ornamentais. **Método** Foram utilizadas entrevistas semiestruturadas com 6 treinadores experts (que já treinaram atletas olímpicos) com média de idade entre 35 e 63 anos de idade. Os voluntários responderam a um questionário demográfico antes da entrevista. As entrevistas foram transcritas literalmente e organizadas através de MU's (meaning units) geradas a partir das falas dos treinadores. As MU's foram divididas em categorias estabelecidas como representativas dos fatores investigados. O conteúdo das entrevistas e a categorização das MU's passaram pelo crivo de 3 peritos em Psicologia do Esporte familiarizados com o método de estudo adotado. **Resultados** Os treinadores destacam três habilidades mentais: autoconfiança, controle do medo e motivação. Sobre a motivação os treinadores comentam: É como o jogo da eficiência, jogo da qualidade, jogando para fazer as coisas cada vez melhor. É um jogo que se joga com prazer, quando encontra esse gosto por fazer bem, quando você olha assim para o saltador e sabe por conhecê-lo e ele diz assim: 'opa, eu gostei', aí eles vão lá e acertam o salto (T5) Eu vou poder mostrar para ela o que pensar, eu vou poder estimular nela o que é ter motivação, mostrar para ela o que é ter força de vontade (T6) Os treinadores consideram, além da importância da variável, que quanto mais experiente em competições, mais autoconfiante o atleta se apresenta: A competição proporciona essa tranquilidade, essa confiança, quanto mais competições eles tiverem, melhor (T1) Tem atleta que tem muita qualidade física, muita qualidade técnica, mas tem muito problema (...), de confiança, e enquanto ele não tiver uma vivência maior de competições internacionais, que souber que ele pode de verdade, ele não vai disparar (T4) Os entrevistados ressaltam também a importância dos atletas de controlar o medo: O cara chega num ponto que ele vai parando, não tem coragem de seguir mais, você não pode forçar (T3) ...estava até conversando com uma atleta que parou de saltar agora depois das olimpíadas de Pequim, e ela virou dirigente agora, ela é alemã, e ela estava assistindo a competição e eu: 'você não sente saudades de saltar?' e ela: 'saudades, eu tenho, mas não tenho nem um pouco de saudade do medo que eu tinha...(T4) Mostrar para ela que o medo é uma coisa normal, acho que a gente tem que fazer força para nunca perder para o medo, porque acho que é uma coisa normal na vida da gente (T6) **Conclusão** A partir da percepção dos treinadores experts, a habilidade mental dos atletas é um fator primordial para a otimização do rendimento e dentre as habilidades se destaca a motivação, a autoconfiança e o controle do medo.

**Palavra-chave:** *habilidades mentais; formação de atletas; treinadores experts*

## A PERCEPÇÃO DAS DIMENSÕES DO ESTADO DE FLOW EM ATLETAS ESCOLARES DE HANDEBOL

Otávio Augusto Monteiro Da Silva<sup>1</sup>; Luísa Freire da Silveira Castanheira<sup>1</sup>; Rodrigo Weyll Ferreira<sup>1</sup>; Daniel Alvarez Pires<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pará - Campus Castanhal

### RESUMO

**Introdução:** Fatores psicológicos podem interferir no desempenho esportivo. O estado de flow, também conhecido como fluxo ou experiência máxima, idealizado por Csikszentmihalyi nos anos 1970, é um importante objeto de estudo em diversas áreas. No contexto esportivo, torna-se importante a busca pelo entendimento do flow, uma vez que emoções positivas estão relacionadas com a motivação intrínseca. Portanto, quando o atleta está motivado intrinsecamente, tende a apresentar melhor execução de suas tarefas e melhor desempenho. As 9 dimensões do estado de flow são: Equilíbrio Desafio-habilidade (EDH), Fusão Ação-Atenção (FAA), Metas Claras (MEC), Feedback (FEE), Concentração Intensa (COI), Controle (COM), Perda da Autoconsciência (PEA), Transformação do Tempo (TRT) e Experiência Autotélica (EXA). **Objetivo:** Identificar quais as dimensões do flow são mais percebidas por atletas escolares de handebol. **Método:** Um grupo de 110 atletas escolares com média de idade 16,0±0,8 anos, 55 meninos com média de tempo prática de 2,9±2,1 e 55 meninas com média de tempo prática de 3,6±2,0 preencheram a Escala de Predisposição ao Fluxo (EPF) juntamente com um questionário Sociodemográfico e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em relação a frequência semanal de treinos alguns atletas não responderam. A coleta de dados ocorreu na fase final dos Jogos Estudantis do Pará (JEP's). Os dados coletados foram identificados como não paramétricos pelo teste de Kolmogorov-Smirnov. Portanto, os dados foram caracterizados por medianas e quartis (Q1- Q3). Em seguida, o teste de Kruskal-Wallis com Post hoc de Dunn foi realizado para identificar se houve diferenças nas comparações e quais dimensões são mais percebidas. As análises foram realizadas pelo software GraphPad Prism versão 7.03. O valor de significância adotado foi  $p < 0,05$ . **Resultados:** As medianas e os quartis das dimensões foram: EDH 4,0 (3,75 – 4,0); FAA 3,0 (3,0 – 4,0); MEC 4,0 (4,0 – 5,0); FEE 4,0 (3,0 – 4,0); COI 4,0 (4,0 – 5,0), COM 4,0 (3,0 – 4,0), PEA 4,0 (3,0 – 4,0), TRT 4,0 (3,0 – 4,0), EXA 5,0 (4,0 – 5,0). A dimensão EXA foi mais percebida que as dimensões EDH ( $p < 0,0001$ ), FAA ( $p < 0,0001$ ), MEC ( $p < 0,0001$ ), FEE ( $p < 0,0001$ ), COI ( $p < 0,0001$ ), COM ( $p < 0,0001$ ), PEA ( $p < 0,0001$ ), TRT ( $p < 0,0001$ ), enquanto a dimensão FAA foi menos percebida que as dimensões EDH ( $p < 0,0001$ ), EXA ( $p < 0,0001$ ), MEC ( $p < 0,0001$ ), FEE ( $p < 0,0001$ ), COI ( $p < 0,0001$ ), COM ( $p < 0,0001$ ), PEA ( $p < 0,0001$ ), TRT ( $p < 0,0001$ ). **Conclusão:** A maior percepção da dimensão experiência autotélica sugere que os atletas buscam na sua prática uma satisfação que não se baseia em fatores extrínsecos. Logo, a experiência autotélica permite ao jovem atleta maiores possibilidades de vivenciar experiências ótimas no esporte, aumentando assim seu desempenho, confiança e motivação nas competições. Por outro lado, a dimensão com menor percepção foi a fusão ação-atenção, em que os movimentos tornam-se automáticos e a consciência se une à atividade. Possíveis explicações para a reduzida percepção dessa dimensão podem ser o tempo de prática reduzido o que torna essa dimensão complexa para os jovens atletas e a característica do handebol de paralisação frequente da partida.

**Palavra-chave:** Flow; Handebol; Desempenho

## PSICOLOGIA DO ESPORTE: PESQUISA NOS CURSOS DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Gabriela Zardini Atayde<sup>1</sup>; Caroline de Oliveira Campos<sup>1</sup>; Emmi Myotin<sup>1</sup>; Sérgio Dias Cirino<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais

### RESUMO

O objetivo deste estudo foi mapear a pesquisa em Psicologia do Esporte (PE) nos Programas de Pós-Graduação (PPGs) dos cursos de Psicologia (PSI), nos Estados do RJ, ES, MG, SP, SC, PR e RS. Com isso, intentou-se conhecer a estado da arte da produção científica da área e fomentar um debate dentro da própria PE e áreas complementares sobre esta produção. Para tanto, levantou-se inicialmente todos os PPGs *stricto sensu* em PSI, na Plataforma Sucupira, nos Estados acima relacionados. Em seguida, pesquisou-se todas as teses e dissertações nos sites dos respectivos PPGs, selecionando-se aquelas com temáticas relacionadas à PE, com ênfase em desempenho e esporte, através da busca por palavras chaves nos títulos e resumos. De cada trabalho selecionado originaram-se as seguintes categorias de análise: autor, gênero e área de formação do autor e temática contemplada. O recorte temporal foi de 1997, data da primeira publicação encontrada, a 2019. Os dados receberam tratamento estatístico em termos de frequência e apresentados em números absolutos e percentagens de ocorrência. Os resultados indicaram um total de 51 publicações, sendo 41 (80,4%) dissertações de mestrado e 10 (19,6%) teses de doutorado. Em relação aos autores, 27 (53%) eram homens e 24 mulheres (47%). No que se refere à formação, 29 (57%) autores eram da área PSI, 17 (33%) da Educação Física (EFI), 1 (2%) de Pedagogia, 2 (4%) com formação dupla (PSI/EFI) e 2 (4%) não identificados. Esses dados foram obtidos na Plataforma Lattes. O tema mais discutido foi Desempenho e Performance do Atleta, com 14 (27%) publicações, seguido por Avaliação do Estado Cognitivo e Afetivo do Atleta, 10 (20%); Validação de Questionários e Escalas teve 7 (14%) publicações, Análise do Estresse Psíquico, 5 (10%), Motivação, Ansiedade e Estado de humor de atletas, 6 (12%), Liderança e Performance do Treinador, 4 (8%), Carreira do Atleta, 3 (6%), e Atividade Física e Comportamento do Torcedor tiveram uma publicação cada (4%). A predominância da temática Desempenho e Performance se deu pois, de acordo com Rubio (2007), a PE teve seu marco inicial no Brasil com a psicometria de Carvalhaes que atuava na Seleção Brasileira de Futebol na Copa do Mundo de 1958. No tocante ao gênero, esperava-se que, pela predominância feminina na Psicologia, 85% (Conselho Federal de Psicologia, 2020), a maioria das produções também seriam feitas por mulheres. Porém, após o levantamento dos dados, observou-se que a maior parte das publicações foram feitas por homens. Esse resultado pode ser explicado pelos obstáculos invisíveis que se colocam às mulheres, como a dificuldade em conciliar a maternidade e as exigências da vida acadêmica, que acabam por atrasar, dificultar ou fazê-las desistir dessa carreira (Assis, 2018). No que tange à formação, o fato da pesquisa ter sido realizada em cursos PSI pode ter favorecido o resultado. Além disso, no ano 2000, com a Resolução CFP N° 014/2000, do CFP-Conselho Federal de Psicologia, foi garantida a exclusividade de atuação na área por profissionais PSI. Os dados oriundos deste estudo demonstraram que a produção científica em PE dos PPGs de Psicologia precisa ser incrementada, se se almeja uma prática da PE baseada em evidências científicas. Entretanto, é importante enfatizar que os PPGs de EFI não foram incluídas nesta pesquisa, o que poderia modificar de veras o cenário da produção da PE que se apresentou.

**Palavra-chave:** Psicologia do Esporte e produção científica; Psicologia do Esporte e Psicologia; Psicologia do Esporte

## ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO E HABILIDADES PARA VIDA EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS

Sandro Victor Alves Melo <sup>1,2</sup>; Guilherme Futoshi Nakashima Amaro <sup>2</sup>; Andressa Ribeiro Contreira <sup>2,3</sup>; Nayara Malheiros Caruzzo <sup>2</sup>; Caroline Carneiro Xavier <sup>2,4</sup>; Luciane Cristina Arantes da Costa <sup>2</sup>; Lenamar Fiorese <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Acre - UFAC; <sup>2</sup> Universidade Estadual de Maringá - UEM; <sup>3</sup> Universidade do Estado do Amazonas - UEA; <sup>4</sup> Universidade Estadual de Maringá - UEM

### RESUMO

**Introdução:** Pesquisas apontam a importância da motivação para a inserção dos jovens na prática esportiva, sendo este contexto considerado promotor do desenvolvimento de habilidades para vida que transcendem os aspectos físicos e técnicos. O esporte universitário em nível internacional é marcado por grandes investimentos e incentivos. No Brasil, em contrapartida, verifica-se crescente interesse dos jovens pela prática do esporte universitário devido ao notável reconhecimento desta prática na formação social. Nesse sentido, à luz da Psicologia do Esporte, faz-se necessário compreender os aspectos motivacionais dos atletas universitários brasileiros, assim como suas percepções sobre as habilidades aprendidas por meio do esporte. **Objetivo:** Analisar a motivação e habilidades para vida em atletas universitários brasileiros. **Métodos:** Foram sujeitos 136 atletas, de ambos os sexos, em que destes, 71 do sexo feminino e 65 do sexo masculino, com média de idade 21,79 ( $\pm$  3,38 anos), participantes da fase final dos Jogos Universitários Brasileiros 2019, realizados em Salvador – BA. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Satisfação das Necessidades Básicas no Esporte e a Escala de Habilidades para Vida. Os instrumentos e o termo de consentimento livre e esclarecido foram enviados por e-mail através do Google Forms. Para análise dos dados foram utilizados os testes *Friedman*, U de *Mann-Whitney* e Coeficiente de Correlação de *Spearman*, adotando-se  $p < 0,05$ . **Resultados:** As comparações entre as dimensões apontaram diferenças significativas ( $p < 0,05$ ), com predominância do relacionamento ( $Md=6,67$ ) e autonomia ( $Md=6,60$ ) das NPB, assim como resultados mais elevados ( $p < 0,05$ ) para as dimensões do trabalho em equipe ( $Md=4,71$ ) e estabelecimento de metas ( $Md=4,57$ ) entre as habilidades para vida. As comparações em função das modalidades apontaram diferenças ( $p < 0,05$ ), com valores superiores nas dimensões trabalho em equipe em praticantes de esportes coletivos ( $Md=4,71$ ) e estabelecimento de metas para modalidades individuais ( $Md=4,71$ ). Já na comparação entre os tipos de instituições de ensino superior (IES), os resultados apontam valores significativos ( $p < 0,05$ ), mais elevados para atletas de IES privadas nas habilidades para vida, com destaque para as dimensões trabalho em equipe ( $Md=4,86$ ), comunicação ( $Md=4,75$ ), liderança ( $Md=4,50$ ) e habilidades sociais ( $Md=4,60$ ). Na comparação entre atletas que recebem ou não incentivo financeiro, os resultados apontaram diferenças ( $p < 0,05$ ) na dimensão competência ( $Md=6,25$ ) e trabalho em equipe ( $Md=4,71$ ) para atletas que recebem incentivo financeiro. A análise da correlação entre as variáveis apontou que a autonomia teve relação significativa com todas as dimensões de habilidades para vida ( $0,190 < r < 0,335$ ), exceto para a dimensão comunicação. Houve destaque na correlação entre a competência e a dimensão liderança ( $r=0,309$ ), enquanto o relacionamento apresentou relação mais elevada com a dimensão habilidades sociais ( $r=0,312$ ). **Conclusão:** Os atletas universitários brasileiros sentem satisfeitas as necessidades de relacionamento e autonomia, e percebem que as habilidades trabalho em equipe e estabelecimento de metas são desenvolvidas no contexto esportivo. Além disso, o tipo de modalidade, de instituição e o incentivo financeiro mostram-se fatores intervenientes sobre a motivação e as habilidades para vida desses atletas.

**Palavra-chave:** Motivação;; Habilidades para vida;; Esporte universitário.

## PERCEPÇÃO DE *BURNOUT* E *COPING* EM PARATLETAS DE BASQUETE EM CADEIRA DE RODAS

Rodrigo Weyll Ferreira<sup>1</sup>; Daniel Alvarez Pires<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pará (UFPA) - Campus Universitário de Castanhal

### RESUMO

**Introdução:** Os paratletas estão sujeitos a diversas circunstâncias estressantes no contexto esportivo, dentre elas estão: o sistema de classificação funcional, instalações inadequadas, viagens, lesões, questões financeiras e o alto desempenho exigido. Sendo assim, o estresse ao se tornar crônico pode originar a síndrome de *burnout*, que por sua vez pode causar a diminuição do desempenho esportivo e o abandono da carreira. O *burnout* é uma síndrome multidimensional caracterizada por três dimensões: exaustão física e emocional (EFE), reduzido senso de realização (RSR) e desvalorização esportiva (DES). O *burnout* está associado à percepção de que as estratégias de *coping* são insuficientes ou inadequadas para lidar com o estresse. O *coping* é definido como um recurso utilizado mediante pensamento e ação para lidar com situações estressantes. **Objetivo:** Identificar a percepção das dimensões de *burnout* e *coping* em paratletas de basquete em cadeira de rodas. **Método:** Participaram do estudo 71 (83,5%) paratletas de basquete em cadeira de rodas de um total de 85 (100%) paratletas que estavam competindo no Campeonato Brasileiro Masculino da 3ª Divisão de 2019. A média de idade foi  $36,8 \pm 9,3$  anos, a idade média em que iniciaram na modalidade foi  $23,2 \pm 8,2$  anos, a média de tempo de prática da modalidade foi  $11,7 \pm 8,4$  anos e a média do volume total de treinamento em horas por semana foi  $11,3 \pm 6,7$ . Os paratletas preencheram o Questionário de Burnout para Atletas (QBA) e o Inventário de Habilidades Atléticas de Enfrentamento (ACSI-28BR). Devido à falta de confiabilidade interna do instrumento ACSI-28BR para algumas dimensões na validação, somente quatro das sete dimensões foram adotadas no presente estudo: Lidar com adversidades (LA), Desempenho sob pressão (DP), Metas/Preparação mental (PM) e Livre de preocupação (LP). Os dados foram analisados por estatística descritiva e inferencial. Foi aplicado o teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov. Com a identificação de dados não-paramétricos, os resultados foram caracterizados por medianas e quartis (Q1-Q3). O teste de Kruskal-Wallis com post-hoc de Dunn foi utilizado para identificar quais dimensões foram mais percebidas. O valor de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . Os dados foram analisados no software GraphPad Prism 7. **Resultados:** Para a dimensão EFE foi encontrada uma mediana de 1,4 (1,0-2,0), enquanto para o RSR a mediana foi 1,8 (1,4-2,4) e para DES a mediana foi 1,8 (1,2-2,2). Para as estratégias de *coping* LA, DP, PM e LP foram identificadas medianas de 8,0 (6,0-9,0), 8,0 (6,0-10,0), 8,0 (6,0-9,0) e 6,0 (4,0-8,0) respectivamente. Em relação às dimensões de *burnout*, o RSR foi mais percebido pelos paratletas do que a EFE ( $p = 0,0010$ ), pois 7 (9,8%) paratletas apresentaram uma frequência de sentimentos de algumas vezes a frequentemente para o RSR, enquanto que 4 (5,6%) paratletas apresentaram a mesma frequência para a EFE. Em relação às estratégias de *coping*, LA ( $p = 0,0002$ ), DP ( $p = 0,0025$ ) e PM ( $p = 0,0063$ ) foram mais utilizadas em relação à dimensão LP. **Conclusão:** O presente estudo aponta baixos indicadores de *burnout*, sugerindo que os paratletas investigados estão adaptados em relação à rotina de treinamentos e competições, bem como valorizam a sua carreira esportiva. Porém, houve uma percepção maior do RSR em relação a EFE, indicando uma diminuição na percepção de satisfação relacionada ao próprio desempenho e sucesso no contexto esportivo. Além disso, preocupações antes, durante e depois dos eventos esportivos podem ter resultado na menor utilização da estratégia LP.

**Palavra-chave:** Paratletas; *Burnout*; *Coping*

### AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.



## ANÁLISE DAS ESTRATÉGIAS DE COPING E DIMENSÕES DE BURNOUT EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL NA FASE COMPETITIVA

José Eduardo de Souza Modesto<sup>1</sup>; Rodrigo Weyll Ferreira<sup>1</sup>; Tainá Rocha da Silva<sup>1</sup>; Daniel Alvarez Pires<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pará (UFPA), Campus Universitário de Castanhal

### RESUMO

**Introdução:** Em esportes de alto rendimento, as demandas laborais expõem aos atletas múltiplos fatores estressores que podem ser agudos ou crônicos. Além disso, os atletas estão sujeitos a exigências como busca pela excelência, pressão por desempenho, treinamento intensivo e elevada competitividade. Dessa forma, a exposição prolongada a agentes estressores sincronizado com a falta de recursos de enfrentamento podem resultar em implicações capazes de interferir na performance, saúde e subsequente ocasionar o burnout. O burnout é definido como uma síndrome multidimensional caracterizada por três dimensões, sendo elas: exaustão física e emocional (EFE), reduzido senso de realização esportiva (RSR) e desvalorização esportiva (DES). A manifestação de burnout pode ser minimizada por meio de estratégias de enfrentamento, também denominadas coping. O coping é caracterizado como esforços cognitivos e comportamentais em constante mudança a fim de gerenciar demandas intrínsecas e extrínsecas, as quais dependem da avaliação subjetiva que o indivíduo se julga capaz ou não para superá-la. **Objetivo:** Analisar quais dimensões de burnout e estratégias de coping são mais percebidas. **Método:** Participaram do estudo 112 atletas profissionais de futebol com média de idade  $23,6 \pm 4,4$  anos (58 mulheres e 54 homens) e o tempo médio de prática como atleta federado correspondeu a  $6,3 \pm 4,6$  anos. Todos os jogadores se encontravam na fase competitiva, disputando o Campeonato Paraense de Futebol. Para a coleta de dados utilizou-se uma ficha sociodemográfica, o Questionário de Burnout para Atletas (QBA) e o Inventário de Habilidades Atlético de Enfrentamento (ACSI-28BR). Como o ACSI-28BR não obteve confiabilidade interna para algumas dimensões, foi adotado o uso de quatro das sete dimensões do instrumento, sendo elas: Lidar com adversidades (LA), Desempenho sob pressão (DP), Metas/Preparação mental (PM) e Livre de preocupação (LP). A verificação da normalidade da distribuição dos dados foi realizada por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. O teste apontou uma distribuição de não normalidade dos dados, o que determinou o emprego de testes não paramétricos e foram utilizados mediana e quartis (Q1-Q3) para a caracterização dos resultados. Para verificar quais dimensões de burnout e estratégias de coping são mais percebidas foi empregado o teste de Kruskal-Wallis com post hoc de Dunn. Os procedimentos estatísticos foram realizados GraphPad Prism, versão 7. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . **Resultados:** Para as dimensões de burnout EFE, RSR e DES foram encontradas medianas de 1.8 (1.2 – 2.2), 1.8 (1.6 – 2.2) e 1.8 (1.4 – 2.2) respectivamente. Para as estratégias de coping LA, DP, PM e LP foram encontradas as seguintes medianas 9.0 (7.0 – 10.0), 8.0 (6.0 – 10.0), 9.0 (7.2 – 10.0) e 5.0 (3.0 – 7.0) respectivamente. Em relação à percepção das dimensões de burnout não houve diferença significativa ( $p=0,0916$ ). No entanto, as estratégias coping LA ( $p<0,0001$ ), DP ( $p<0,0001$ ) e PM ( $p<0,0001$ ) foram mais percebidas em relação à LP. **Conclusão:** Desta forma, concluímos que todos os atletas apresentaram baixos indicadores de burnout, mostrando boa adaptação aos estressores, interesse e realização do contexto esportivo. O que pode explicar a ausências na percepção de alguma das dimensões de burnout. No entanto, a estratégia de coping LP foi a menos utilizada devido as preocupações inerentes ao contexto esportivo.

**Palavra-chave:** Habilidades psicológicas; Período competitivo; Futebol

### AGRADECIMENTOS

Pró-reitoria de Extensão da Universidade Federal do Pará - Proex

## PSICOLOGIA POSITIVA NO ESPORTE BRASILEIRO: ANALISANDO A PAIXÃO E A ROBUSTEZ MENTAL DE ATLETAS

Caio Rosas Moreira <sup>1</sup>; Renan Codonhato <sup>1</sup>; Lenamar Fiorese <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Maringá

### RESUMO

A robustez mental (RM) de um atleta é um elemento essencial para a busca de melhores resultados, uma vez que é um estado mental adaptativo, em que se tem um propósito claro, e há eficiência no desenvolvimento e continuidade de ações direcionadas aos objetivos do indivíduo. Além disso, o envolvimento com uma prática esportiva pode levar o atleta a se apaixonar por seu esporte, sendo a paixão, um componente motivacional importante para a busca de melhores desempenhos. Essa paixão pode estar em harmonia com as outras atividades de sua vida, ou se tornar uma obsessão, sentindo que a prática esportiva é mais importante do que demais aspectos. No entanto, pouco se sabe sobre as relações entre a paixão e a RM de atletas, uma qualidade essencial para performance. O objetivo do estudo foi analisar as relações entre as características, os níveis de paixão e de robustez mental de atletas brasileiros. A amostra foi composta por 994 atletas, sendo 554 homens e 440 mulheres, competidores de modalidades esportivas individuais (n=528) e coletivas (n=466), com média de idade de 22,78±4,96 anos, participantes da fase final dos Jogos Abertos do Paraná (JAPs) e dos Jogos Universitários Brasileiros (JUBs), realizados no ano de 2018. Como instrumentos foram utilizados uma ficha de identificação, a Escala da Paixão para o Esporte (PS) e a Escala de Robustez Mental (MTI). Os dados foram analisados por meio do teste de normalidade de *Shapiro-Wilk*, testes U de *Mann-Whitney* e *Wilcoxon* para comparações, e Correlação de *Spearman* e Regressão Multivariada Não-Paramétrica para relacionar e prever variáveis, adotando significância para  $p < 0,05$  para todos os testes. De maneira geral, os atletas apresentaram altos níveis de RM (Md=5,75) e de paixão harmoniosa (Md=5,83), com níveis moderados de paixão obsessiva (Md=3,83), sendo que a paixão harmoniosa foi significativamente superior à obsessiva ( $p < 0,001$ ). Ainda, foram observados maiores níveis de RM (Md=5,88) e de paixão obsessiva (Md=4,01) para os atletas do sexo masculino quando comparados às do sexo feminino (Md=5,63 e 3,50, respectivamente) ( $p < 0,001$ ). Foram encontradas correlações positivas significativas ( $p < 0,05$ ) entre a RM e a idade ( $r=0,23$ ), o tempo de prática ( $r=0,16$ ), a paixão harmoniosa ( $r=0,39$ ) e a paixão obsessiva ( $r=0,08$ ). Buscando prever os níveis de RM através de um modelo de regressão tendo idade, tempo de prática, paixão harmoniosa e paixão obsessiva como variáveis independentes, obteve-se um modelo capaz de explicar em 19% a variância da RM ( $R^2=0,19$ ), revelando um impacto positivo significativo da idade e da paixão harmoniosa ( $p < 0,001$ ). Conclui-se que o aumento da idade e um envolvimento apaixonado de forma harmoniosa com o esporte são fatores importantes para o desenvolvimento de uma mente mais robusta em atletas, fator essencial para um bom desempenho. Ainda, atletas do sexo masculino parecem apresentar maior nível de paixão obsessiva quando comparados às mulheres, além de uma pequena diferença em seus níveis de RM.

**Palavra-chave:** Robustez mental; Paixão; Atletas

### AGRADECIMENTOS

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

# ANÁLISE DA INTERFERÊNCIA DO CLIMA MOTIVACIONAL GERADO PELO TREINADOR SOBRE O DESEMPENHO ESPORTIVO DE ATLETAS DE FUTEBOL

Igor José Lima da Silva Brandão<sup>1</sup>; Daniel Alvarez Pires<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade do Estado do Pará; <sup>2</sup> Universidade Federal do Pará

## RESUMO

**Introdução:** O futebol se caracteriza como uma modalidade esportiva complexa e estratégica, em função da interação entre fatores psicológicos, físicos, técnicos e táticos. O clima motivacional é consequência da relação interpessoal entre treinador e atleta, constituindo-se em um fator psicológico que pode influenciar no desempenho esportivo. O treinador é o principal agente social que irá gerar e determinar o clima motivacional, podendo ser orientado para a tarefa ou ego. **Objetivo:** Identificar o clima motivacional gerado pelo treinador e sua interferência sobre o desempenho esportivo no futebol. **Métodos:** A amostra foi composta por 93 atletas ( $M= 18,31 \pm 1,29$  anos) da categoria sub-20 de quatro clubes que disputaram o Campeonato Paraense de Futebol 2019, identificados pelos códigos B1 (21 atletas), B2 (21 atletas), C1 (30 atletas) e C2 (21 atletas). Os atletas responderam à versão em idioma português do questionário *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2* (PMCSQ-2). Este instrumento é formado por 33 itens complementares à expressão “Na nossa equipe...” e distribuídos em dois fatores de ordem superior: 1) clima voltado à tarefa; e 2) clima voltado ao ego. Cada fator possui três subescalas. O clima orientado para a tarefa é composto pelas seguintes subescalas: a) aprendizagem cooperativa, b) esforço, e c) função importante. O clima orientado para o ego apresenta as seguintes subescalas: a) rivalidade entre membros do time, b) reconhecimento desigual, e c) punição para erros. As afirmações foram respondidas de acordo com uma escala do tipo *Likert* de cinco pontos (1 = discordo completamente a 5 = concordo completamente). O escore para cada dimensão foi calculado através da soma das respostas dos itens de cada fator e divididos pelo respectivo número de itens. A análise de dados foi realizada através do programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) v.20. Como os dados não apresentaram distribuição paramétrica, o teste “H” de *Kruskal Wallis* e o teste de *post hoc* foram utilizados na comparação entre os grupos. A significância adotada foi  $p<0,05$ . O percentual de aproveitamento foi calculado através da divisão entre a pontuação máxima possível ao final da primeira fase da competição e a pontuação conquistada pela equipe. **Resultados:** O aproveitamento das equipes ao final da fase de grupos foi: B1 (85% de aproveitamento); B2 (75% de aproveitamento); C1 (70% de aproveitamento); C2 (67% de aproveitamento). Os atletas perceberam que os treinadores geram um clima voltado à tarefa ( $M= 4,21$ ) maior que o clima voltado ao ego ( $M= 2,83$ ). Entre as equipes analisadas, a equipe B1 foi a que apresentou maior percepção do clima ego ( $M= 3,21$ ). Foram observadas diferenças entre os times B1 e C2, B1 e C1, C1 e C2. A equipe B1 (maior aproveitamento) foi maior que C2 (menor aproveitamento) nas seguintes dimensões: ego; reconhecimento desigual e punição para erros. A equipe B1 exibiu maior escore que C1 na subescala reconhecimento desigual. O time C1 foi maior que C2 na subescala punição para erros. **Conclusão:** A percepção pelos atletas de um clima motivacional voltado ao ego, reconhecimento desigual e punição para erros, relacionou-se positivamente com o desempenho esportivo. No entanto, deve-se analisar os resultados com cautela, pois a literatura aponta para o possível surgimento de consequências comportamentais, cognitivas e afetivas negativas associadas à elevada percepção do clima ego e de suas dimensões.

**Palavra-chave:** Psicologia do Esporte; Motivação; Treinador

## INFLUÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS NO ESPORTE E NO ESTUDO: PERCEPÇÕES DE ATLETAS-ESTUDANTES DE BASQUETEBOL

Larissa Fernanda Porto Maciel<sup>1</sup>; Mônica Cristina Flach<sup>1</sup>; Alexandra Folle<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

### RESUMO

**Introdução:** O alcance de uma carreira profissional de sucesso depende da obtenção de competências pessoais e sociais adquiridas mediante o envolvimento ativo do atleta-estudante na busca por seus objetivos e do relacionamento positivo que se estabelece entre os contextos e as pessoas mais próximas. Assim, o engajamento pessoal e o apoio social de familiares, treinadores e colegas de equipe têm o potencial de impactar a percepção dos jovens sobre o seu prazer e a sua continuidade no esporte e no estudo. Dessa forma, as percepções positivas e/ou negativas dos atletas-estudantes são contextualmente relevantes e podem impactar seu envolvimento e desempenho esportivo e escolar. **Objetivo:** O objetivo desse estudo foi identificar o nível de influência do engajamento pessoal e do suporte de agentes sociais no esporte e no estudo, percebido por atletas de basquetebol de categorias de formação de Florianópolis (SC). **Método:** Participaram do estudo 141 atletas da modalidade de basquetebol, de ambos os sexos, com idade entre 13 e 18 anos, estudantes do Ensino Fundamental e do Ensino Médio. Para coleta dos dados foram aplicados dois instrumentos: Escala de Avaliação de Influências Percebidas no Esporte e no Estudo (EIPE); e Ficha de identificação de atletas de modalidades esportivas. Na análise estatística, empregou-se testes descritivos (frequência simples e percentual), com auxílio do software IBM SPSS, versão 21.0. **Resultados:** Os resultados encontrados revelaram que a maioria dos atletas são do sexo masculino (80,9%), do estágio de especialização esportiva (77,3%) e estudantes do Ensino Fundamental (61,0%), da rede pública (57,4%). A maior parte dos atletas iniciaram a prática esportiva na escola (51,1%) e recebem algum tipo de apoio, para os estudos, do clube em que competem (93,7%), porém não na mesma proporção para o esporte (75,9). Evidenciou-se níveis positivos de influência do engajamento pessoal e do suporte de agentes sociais no esporte (95,0%) e no estudo (85,8%). Por sua vez, constatou-se níveis ligeiramente mais elevados de influência positiva para o esporte, especialmente em relação às influências dos colegas de equipe (100%) e dos familiares (99,3%). Os colegas de equipe apresentaram níveis mais baixos de influência positiva para o estudo (54,6%), em comparação aos demais agentes sociais. Os familiares apresentaram níveis ligeiramente mais altos de influências positivas (86,5%) e mais baixos de percepção indiferente no estudo (12,1%), enquanto os treinadores se mostraram mais indiferentes no estudo (22,7%), em relação ao esporte (12,1%). **Conclusões:** Conclui-se que as influências do engajamento pessoal e do suporte de agentes sociais para o esporte e para o estudo se mostraram mais favoráveis e positivas para os atletas-estudantes do que desfavoráveis, visto que as percepções se apresentaram mais positivas, o que pode ter favorecido o desenvolvimento esportivo e escolar dos jovens.

**Palavra-chave:** Atletas; Estudantes; Esporte

### AGRADECIMENTOS

Projeto financiado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e pela Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina (FAPESC/UDESC), sob concessão nº PAP2019031000011.

# ESPORTE PARALÍMPICO BRASILEIRO: ANÁLISE DAS RELAÇÕES SOCIAIS E ASPECTOS MOTIVACIONAIS DOS TREINADORES DE PARA ATLETISMO

Andressa Ribeiro Contreira<sup>1,2</sup>; Nayara Malheiros Caruzzo<sup>2</sup>; Marcelen Lopes Ribas<sup>2</sup>; Sandro Victor Alves Melo<sup>2,3</sup>; Catarina Messias Alves<sup>2</sup>; Decio Roberto Calegari<sup>2</sup>; Lenamar Fiorese<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade do Estado do Amazonas (UEA); <sup>2</sup> Universidade Estadual de Maringá (UEM); <sup>3</sup> Universidade Federal do Acre (UFAC)

## RESUMO

**Introdução:** Pesquisas apontam a importância da criação de ambientes de treinamento técnico associados ao treinamento relacional, com vistas a tornar mais efetivas as interações sociais, o bem-estar e o desempenho de atletas e treinadores. Nessa perspectiva, a capacidade dos treinadores de estabelecer conexões de qualidade com seus atletas pode ser vista como um instrumento de suporte para experiências esportivas positivas, refletindo sobre os aspectos físicos e psicológicos da diáde. **Objetivo:** Investigar os fatores relacionais e motivacionais dos treinadores brasileiros de para atletismo. **Método:** A amostra foi constituída por 74 treinadores vinculados ao Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), sendo 16 mulheres e 58 homens, média de idade 42,72 ( $\pm 10,9$  anos), representantes das 5 regiões do Brasil no Circuito Brasileiro de Para Atletismo Loterias Caixa 2019. Como instrumentos foram utilizados o Questionário de Relacionamento Treinador-Atleta (CART-Q versão treinador) (perspectiva direta), Escala da Paixão e Escala de Satisfação das Necessidades Básicas no Esporte. A análise dos dados foi realizada no R Studio, por meio dos testes Friedman (Wilcoxon – Pairwise Comparison, com correção de Bonferroni), Coeficiente de Correlação de Pearson e Análise de Redes, adotando-se  $p < 0,05$ . Os parâmetros para avaliação da centralidade da rede compreenderam as métricas de influência esperada, força, conectividade e centralidade. **Resultados:** As comparações entre as dimensões do relacionamento treinador-atleta (RTA) apontaram diferenças significativas ( $p < 0,05$ ), com predominância da proximidade ( $Md = 7,00$ ) sobre as demais dimensões (comprometimento e complementaridade). Entre as necessidades psicológicas básicas (NPB) foram observados valores significativos nas comparações ( $p < 0,05$ ), com destaque para autonomia ( $Md = 6,66$ ) e competência ( $Md = 6,50$ ). Os resultados para avaliação da paixão também apontaram diferenças significativas ( $p < 0,05$ ), com valores superiores para a paixão harmoniosa ( $Md = 6,20$ ) quando comparada à paixão obsessiva ( $Md = 4,20$ ). A análise de redes apontou associações positivas ( $p < 0,05$ ) entre a dimensão comprometimento e todas as dimensões das NPB, com destaque para competência ( $r = 0,48$ ) e autonomia ( $r = 0,48$ ). A paixão harmoniosa esteve associada positivamente ( $p < 0,05$ ) com a autonomia ( $r = 0,56$ ) e relacionamento ( $r = 0,42$ ). Verificou-se que a dimensão comprometimento (RTA) apresentou grande influência dentro da rede de correlações, tendo valores mais elevados nos parâmetros de força, proximidade e conectividade. A autonomia destacou-se pelo parâmetro de conectividade, apresentando-se como uma ponte entre a paixão harmoniosa e o comprometimento. **Conclusão:** Os treinadores brasileiros do atletismo paralímpico percebem a proximidade com seus atletas como a dimensão mais interveniente nas relações esportivas; são apaixonados harmoniosamente pela atividade de treinamento percebendo as suas necessidades de autonomia e competência satisfeitas, estes fatores fortalecem os aspectos motivacionais e relacionais para atuação no contexto do esporte.

**Palavra-chave:** Esporte Paralímpico; Motivação; Interações sociais

## AGRADECIMENTOS

CAPES/Fundação Araucária Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB)

## PERSPECTIVAS DA MENTALIZAÇÃO NO ATLETISMO UNIVERSITÁRIO

**Bruna Feitosa de Oliveira<sup>1,2</sup>; Joacks de Paula Lemos Filho<sup>1,2</sup>; Fernando de Lima Fabris<sup>1,2</sup>; Marcela Fernanda Tomé de Oliveira<sup>1,2</sup>; Afonso Antonio Machado<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - UNESP/Rio Claro; <sup>2</sup> LEPESPE

### RESUMO

O atletismo é uma modalidade individual que requer altos níveis de refinamento das habilidades, tanto física quanto psicológicas. Neste sentido, algumas estratégias parecem ser mais adequadas para suas demandas, como é o caso da mentalização. Diante disto, o objetivo deste estudo piloto foi analisar se um programa de treinamento focado em mentalizações seria eficiente para aprimorar a capacidade de realizar esta habilidade psicológica em atletas de atletismo universitário. Ainda, o estudo se dedicou a verificar se a tecnologia, em especial os vídeos, pode contribuir aprimorar estes resultados. Participaram do estudo 6 atletas universitários de atletismo do interior de São Paulo, 4 homens e 2 mulheres. Para participar da pesquisa era necessário que o participante estivesse realizando o treinamento específico da modalidade durante o período de intervenção. Inicialmente os participantes foram divididos aleatoriamente em 3 grupos: Intervenção sem Tecnologia (IS), Intervenção com Tecnologia (IT) e Controle (C), havendo dois participantes em cada um destes grupos. Em seguida todos os participantes responderam ao Questionário de Habilidade de Imagem Mental no Esporte (SIAQ), que propõe situações hipotéticas dentro do esporte para serem respondidas dentro de uma escala Likert de 6 pontos, onde 1 significa "impossível de visualizar" e 6 significa "essa visualização flui naturalmente". Neste momento também foram aferidas as marcas dos participantes em suas provas principais, a fim de compara-la no final da intervenção. Após estes procedimentos foi realizado um treinamento de 6 semanas focado em mentalizações com os dois grupos de intervenção (IS e IT), com a única distinção de que o grupo IT assistiria a vídeos de si mesmo realizando sua prova, gravados previamente. Ao final dos treinamentos foi aplicado mais uma vez o questionário e aferidas as marcas de cada participante. Para obter os escores individuais foi escolhida uma medida global de capacidade de mentalizar, onde obteve-se uma média de todas as respostas dos questionários pré e pós intervenção. Ainda, a fim de comparar estes resultados, calculou-se a variação percentual destes escores e das marcas dos participantes, para compreender se houve variações na capacidade de mentalizar e nas marcas. Através da análise foi possível obter os seguintes resultados: No grupo IS os indivíduos demonstraram um aumento de 26% e 50% na capacidade de mentalizar e alcançaram uma melhora de 8% e 9% em suas marcas pessoais, respectivamente. No grupo IT os indivíduos demonstraram um aumento de 34% e 10% na capacidade de mentalizar e ambos alcançaram uma melhora de 4% em suas marcas pessoais. Por fim, os indivíduos do grupo Controle (C) apresentaram um aumento de 12% e 8% na capacidade de mentalizar e uma melhora de 1% e 3% em suas marcas pessoais, respectivamente. A hipótese inicial era de que o grupo IT obteria os melhores resultados, entretanto este estudo piloto demonstrou que os resultados do grupo IS se sobressaíram aos resultados dos grupos IT e C, o que nos leva a concluir que a utilização dos vídeos não surtiu grande efeito no resultado final. Porém estes são resultados iniciais de uma pesquisa maior e podem estar sujeitos às individualidades dos participantes, o que reforça a continuidade do estudo para verificar se estes resultados iniciais se confirmam ou não.

**Palavra-chave:** Mentalização; Atletismo; Tecnologia

### AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior-Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001

## A PARTICIPAÇÃO DOS PAIS NA PRÁTICA DE MODALIDADES ESPORTIVAS, DO PRESENCIAL AO VIRTUAL.

Fernando de Lima Fabris<sup>1,2</sup>; Bruna Feitosa de Oliveira<sup>1,2</sup>; Joacks de Paula Lemos Filho<sup>1,2</sup>; Marcela Fernanda Tomé de Oliveira<sup>1,2</sup>; Afonso Antonio Machado<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"; <sup>2</sup> Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior-Brasil (CAPES)

### RESUMO

Diversos fatores envolvem a prática esportiva, como as regras, o adversário e o ambiente daquela atividade. Mas existem alguns detalhes que muitas vezes não percebemos e que podem interferir no desenvolvimento daquele indivíduo, como a presença dos pais ou de algum familiar, podendo esta ser positiva ou negativa em sua participação. A influência dos pais e familiares no contexto esportivo é um assunto relevante quando destacamos que os mesmos representam o primeiro contexto social dos jovens, assim participando na formação da sua identidade e personalidade tanto no âmbito social quanto no esportivo. Atualmente, há um crescente utilização e facilidade ao alcance de equipamentos que se conectam no contexto da rede de internet. Um ambiente as quais barreiras foram quebradas e distâncias encurtadas, proporcionando um aumento nas possibilidades de comunicação e compartilhamento de conteúdos entre as populações de diversos contextos étnicos e culturas. E o esporte, por muitas vezes refletir os acontecimentos sociais, não ficou de fora desse local, e não basta pensar apenas como *e-sports*, os jogos virtuais, mas sim encontrando uma nova maneira de divulgar e transmitir os seus conteúdos. Modalidades conhecidas nacionalmente passaram a ser divulgadas e difundidas por todo o ambiente cibernético, possibilitando um novo mecanismo de compartilhamento dos aspectos culturais, e assim criando a *cybercultura*. Desta forma, o presente trabalho teve como objetivo principal coletar e analisar a participação dos pais nas atividades esportivas dos seus filhos e como os mesmos se apropriam das ferramentas do ciberespaço para buscar informações desta prática. Para a coleta de dados utilizou-se de um questionário composto por 12 questões de classificação sociodemográfica e 20 questões específicas criadas pelo próprio autor, abordando os objetivos e temática previamente estabelecidas pelo trabalho. A amostra foi composta por 35 voluntários, sendo 21 do sexo masculino e 14 do sexo feminino, com idade média de 40,65 anos ( $\pm 9,87$ ), todos pais ou responsáveis por crianças participantes de escolas de esportes. Foi apresentado a temática do trabalho e os pais e familiares convidados a compor o grupo de entrevistados, os que aceitaram, assinaram o TCLE e optaram em realizar a pesquisa e resposta do questionário de presencial ou virtual, através do Google Forms, respeitando sua privacidade e o seu anonimato. Com o resultado da coleta, foi possível observar uma mudança de comportamento dos pais e familiares na participação nas atividades esportivas dos seus filhos, sendo significativamente maior nos dias atuais, comparado com a resposta destes quando crianças. Outro detalhe observado foi a busca de informações através dos mecanismos de rede de internet, representando uma quantidade de 34,3% da amostra, ou seja, a cada dez pais e familiares, três buscam informações no ambiente virtual sobre como devem orientar os seus filhos naquela modalidade esportiva. Com isso foi possível constatar que há um aumento na participação dos pais e familiares durante as atividades esportivas, assim como ficou evidente a procura de informações sobre a modalidade praticada na rede de internet. Mesmo sendo a minoria, existem grupos de pais que buscam como devem orientar seus filhos no ciberespaço, que muitas vezes não representa o esporte na formação das crianças e sim apenas como esporte-espetáculo, se tornando prejudicial nessa relação entre pais e filhos.

**Palavra-chave:** Pais e Familiares; Tecnologia; Psicologia do Esporte

### AGRADECIMENTOS

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" – Campus, Rio Claro. Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte (LEPESPE) A presente pesquisa foi realizada com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior-Brasil (CAPES).

## ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO E HABILIDADES PARA VIDA EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS

Sandro Victor Alves Melo <sup>1,2</sup>; Guilherme Futoshi Nakashima Amaro <sup>2</sup>; Andressa Ribeiro Contreira <sup>2,3</sup>; Nayara Malheiros Caruzzo <sup>2</sup>; Caroline Carneiro Xavier <sup>2</sup>; Luciane Cristina Arantes da Costa <sup>2</sup>; Lenamar Fiorese <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Acre - UFAC; <sup>2</sup> Universidade Estadual de Maringá - UEM; <sup>3</sup> Universidade do Estado do Amazonas - UEA

### RESUMO

**Introdução:** Pesquisas apontam a importância da motivação para a inserção dos jovens na prática esportiva, sendo este contexto considerado promotor do desenvolvimento de habilidades para vida que transcendem os aspectos físicos e técnicos. O esporte universitário em nível internacional é marcado por grandes investimentos e incentivos. No Brasil, em contrapartida, verifica-se crescente interesse dos jovens pela prática do esporte universitário devido ao notável reconhecimento desta prática na formação social. Nesse sentido, à luz da Psicologia do Esporte, faz-se necessário compreender os aspectos motivacionais dos atletas universitários brasileiros, assim como suas percepções sobre as habilidades aprendidas por meio do esporte. **Objetivo:** Analisar a motivação e habilidades para vida em atletas universitários brasileiros. **Métodos:** Foram sujeitos 136 atletas, de ambos os sexos, em que destes, 71 do sexo feminino e 65 do sexo masculino, com média de idade 21,79 ( $\pm$  3,38 anos), participantes da fase final dos Jogos Universitários Brasileiros 2019, realizados em Salvador – BA. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Satisfação das Necessidades Básicas no Esporte e a Escala de Habilidades para Vida. Os instrumentos e o termo de consentimento livre e esclarecido foram enviados por e-mail através do Google Forms. Para análise dos dados foram utilizados os testes *Friedman*, U de *Mann-Whitney* e Coeficiente de Correlação de *Spearman*, adotando-se  $p < 0,05$ . **Resultados:** As comparações entre as dimensões apontaram diferenças significativas ( $p < 0,05$ ), com predominância do relacionamento ( $Md=6,67$ ) e autonomia ( $Md=6,60$ ) das NPB, assim como resultados mais elevados ( $p < 0,05$ ) para as dimensões do trabalho em equipe ( $Md=4,71$ ) e estabelecimento de metas ( $Md=4,57$ ) entre as habilidades para vida. As comparações em função das modalidades apontaram diferenças ( $p < 0,05$ ), com valores superiores nas dimensões trabalho em equipe em praticantes de esportes coletivos ( $Md=4,71$ ) e estabelecimento de metas para modalidades individuais ( $Md=4,71$ ). Já na comparação entre os tipos de instituições de ensino superior (IES), os resultados apontam valores significativos ( $p < 0,05$ ), mais elevados para atletas de IES privadas nas habilidades para vida, com destaque para as dimensões trabalho em equipe ( $Md=4,86$ ), comunicação ( $Md=4,75$ ), liderança ( $Md=4,50$ ) e habilidades sociais ( $Md=4,60$ ). Na comparação entre atletas que recebem ou não incentivo financeiro, os resultados apontaram diferenças ( $p < 0,05$ ) na dimensão competência ( $Md=6,25$ ) e trabalho em equipe ( $Md=4,71$ ) para atletas que recebem incentivo financeiro. A análise da correlação entre as variáveis apontou que a autonomia teve relação significativa com todas as dimensões de habilidades para vida ( $0,190 < r < 0,335$ ), exceto para a dimensão comunicação. Houve destaque na correlação entre a competência e a dimensão liderança ( $r=0,309$ ), enquanto o relacionamento apresentou relação mais elevada com a dimensão habilidades sociais ( $r=0,312$ ). **Conclusão:** Os atletas universitários brasileiros sentem satisfeitas as necessidades de relacionamento e autonomia, e percebem que as habilidades trabalho em equipe e estabelecimento de metas são desenvolvidas no contexto esportivo. Além disso, o tipo de modalidade, de instituição e o incentivo financeiro mostram-se fatores intervenientes sobre a motivação e as habilidades para vida desses atletas.

**Palavra-chave:** Motivação; Habilidades para vida; Esporte universitário.



## EXISTE RELAÇÃO ENTRE A ROBUSTEZ MENTAL E NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS DE VÔLEI DE PRAIA?

Guilherme Futoshi Nakashima Amaro <sup>1</sup>; Ana Flávia Lopes Freitas da Silva <sup>1</sup>; Caroline Carneiro Xavier <sup>1</sup>; Jaqueline Gazque Faria <sup>1</sup>; Sandro Victor Alves Melo <sup>1,2</sup>; Marcelen Lopes <sup>1</sup>; Andressa Ribeiro Contreira <sup>3</sup>; Luciane Cristina Arantes da Costa <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Maringá ; <sup>2</sup> Universidade Federal do Acre; <sup>3</sup> Universidade Estadual do Amazonas

### RESUMO

No contexto esportivo as investigações acerca das virtudes do ser humano estão em ascensão e a abordagem da psicologia positiva tem sido fundamental neste processo. Neste âmbito, a robustez mental é uma habilidade individual do atleta para atingir altos níveis de desempenho mesmo na presença de agentes estressores e adversidades. A Teoria da Autodeterminação vem ao encontro deste tema investigando a satisfação do indivíduo em relação às necessidades psicológicas básicas (NPBs) que são caracterizadas pela autonomia, competência e relacionamento. Sendo assim, este estudo buscou correlacionar a robustez mental e as necessidades psicológicas básicas de atletas brasileiros universitários de vôlei de praia. Participaram deste estudo 50 atletas com média de idade de  $20,3 \pm 4,6$  anos, sendo 36 homens e 14 mulheres, participantes da fase final dos Jogos Universitários Brasileiros (JUBs) realizados em 2019. Foram utilizados os instrumentos: Robustez Mental *Index* e Escala de Satisfação das Necessidades Básicas no Esporte (BNSSS). Para análise dos dados utilizou-se os testes *Shapiro Wilk*, *U de Mann Whitney*, *Kruskall Wallis* e coeficiente de correlação de *Spearman* ( $p < 0,05$ ). Os resultados demonstraram que existem correlações positivas fracas a moderadas entre a robustez mental e a autonomia ( $r=0,375$ ), competência ( $r=0,433$ ) e relacionamento ( $r=0,438$ ), verificando que quanto maior a satisfação das NPBs, maior o nível de robustez mental desses atletas. Desta forma, conclui-se que a Robustez Mental se relacionou com as NPBs, observando que estas variáveis parecem refletir na robustez mental, e os atletas universitários quando motivados podem ser mais resistentes mentalmente com possibilidades de superação das adversidades e possíveis fracassos, principalmente com as derrotas pessoais ou de suas equipes.

**Palavra-chave:** Robustez Mental; Necessidades Psicológicas Básicas ; Atleta Universitários

### AGRADECIMENTOS

Agradecimento á CAPES.

## AUTOEFICÁCIA NO CONTEXTO ESPORTIVO BRASILEIRO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA ENTRE OS ANOS DE 2010 A 2020

Carolina de Campos<sup>1</sup>; Gisele Maria da Silva<sup>1</sup>; Tatiana de Cássia Nakano<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Pontifícia Universidade Católica de Campinas

### RESUMO

A autoeficácia é um dos construtos primários na Teoria Social Cognitiva, a qual a compreende como um componente que influencia diretamente na capacidade de autorregulação do indivíduo, uma vez que diz respeito às crenças de capacidade pessoal para produzir determinados cursos de ação. No contexto esportivo, a autoeficácia tem se mostrado um constructo importante de ser investigado por influenciar na motivação, adesão e manutenção da persistência e superação de obstáculos durante a prática esportiva, interferindo, dessa forma, diretamente no rendimento esportivo de atletas. Dada a importância desse constructo no esporte, a revisão sistemática aqui apresentada teve, como principal objetivo, compreender como a autoeficácia está sendo estudada em pesquisas brasileiras no contexto do esporte de alto rendimento. Foi realizado um levantamento em fevereiro de 2020 em quatro bases de dados brasileiras (SciELO, Redalyc Brasil, Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES e PepSic) utilizando os descritores “autoeficácia”, “esporte” e “atleta”, em português e inglês combinados com o operador booleano ‘AND’. Após exclusão de trabalhos repetidos e/ou que não tinham acesso livre ao conteúdo completo da pesquisa, foram lidas e mantidas apenas pesquisas que continham a palavra autoeficácia em seu título, resumo ou palavra-chave e trabalhos que investigassem o constructo no esporte de alto rendimento no Brasil. Foram encontrados 17 artigos publicados entre os anos de 2010 a 2019. Os resultados demonstraram predominância em publicações realizadas em 2016 (23,53%) na base de dados SciELO (41,18%). Os autores eram vinculados, em sua maioria, em instituições públicas (66,66%) e as pesquisas eram quantitativas (94,11%), com delineamento descritivo (88,23%) e estratégia transversal (70,58%), publicadas em formato de artigo (64,70%). Notou-se predomínio de pesquisas que queriam avaliar a autoeficácia no esporte (31,58%) seguida por investigações que pretendiam correlacionar a autoeficácia com outros constructos psicológicos (26,32%), sendo os constructos motivação (23,53%) e ansiedade (17,65%) os mais investigados. Os sujeitos das pesquisas eram, em sua maioria, atletas (80%), jogadores de vôlei (23,53%) ou basquete (17,65%). Apesar da maioria dos instrumentos utilizados para investigar a autoeficácia apresentarem evidências de validade (62,5%), encontrou-se um número muito diversificado de validações para o mesmo instrumento e, muitos destes, não eram validados especificamente para o contexto esportivo (70%), apresentando uma lacuna de instrumentos com evidências de validade voltadas para esse objetivo no Brasil. Com essa revisão, espera-se atualizar o estado da arte na temática, de modo a indicar lacunas ainda presentes e incentivar os avanços de pesquisas sobre autoeficácia no esporte, principalmente no que diz respeito à validação de instrumentos com objetivo de investigar esse constructo no contexto esportivo brasileiro.

**Palavra-chave:** autoeficácia; atleta; esporte

### AGRADECIMENTOS

Agradecimento à agência financiadora CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior)

## INFLUÊNCIA DO ESTILO PARENTAL E IMC NA COORDENAÇÃO MOTORA DE CRIANÇAS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE NATAÇÃO INFANTIL

Luís Antônio de Souza Júnior<sup>1,2,3</sup>; Helton Magalhães Dias<sup>1</sup>; Marcelo Villas Boas Júnior<sup>1</sup>; Adriana do Nascimento de Souza<sup>2</sup>; Maicon Andrade Moreira<sup>2</sup>; Gleiciane Cristina Melo Lopes<sup>2</sup>; Maria Regina Ferreira Brandão<sup>1</sup>; Marcelo Callegari Zanetti<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup> Universidade São Judas-USJT; <sup>2</sup> Rio Pardo Futebol Clube; <sup>3</sup> Universidade Paulista-UNIP

### RESUMO

**Introdução:** O estilo parental pode ser definido por condutas na educação de crianças e adolescentes, além de exercer papel no cumprimento de normas e comportamentos, que podem repercutir em diferentes ações de domínios dos filhos, afetando inclusive o desenvolvimento físico e o comportamento motor. **Objetivos:** Verificar a associação entre o estilo parental e o índice de massa corporal com a coordenação motora de crianças praticantes de natação. **Método:** Participaram 20 crianças (?= 15; ?= 5), com idade média de 7,8±0,89 anos e IMC de 18±4,42, praticantes de natação em um clube social-esportivo na cidade de São José do Rio Pardo-SP. Foi conduzida avaliação da Coordenação Motora por meio do teste de Körperkoordinationstest für Kinder (KTK) e mensuração do índice de massa corporal (IMC). As mães dos participantes responderam ao Questionário de Estilos Parentais de Diana Baumrind. A análise estatística foi conduzida por meio do software SPSS, versão 24.0 e foi adotada significância de  $p < 0,05$ . Para verificar a distribuição da normalidade dos dados foi conduzido o teste de Shapiro-Wilk. Para realizar a associação entre os escores do KTK, IMC e das dimensões de estilo parental foi conduzido o teste de correlação de Pearson e, quando as variáveis não apresentavam distribuição normal, foi conduzido o teste de Spearman. Quando observada correlação significativa e atendendo o pressuposto de dados paramétricos, foi conduzido o modelo de regressão linear simples, de forma a determinar variáveis predictoras da coordenação motora. **Resultados:** Foi observada correlação moderada entre a coordenação motora e os escores da dimensão de estilo parental permissivo ( $r = 0,450$ ,  $p = 0,046$ ) e correlação moderada negativa entre a coordenação e valores de composição corporal ( $r = -0,623$ ,  $p = 0,003$ ). Não foram observadas correlações significativas entre os escores de coordenação motora e as dimensões Parentais Autoritativa e Autoritária ( $p > 0,05$ ). No modelo de regressão linear, a variação no IMC explica em 38,78% a variação na coordenação motora ( $r^2 = 0,3878$ ;  $b = -3,1835$ ;  $p = 0,003$ ). **Conclusões:** A correlação do estilo parental permissivo com a coordenação motora, pode ser justificada pelo fato de que maior liberdade concedida pelos pais ao filho, pode estar associada a maior possibilidade de exploração, experiências e descobertas motoras, o que pode facilitar o desenvolvimento da coordenação. Por outro lado, a associação negativa entre a composição corporal e a coordenação motora pode estar atrelada a menores níveis de atividade física, o que consequentemente pode influenciar o desenvolvimento da coordenação motora em crianças.

**Palavra-chave:** Estilo Parental; Índice de Massa Corporal; Coordenação Motora de Crianças.

## A INSERÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NO TAEKWONDO NA CIDADE DE NATAL/RN

Lilian Natália da Silva Leandro <sup>1</sup>; Maria Letícia da Silva Vitaliano <sup>1</sup>; Cláudio Victor da Costa Maria <sup>1</sup>; Ellen Catherine Felix de Souza <sup>1</sup>; Camila Aranha Barros <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Laboratório de Estudo e Pesquisa em Psicologia do Esporte de Natal/RN

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A Psicologia do Esporte é uma forma de se compreender a dinâmica emocional e as maneiras pelas quais um praticante de atividade física pode manter-se saudável. No Taekwondo, o psicólogo esportivo pode ajudar na compreensão dos fenômenos relacionados à qualidade da prática, desde o alto rendimento, até a reabilitação, mas, para tanto, é preciso entender a adesão desse trabalho nas academias (VIEIRA et al, 2010). **OBJETIVO:** Coletar quais as percepções dos atletas de Taekwondo da cidade de Natal/RN referente ao trabalho do psicólogo é um dos objetivos deste trabalho, além de Verificar a compreensão dos atletas referente importância do Psicólogo do Esporte e a influência das emoções na modalidade, e a inserção do profissional da psicologia esportiva. **METODOLOGIA:** Foi operada uma amostra de 62 atletas de Taekwondo da Cidade de Natal/RN, sendo 71% do sexo masculino e 29% do sexo feminino. Quanto a graduação no esporte, na pesquisa, 82,3% são atletas faixas preta e 17,7% correspondem as demais faixas presentes na modalidade. Ademais, quanto à faixa-etária dos integrantes, há atletas de 18 a 36 anos, a média é de 21 anos. Desta população, 16,1 treina entre 7 a 9 anos a maioria tem 10 a 15 anos de tempo de treino representando 40,3% dos dados. A abordagem escolhida foi a quanti-qualitativa, pois segundo Kerbauy e Souza (2017), os propósitos objetivos e subjetivos das ciências humanas não podem ser alcançados por uma única abordagem. Para a realização da pesquisa utilizou-se plataforma online Google Forms, com um link para os atletas acessarem o questionário, contendo cinco perguntas objetivas e cinco subjetivas. O submetido teria que concordar com um termo de consentimento para participar da pesquisa. **RESULTADOS:** Em relação à ciência sobre a Psicologia do Esporte, 74,2% dos atletas afirmaram ter conhecimento e 25,8% assumiram desconhecer essa área. Nos espaços de treinamento (academia e afins) 22,6% dos atletas responderam que já aconteceu um trabalho voltado à Psicologia do Esporte, enquanto 74,4%, declararam que não houve tal serviço sendo ofertado no local de treino. Os dados mostraram 1,6% de atletas com pouco interesse, 3,2% indiferentes, 8,1% ambivalentes, 17,7% interessados e 69,4% muito interessados nesse trabalho. Foi notado no relato dos dados qualitativos que apesar de haverem bons espaços, e adesão, não há recursos para incluir o trabalho da psicologia do esporte. A respeito dos aspectos emocionais, 38,7% relataram sentimento de ansiedade, entretanto, 19,4% relataram sentir tranquilidade, 9,7% afirmaram sentir medo e euforia na prática do Taekwondo, alguns atletas alegaram ter dores durante a prática, e adrenalina correspondendo a 1,6% deste público. Já 12,8% sinalizaram sentir um misto de emoções, ou seja, todas as que foram mencionadas no formulário da pesquisa. **CONCLUSÃO:** Diante dos levantamentos, percebe-se que o Taekwondo em Natal/RN possui uma carência no trabalho do Psicólogo do Esporte, contudo, há boa aceitação desse profissional pelos atletas, pois uma significativa parcela aponta a má-gerência emocional refletida no desempenho antes, durante ou depois de um treino ou competição. Portanto, faz-se importante o trabalho do psicólogo frente à desmistificação de determinadas ideias, resistências para fazer a diferença no esporte e na sociedade como um todo.

**Palavra-chave:** Taekwondo; Psicologia do esporte; Inserção

### AGRADECIMENTOS

Externamos nossa gratidão ao coordenador do Leppen/RN Raphael Moura e a Ellen Catherine que se disponibilizaram a orientar a pesquisa. O nosso muito Obrigado Também a todos que se engajaram a divulgar e participar.

## TREINAMENTO DE MENTALIZAÇÃO COM ATLETAS DE JUDÔ

João Paskauskas Aversa <sup>1</sup>; Poliana Fraga <sup>1</sup>; Ana Luiza Finamore <sup>1</sup>; Mariana Vilela <sup>1</sup>; Sávio Caixeta <sup>1</sup>; Franco Noce <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro de Treinamento Esportivo CTE-UFMG

### RESUMO

Introdução: A mentalização aplicada à prática esportiva é definida como uma forma de simulação onde se utiliza a imaginação para criar ou recriar experiências esportivas. A mentalização pode ser usada para diversos fins no esporte, tais como controle do nível de ansiedade, motivar-se para determinada situação ou evento, aumentar a autoconfiança, auxílio no aprendizado e aperfeiçoamento de técnicas e elaboração de estratégias. Objetivo: Introduzir as diversas formas de mentalização aos atletas de judô do CTE-UFMG a fim de instrumentalizá-los para a utilização desta ferramenta. Metodologia: Na literatura utilizada, são descritos 5 tipos de mentalização que são utilizados para diversos fins. Decidiu-se então fazer um protocolo de treinamento de 5 semanas (com 4 sessões de treinamento semanais), em cada uma se trabalhando um tipo de mentalização com 23 atletas da equipe de judô do CTE-UFMG, que participam de competições estaduais e nacionais, com idades variando entre 10 e 22 anos. Antes de iniciar o protocolo, foi feita uma palestra para introduzir o tema. Foi abordado o que era a mentalização, como se utiliza os sentidos na mentalização, sua eficácia, questões básicas sobre as técnicas como onde, quando e por que utilizá-las, tipos diferentes de mentalização e aspectos a se levar em conta na hora de mentalizar. A fim de estimular o estudo das técnicas, um compendio das informações supracitadas foi entregue aos atletas. Na semana seguinte, foi iniciado o protocolo de 5 semanas de treinamento. Na primeira semana foi trabalhada a mentalização motivadora geral de domínio, que visou criar uma relação positiva entre o atleta e a prática esportiva através de uma simulação de situações intrínseca ou extrinsecamente motivadoras. Na segunda semana foi trabalhada a mentalização cognitiva específica que foi utilizada no aprendizado e aperfeiçoamento de técnicas. Na semana seguinte foi trabalhada a mentalização motivadora geral voltada para o controle de ativação. Foram utilizados roteiros de mentalização objetivando o relaxamento e a ativação dos atletas em situações de competição. A pedido dos atletas, realizamos mais uma semana de treinamento sobre este tipo de mentalização, desta vez trabalhando situações de treino. A quinta semana foi voltada para a mentalização cognitiva geral. Esta técnica foi utilizada para se criar estratégias de luta. O último tipo trabalhado foi a mentalização motivadora específica, que foi utilizada na semana anterior a uma competição para que os atletas tivessem sua motivação direcionada para os seus objetivos a serem conquistados no torneio. Ao final do treinamento foi feita uma reunião com os atletas em que eles responderam perguntas a respeito do tema, com o intuito de observar se os atletas estavam de fato instrumentalizados e também para revisar as técnicas que foram treinadas nas semanas anteriores. Posteriormente foram obtidos relatos de atletas que afirmaram utilizar as técnicas de mentalização em treinos e competições. Resultados e conclusão: A equipe de judô CTE soube responder corretamente a todas as perguntas propostas após o treinamento, o que indica uma compreensão teórica do tema. Além disso, foram obtidos relatos indicando que pelo menos 10 dos 23 atletas utilizam regularmente as técnicas de mentalização trabalhadas. Conclui-se que pelo menos parte dos atletas de judô da equipe CTE-UFMG estão instrumentalizados e utilizam as técnicas de mentalização tanto em situações de treino como de competição.

**Palavra-chave:** Mentalização; Atletas; Judô

### AGRADECIMENTOS

Agradecimentos à toda equipe do CTE-UFMG e do Instituto Arrasta de Judô.

## PAIXÃO E ESTRATÉGIAS DE COPING NO VÔLEI DE PRAIA: COMO ESTAMOS EM RELAÇÃO À AMÉRICA DO SUL?

Ana Flavia Lopes Freitas da Silva<sup>1,2</sup>; Nayara Malheiros Caruzzo<sup>1,2</sup>; Caroline Carneiro Xavier<sup>1,2</sup>; Guilherme Futoshi Nakashima Amaro<sup>1,2</sup>; Lenamar Fiorese<sup>1,2</sup>; Luciane Cristina Arantes da Costa<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Maringá, Maringá/PR, Brasil.; <sup>2</sup> Universidade Estadual de Maringá, Maringá/PR, Brasil.

### RESUMO

**Introdução:** A paixão que os indivíduos experienciam durante a prática esportiva pode ser considerada a principal motivação para a permanência do atleta em uma determinada atividade esportiva. Pode ser definida como uma forte inclinação para a atividade em que o indivíduo investe tempo, energia e prazer em sua prática, visando resultados positivos e sucesso esportivo, internalizando de forma harmoniosa ou obsessiva. Ainda que permaneçam motivados para a prática esportiva, os atletas estão sujeitos às situações adversas, em que o enfrentamento às tais dificuldades do contexto esportivo se faz necessário. Nesse sentido, as estratégias de coping podem ser a maneira utilizada para lidar com as situações estressantes, tendo o objetivo de minimizar os efeitos dos estressores sobre o bem-estar físico e emocional e reduzir ou equacionar as demandas da atividade. . **Objetivo:** O objetivo do estudo foi analisar a paixão e as estratégias de coping em atletas brasileiros e sul americanos de vôlei de praia. **Métodos:** A amostra foi composta por 109 atletas, da modalidade de vôlei de praia, da categoria juvenil, de ambos os sexos, idade 16,67 anos + 1,26, participantes de uma etapa do Circuito Brasileiro de Vôlei de Praia, realizada em Maringá e de uma etapa classificatória para os Jogos Olímpicos da Juventude, realizada em Salinas, Equador. Os instrumentos utilizados foram a Escala da Paixão (EP) e Inventário de Estratégias de Coping (ACSI-28). Para análise dos dados foram utilizados os testes U de *Mann Whitney* e coeficiente de correlação de *Spearman* ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Os atletas brasileiros tinham 16,6 anos ( $\pm 1,3$ ) e tempo de experiência de 3,5 anos ( $\pm 2,4$ ), enquanto os sul-americanos tinham 16,7 ( $\pm 0,8$ ) anos e 2,2 ( $\pm 1,6$ ) de tempo de experiência no contexto esportivo. Os resultados evidenciaram que os atletas sul-americanos se utilizam mais de todas as estratégias de enfrentamento, em relação aos atletas brasileiros ( $p < 0,05$ ). Encontrou-se correlação significativa e positiva entre paixão harmoniosa e “lidar com adversidades” ( $p < 0,001$ ), tanto para brasileiros como sul-americanos. Entretanto, foram encontradas correlações, apenas no grupo de atletas brasileiros, entre paixão harmoniosa e “metas” ( $p < 0,001$ ), paixão harmoniosa e “concentração” ( $p < 0,001$ ); e paixão obsessiva com “livre de preocupações” ( $p < 0,005$ ). **Conclusão:** Entende-se que a paixão dos atletas de vôlei de praia brasileiros é determinante para a utilização das estratégias de enfrentamento do estresse, enquanto que os atletas sul-americanos se apropriam de forma mais eficaz das estratégias de coping, independente do seu nível de paixão. A paixão harmoniosa e obsessiva para os atletas brasileiros favorece a utilização das estratégias de coping, destacando-se como fator motivacional importante para a persistência no enfrentamento das adversidades encontradas no contexto esportivo brasileiro.

**Palavra-chave:** Paixão; Coping; Vôlei de praia

### AGRADECIMENTOS

Apoio: Capes

## EFEITOS DE UM TREINAMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS E DE UM PROGRAMA DE MINDFULNESS EM ATLETAS DE NATAÇÃO

Bianca Andrade de Sousa<sup>1</sup>; Sandra Leal Calais<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual Paulista; <sup>2</sup> Universidade Estadual Paulista

### RESUMO

Fatores psicológicos influenciam o desempenho esportivo de atletas. Assim, psicólogos do esporte têm utilizado intervenções para promover a performance esportiva e a saúde mental de atletas, como o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) e a prática de *Mindfulness*. Este estudo tem como objetivo analisar e comparar os efeitos de um THP e de um programa de *Mindfulness* sobre o desempenho esportivo e variáveis psicológicas em atletas. A amostra é composta por 46 atletas de natação, com idade entre 12 e 17 anos, que foram alocados aleatoriamente em três grupos: (a) 18 ao GTHP (Grupo de Treinamento de Habilidades Psicológicas), (b) 18 ao GMIN (Grupo de *Mindfulness*) e (c) 10 ao GC (Grupo Controle). O THP tem como referencial teórico a Análise do Comportamento, e consiste na prática de quatro técnicas psicológicas: estabelecimento de metas, autofala, visualização e controle de emoções. O programa de *Mindfulness* é uma adaptação do protocolo proposto por Gardner e Moore, denominado *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC). As intervenções serão aplicadas durante oito semanas, sendo uma sessão de 45 a 60 minutos por semana. Destas, foram aplicadas seis sessões e, em decorrência da pandemia, as mesmas foram suspensas. Tão logo as atividades retornem, será dada continuidade à pesquisa e as sessões serão finalizadas. Os atletas foram avaliados no pré-teste, e serão avaliados no pós-teste e *follow-up* (após dois meses do término das intervenções). Será mensurado o melhor tempo em segundos para determinar o desempenho esportivo nas provas de natação de 100m e 200m livre, e serão utilizados instrumentos para avaliar o estado de *Mindfulness*, ansiedade-traço, atenção, estado de humor, estresse e recuperação, *coping* e uso de habilidades psicológicas. Todos os dados serão analisados por meio de estatística descritiva, sendo calculados a média e desvio padrão para dados quantitativos, e frequência absoluta e relativa para dados qualitativos. A verificação da distribuição será realizada por meio do teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov. Em relação à estatística inferencial, serão realizadas comparações intra e inter grupos dos participantes do GTHP, GMIN e GC, por meio de análise de variância múltipla com medidas repetidas (MANOVA). O nível de significância adotado nos testes será de  $p$  menor ou igual a 0,05. Espera-se que o presente estudo promova o desempenho esportivo e variáveis psicológicas de atletas, bem como forneça informações sobre as contribuições e limitações de cada programa, ampliando as opções de intervenções para psicólogos do esporte no Brasil.

**Palavra-chave:** Psicologia do Esporte; Treinamento de Habilidades Psicológicas; *Mindfulness*

## **IMPORTÂNCIA DA PADRONIZAÇÃO DOS PROCEDIMENTOS DE TRABALHO DA PSICOLOGIA EM INSTITUIÇÕES FORMADORAS DE ATLETAS – APRESENTAÇÃO DE MANUAL DO DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA.**

**Lais Yuri Ansai**<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Estácio de Sá; <sup>2</sup> Ituano Futebol Clube

### **RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** O trabalho da psicologia do esporte no contexto de instituições esportivas, especialmente as formadoras de atletas, ainda é pouco divulgado. O que fazer, como fazer, com quem, em quais momentos, e principalmente, como isso se dá ao longo de um processo completo com cada atleta dentro das instituições, ainda é pouco explorado e faz com que muitos psicólogos tenham dificuldade ao iniciar um trabalho nesses locais. Assim, se faz necessário um trabalho com maior estruturação e planejamento por parte do psicólogo. **OBJETIVOS:** Sendo assim, com o objetivo de constituir uma base de trabalho da psicologia e que essa possa ser um norte aos profissionais, foi montado um manual com todas as características e informações de orientação ao psicólogo, dentro da realidade de um clube de futebol e que pode ser adaptado para outras modalidades e realidades institucionais. **MÉTODOLOGIA:** O manual consiste na caracterização da instituição, organograma, objetivos, e perfil das equipes, somado aos objetivos da própria psicologia, descrição dos cargos do departamento, caracterização do contexto de cada faixa etária trabalhada, competências psicológicas a serem desenvolvidas, atividades a serem realizadas, fluxograma dessas atividades ao longo do tempo em que o atleta se insere na instituição, até o dia em que se desliga. Tal metodologia foi construída com base em uma experiência de trabalho de mais de 12 anos em instituições esportivas formadoras de atletas em várias modalidades, em especial futebol e tênis, com mais de 1000 atletas trabalhados nas faixas etárias de 09 a 40 anos. **CONCLUSÃO:** Uma base normativa do trabalho do psicólogo do esporte mostra-se de suma importância, pois o mesmo deixa de trabalhar de forma paliativa e transforma-se em um profissional que atua de forma preventiva e formadora dentro das instituições ao desenvolver competências relevantes para o alto rendimento, carreira e o atleta enquanto cidadão.

**Palavra-chave:** formação de atletas; instituições esportivas; procedimentos



## SATISFAÇÃO NO CONTEXTO ESPORTIVO: UMA ANÁLISE DE REDES EM ATLETAS DE HANDEBOL

Diego Galdino França<sup>1</sup>; Jaqueline Gazque Faria<sup>1</sup>; Nayara Malheiros Caruzzo<sup>1</sup>; Marcelen Lopes Ribas<sup>1</sup>; Ana Flávia Lopes Freitas da Silva<sup>1</sup>; Lenamar Fiorese<sup>1</sup>; João Ricardo Nickenig Vissoci<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Maringá, Maringá/PR, Brasil; <sup>2</sup> Duke Global Health Institute, Duke University, Durham, North Carolina, United States of America.

### RESUMO

Dentre as variáveis psicológicas relevantes para a permanência no contexto esportivo, a satisfação atlética é vista como um estado afetivo positivo resultante de um processo complexo de avaliações associadas à experiência esportiva. Apesar de a satisfação atlética ser apontada como um requisito básico para o desempenho, ainda há a necessidade de elucidar como ocorre essa relação no contexto de alto rendimento. O objetivo desse estudo foi analisar o relacionamento entre satisfação atlética, variáveis sociodemográficas e desempenho de atletas brasileiras de handebol de elite. Participaram do estudo 88 atletas do sexo feminino participantes do Campeonato Brasileiro de Handebol Feminino – Categoria Adulto (2016). Como instrumentos, utilizou-se uma ficha de identificação e o Questionário de Satisfação do Atleta – QSA. Os dados foram analisados por meio de testes estatísticos Jarque-Bera Robusto, *t* de Welch e análise de redes, utilizando Modelos de Gráficos Mistos. Redes são representações gráficas de modelos matemáticos multivariados que estimam associações entre variáveis, compostas por nodos (variáveis) e arestas (conexões entre as variáveis). Os Modelos de Gráficos Mistos permitem que associações entre variáveis de tipos diferentes sejam estimadas em um mesmo processo. Os resultados apontaram que 42% das atletas já competiram em nível internacional enquanto que 58% participaram de competições nacionais. Em relação ao desempenho na competição, 47% das atletas foram medalhistas (1°, 2° ou 3° lugar) e 36,4% já fizeram parte da Seleção Brasileira de Handebol. Na comparação da satisfação atlética em função do nível competitivo, encontrou-se diferenças estatisticamente significativas indicando que as atletas de nível internacional percebem-se mais satisfeitas com a Utilização de Habilidades ( $M = 5,18$ ;  $DP = 1,30$ ;  $t(77,7) = -2,54$ ;  $p = 0,01$ ;  $IC95\% = -1,27$ ;  $-0,15$ ) e com o Desempenho da Equipe ( $M = 5,03$ ;  $DP = 1,46$ ;  $t(73,3) = -3,13$ ;  $p = 0,002$ ;  $IC95\% = -1,55$ ;  $-0,34$ ) do que as atletas de nível nacional. Duas análises de redes foram realizadas para verificar a associação das variáveis entre as atletas de nível nacional (Rede 1) e internacional (Rede 2). Foi encontrada uma associação moderada, em ambas as redes, entre os nodos Desempenho Individual e Dedicção Pessoal ( $\beta_{Rede1}=0,42$  e  $\beta_{Rede2}=0,44$ ). Algumas conexões, como entre Ética e Integração na Equipe ( $\beta=0,50$ ), ocorreram apenas na Rede 1 (nível nacional), enquanto outras, como fazer parte da Seleção Brasileira e Ranking ( $\beta=0,46$ ), estavam presentes somente na Rede 2 (nível internacional). A dimensão Desempenho da Equipe foi a única a não estabelecer relações com as demais, em ambas as redes. Quanto às medidas de centralidade das redes, a Influência Esperada (*Expected Influence*), que representa a soma dos valores das arestas de cada nodo, a dimensão Integração na Equipe obteve a maior medida na Rede 1, enquanto que Tempo de Prática foi superior na Rede 2. Utilização de Habilidades exerceu um papel de caminho mais curto entre os nodos em ambas as redes, apresentando os maiores valores nas medidas de *Betweenness* e *Closeness*. Conclui-se que, independentemente do nível competitivo, para as atletas de handebol participantes deste estudo, os fatores de envolvimento individual (Dedicção Pessoal e Desempenho Individual) estão associados. Além disso, estar satisfeita com a utilização das próprias habilidades parece ser um caminho que leva à percepção da satisfação com os demais aspectos do contexto esportivo.

**Palavra-chave:** Psicologia do esporte; Satisfação atlética; Análise de redes

### AGRADECIMENTOS

Esse trabalho recebeu apoio financeiro da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

## CHOKING: UM ESTUDO COM TENISTAS AMADORES.

KARINA GODOY ARRUDA

### RESUMO

No esporte, *choking underpressure* é uma grande preocupação para os atletas, treinadores e psicólogos do esporte, porque os atletas não conseguem atender expectativas de desempenho auto-impostas em situações críticas, quando são mais importantes. Este estudo tem como objetivo geral identificar o *choking* em tenistas amadores quando estão sob pressão competitiva e, especificamente, identificar se a ocorrência do *choking* afeta a performance do atleta e como são as tentativas de sair desse estado, em atletas que sofreram tal fenômeno. Para isso, adotou-se a pesquisa qualitativa, com entrevistas abertas e análise de conteúdo a partir dos conceitos apresentados. Foram entrevistados 160 atletas, 113 homens e 47 mulheres, entre 18 e 70 anos, competidores amadores de tênis. A análise de conteúdo resultou na configuração de sete categorias que ilustraram a ocorrência do *choking* nos atletas amadores participantes da pesquisa, são elas: O que motivou a competir (Extrínseca, 21,88%; Intrínseca, 78,12%), como se sente antes de competir (Ansioso, 81,87%; Tranquilo, 18,13%), ritual preparatório (Sim, 60,6%; Não, 39,4%), desempenho no jogo não corresponde ao treino (Sim, 36,9%; Não, 63,1%), apresentou *choking* (Sim, 78,1%; Não, 21,9%), sensações percebidas (Falta de ar, 6,9%; Descontrole dos movimentos, 38,5%; Tensão muscular, 46,2%; Aumento frequência cardíaca, 36,2%; Sudorese excessiva, 10%; Dispersão da atenção, 56,9%) e conseguiu sair do estado de *choking* (Sim, 66,4%; Não, 33,6%). Conforme observado nas respostas da pesquisa e em comparação com a bibliografia consultada, confirmamos que o *choking* também ocorre com atletas amadores quando estes são colocados em situação de estresse competitivo, bem como não conseguem manter o desempenho durante a competição, devido a fatores emocionais que acarretam o *choking*. Concluímos que, diante desse cenário, que é de extrema importância estudar e intervir na relação entre a ansiedade e o desempenho, cenário central do *choking*.

**Palavra-chave:** *Choking underpressure*; Ansiedade; Psicologia do Esporte

## VALIDAÇÃO DE UMA ESCALA PARA AVALIAÇÃO DA PROPENSÃO AO DOPING EM ATLETAS BRASILEIROS.

Renan Codonhato <sup>1</sup>; Caio Rosas Moreira <sup>1</sup>; Paulo Vitor Suto Aizava <sup>1</sup>; Marcelen Lopes Ribas <sup>1</sup>; Nayara Malheiros Caruzzo <sup>1</sup>; Sandro Victor Alves Melo <sup>1,2</sup>; Diego Galdino França <sup>1</sup>; Lenamar Fiorese <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá/PR, Brasil.; <sup>2</sup> Universidade Federal do Acre (UFAC), Rio Branco/AC, Brasil.

### RESUMO

O contexto do esporte de rendimento é repleto de desafios, adversidades, trabalho duro e grande competitividade entre aqueles que estão envolvidos, entretanto, atletas muitas vezes recorrem ao uso de substâncias proibidas em busca de obterem vantagens no seu desempenho esportivo, atitude conhecida como doping. Além de proibido, o doping fere os ideais do esporte e da competitividade justa, além de poder acarretar em riscos para a saúde dos atletas dele utilizam. Em face desse problema, são necessários mais esforços para se entender e buscar evitar a ocorrência do doping, entretanto, não existe, no Brasil, um instrumento apropriado para avaliar o risco de doping em atletas. Neste sentido, o presente estudo teve o objetivo de validar uma escala para avaliar a propensão ao doping em atletas brasileiros. A amostra foi composta por 994 atletas, sendo 554 homens e 440 mulheres, competidores de modalidades esportivas individuais (n=528) e coletivas (n=466), com média de idade de 22,78±4,96 anos, que participaram dos Jogos Abertos do Paraná (JAPs) ou dos Jogos Universitários Brasileiros (JUBs), nas edições de 2018. Como instrumentos foram utilizados uma ficha de identificação e a Escala de Atitudes para Melhoria de Rendimento (*Performance Enhancement Attitude Scale* - PEAS). Os dados foram analisados por meio do teste de normalidade de *Shapiro-Wilk*, teste de *Mardia* para normalidade multivariada, análise de componentes principais (PCA) e análise fatorial confirmatória (CFA). As análises foram efetuadas por meio do software R, adotando nível de significância para  $p < 0,05$ . Os testes de normalidade apontaram a distribuição não-paramétrica dos dados de forma univariada e multivariada. A análise de componentes principais revelou que apenas um fator seria suficiente para comportar a variância medida pela escala. Por meio da CFA, foi testado um modelo unifatorial composto pelos 17 itens do questionário, entretanto, o modelo inicial não apresentou ajuste satisfatório [ $\chi^2/gf=4,49$ ;  $p < 0,01$ ; RMSEA=0,06; p-RMSEA<0,01; CFI=0,84; TLI=0,82]. Outros três modelos foram testados de acordo com as cargas fatoriais dos itens e os índices de modificação dos modelos. O modelo final (Modelo 4) foi composto por 09 itens e apresentou indicadores de ajuste satisfatório [ $\chi^2/gf=3,05$ ;  $p < 0,01$ ; RMSEA=0,04; p-RMSEA=0,72; CFI=0,96; TLI=0,94]. Pôde-se concluir que a versão brasileira de 09 itens da Escala de Atitudes para Melhoria de Rendimento possui propriedades psicométricas satisfatórias que dão suporte para sua validade, desta forma, pesquisadores e demais profissionais envolvidos com o esporte poderão contar com esse instrumento para avaliar a propensão de atletas para aderirem ao doping, o que será importante para o estudo deste fenômeno e desenvolvimento de estratégias que reduzam a sua incidência.

**Palavra-chave:** Psicologia do Esporte; Psicometria; Doping

### AGRADECIMENTOS

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Instituto Paranaense de Ciência do Esporte e Confederação Brasileira do Desporto Universitário.

## ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE O FUTEBOL FEMININO NA PSICOLOGIA DO ESPORTE NOS ÚLTIMOS 20 ANOS

Thamires Gomes Peixoto <sup>1</sup>; Cristiano Diniz da Silva <sup>1</sup>; Fabio Hech Dominski <sup>2</sup>; Ricardo Brandt <sup>3</sup>; Danilo Reis Coimbra <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciências Aplicadas ao Futebol (GEPCAF); Instituto de Ciências da Vida, Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Governador Valadares, MG; ICV/UFJF-GV; <sup>2</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, SC - CEFID/UDESC; <sup>3</sup> Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE- Campus Marechal C. Rondon, PR

### RESUMO

**Introdução:** A psicologia do esporte pode ser definida como o estudo científico dos indivíduos envolvidos no contexto esportivo, analisando antecedentes e repercussões das diferentes dimensões psicológicas que ocorrem antes, durante e após a atividade esportiva. Estudos avaliando a produção científica da psicologia do esporte, identificando lacunas de conhecimento têm sido desenvolvidos. Porém, pouco se sabe sobre o que a psicologia do esporte tem produzido sobre o futebol feminino. **Objetivo:** Analisar a produção científica sobre o futebol feminino nas revistas de psicologia do esporte indexadas na *Web of Science* (WoS) publicadas nos últimos 20 anos. **Método:** A estratégia de busca foi baseada em bibliometrias anteriores. Primeiramente, foi realizada uma pesquisa na WoS para identificar os periódicos de psicologia do esporte indexados. Nove periódicos foram elegíveis: *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *Psychology of Sport and Exercise*, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *Journal of Applied Sport Psychology*, *Sport Exercise and Performance Psychology*, *Sport Psychologist*, *Journal of Clinical Sport Psychology*, *International Journal of Sport Psychology* e *Revista de Psicologia del Deporte*. **Resultados:** Após a busca, 15366 registros foram encontrados. Selecionou-se registros de artigos originais e revisão, totalizando 6193 registros. Após, utilizou-se o filtro para publicações nos últimos 20 anos completos (2000-2019), totalizando 4941 registros, que foram exportados para uma planilha com as seguintes informações: Título, Ano, Periódico, Autores, Resumo e Palavras-chave. Nesses 4941 registros selecionados, buscou-se estudos que tinham termos relacionados ao futebol (*soccer, football*). Após essa etapa, 86 registros foram selecionados e lidos. Dos 86 resumos, 25 foram excluídos (não eram atletas). Dos 61 resumos, 57 utilizaram na amostra atletas de futebol do sexo masculino, 02 foram com ambos, e 02 com atletas de futebol do sexo feminino. O estudo 01, publicado na *Psychology of Sport and Exercise* em 2015 por pesquisadores da Alemanha testou o efeito do estereótipo de ameaça (“as mulheres são ruins no futebol”) no desempenho técnico em 36 atletas de futebol feminino de três diferentes clubes alemães. Os resultados mostraram que as atletas que sofreram estereótipo de ameaça (leitura de um artigo sobre a incompetência do futebol feminino) levaram mais tempo para concluir a tarefa de drible do que as do grupo controle. O estudo 02, publicado na *Revista de Psicologia del Deporte* em 2016 por pesquisadores da Espanha, comparou o desempenho (passes, toques, dribles e desarmes) de 283 atletas que participaram do Campeonato Mundial de Futebol da FIFA em 2011 (grama natural) e 483 atletas que participaram do Campeonato Mundial em 2015 (grama artificial). Os resultados mostraram que o percentual de sucesso de todas as ações de jogo foram mais altas no grama artificial na maioria das variáveis analisadas (exceto dribles). **Conclusão:** A produção científica sobre o futebol feminino em revistas da psicologia do esporte indexadas ainda é baixa. Nos últimos 20 anos, dois artigos investigaram apenas atletas de futebol feminino. Um estudo verificou que o estereótipo afeta negativamente o desempenho das atletas e o outro estudo observou que o desempenho das atletas foi melhor na grama artificial. Mais estudos com atletas de futebol do sexo feminino investigando aspectos psicológicos são necessários.

**Palavra-chave:** Psicologia do Esporte; Futebol; Futebol feminino

## COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE COMPETITIVA DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL DO DISTRITO FEDERAL

Danielle Garcia<sup>1,2</sup>; Isabela Ramos<sup>1,2</sup>; Claudia Dias Leite<sup>1,2</sup>; Gislane Melo<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Católica de Brasília; <sup>2</sup> UniProjeção

### RESUMO

A ansiedade é uma reação emocional que pode apresentar traços negativos com alterações excessivas no comportamento do indivíduo caracterizada pelo medo, nervosismo, agitação interior, tensão. Relata-se que a ansiedade atua sobre o desempenho físico de maneira previsível, e quando elevada trará prejuízos aos atletas, tornando-se importante avaliá-los durante os treinos bem como em fases específicas da competição (preparação geral, pré competição, competição e pós-competição) a fim de acompanhar o comportamento psicofisiológico do atleta oriundos da demanda exaustiva da prática do futebol. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi comparar a ansiedade estado de jogadores de futebol profissional do Distrito Federal durante a pré-temporada. A amostra foi composta por 31 jogadores de futebol profissional ( $27,93 \pm 5,09$  anos,  $79,55 \pm 10,22$  Kg,  $181,05 \pm 8,16$  cm,  $8,8 \pm 4,4$  % Gordura Corporal,  $50,20 \pm 4,87$   $VO_{2m\acute{a}x}$ ) participantes do campeonato Brasiliense, os quais preencheram o questionário CSAI-2 para avaliar a ansiedade somática e cognitiva bem como autoconfiança, durante as fases preparação geral (PG) e pré competição (PC). Medidas descritivas de média e desvio padrão foram utilizadas para caracterização da amostra. Para comparar os componentes presentes no CSAI-2 (ansiedade cognitiva (AC) / ansiedade somática (AS) / autoconfiança (A)) utilizou-se o teste t pareado com um nível de significância de  $p \leq 0,05$ . Todas as análises foram realizadas no SPSS 21.0. Como resultados, os jogadores apresentaram um nível significativamente maior de AC ( $p=0,04$ ) e AS ( $p=0,04$ ) durante a fase de preparação geral (AC =  $13,87 \pm 5,13$  / AS=  $14,77 \pm 3,98$ ) quando comparados a fase de pré competição (AC=  $12,29 \pm 3,26$  / AS=  $13,41 \pm 3,21$ ), enquanto que para o componente de autoconfiança não houve diferença entre as fases ( $p=0,28$ ). Este estudo mostrou que pensamentos e dúvidas sobre o desempenho e a situação competitiva foram maiores na fase de preparação geral, a qual corresponde as primeiras semanas em que os jogadores se reapresentam em seus clubes.

**Palavra-chave:** ANSIEDADE; FUTEBOL; COMPETIÇÃO

## MOTIVAÇÃO EM ATLETAS PARALÍMPICOS NA QUARENTENA DO CORONAVÍRUS

Elisabeth FERNANDES<sup>1,2</sup>; Marina Belizário de Paiva Vidual<sup>2</sup>; Paula Teixeira Fernandes<sup>2</sup>

<sup>1</sup> GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Faculdade de Educação Física - FEF-UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil.; <sup>2</sup> GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Faculdade de Educação Física - FEF-UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil.

### RESUMO

**Introdução:** Definida por Becker (2002) como o motor principal da ação, a motivação tem importância fundamental no âmbito esportivo de alto rendimento, olímpico e paralímpico. Diante do cenário de atual pandemia, há mais de 120 dias em quarentena e isolamento social, foi inaugurada a “nova rotina esportiva”: treinos online via plataformas digitais que facilitaram e auxiliaram as comissões técnicas para a conexão com seus atletas, todos vinculados e recebendo treinamento específico para suas modalidades em suas casas. Neste contexto, a motivação é elemento fundamental para que os atletas não abandonem seu processo de treinamento esportivo, podendo inclusive melhorar seu desempenho, frente a sentimentos de desafio, prazer e autoconfiança, direcionando suas energias em prol dos seus objetivos e também dos objetivos da equipe. **Objetivos:** Avaliar níveis de motivação em atletas paralímpicos nas modalidades de atletismo, basquete em cadeira de rodas e natação, em função da quarentena. **Métodos:** Por meio da pesquisa transversal, foram avaliados 26 atletas paralímpicos adultos, de ambos os sexos, com o instrumento *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II), constituído por 18 itens distribuídos em seis subescalas: regulação intrínseca, regulação integrada, regulação identificada, regulação introjetada, regulação externa e desmotivação. **Resultados:** Foram avaliados 26 atletas (25 do sexo masculino; 1 do sexo feminino); sendo 9 atletas do atletismo, 14 do basquete em cadeira de rodas, 3 da natação, com média de idade de 36 anos (19-54 anos). Os dados foram tabulados e analisados através da média e desvio padrão (DP). Os resultados mostraram 10 atletas classificados com regulação intrínseca: média de 6,4 (DP±0,82); 04 atletas com regulação integrada: média 5,9 (DP±1,02); 07 atletas com regulação identificada: média 6,1 (DP±0,94); 01 atleta com regulação introjetada: média 5,72 (DP±0,90); e 01 atleta com regulação externa: média 1,5 (DP±1,2). **Conclusões:** Os resultados mostram que, mesmo em quarentena com treinos online, a motivação intrínseca e a regulação identificada prevalecem. Mesmo com a falta de um calendário de competições a curto e médio prazo, os atletas tentam manter a satisfação e o prazer dos treinos e da modalidade, mantendo-se comprometidos com suas rotinas de treinamento. Importante salientar que as modalidades atletismo e basquete em cadeira de rodas aparecem como mais prevalentes nos índices de motivação autodeterminada, ressaltando assim o comprometimento de cada atleta com sua equipe e com sua modalidade.

**Palavra-chave:** Motivação; Esporte Adaptado; COVID-19

## ESTRATÉGIAS DE COPING NAS DÍADES TREINADOR-ATLETA DE VÔLEI DE PRAIA: UMA ANÁLISE MULTINÍVEL

Nayara Malheiros Caruzzo<sup>1</sup>; Diego Galdino França<sup>1</sup>; Andressa Ribeiro Contreira<sup>2</sup>; Jaqueline Gazque<sup>1</sup>; João Ricardo Nickenig Vissoci<sup>3</sup>; Lenamar Fiorese<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Maringá; <sup>2</sup> Universidade do Estado do Amazonas; <sup>3</sup> Duke Global Health Institute, Duke University, Durham, North Carolina, United States of America

### RESUMO

**Introdução:** A capacidade do indivíduo em lidar com os estímulos estressores do contexto esportivo pode ser desenvolvida por meio de treinamento das habilidades psicológicas, bem como do suporte relacional, como a díade treinador-atleta. Modelos multiníveis contribuem para o estudo do comportamento dos indivíduos dentro de uma organização hierárquica, levando em consideração o efeito diferenciado de variáveis pessoais e contextuais. Assim, ao considerar a díade treinador-atleta como um nível organizacional, torna-se necessário compreender as estratégias de enfrentamento analisando tanto as variáveis pessoais dos atletas (estratégias de coping, idade e tempo de experiência) quanto o efeito do contexto (estratégia de coping do treinador) do qual estes indivíduos recebem influência, estabelecendo uma hierarquia entre os dois níveis (treinador e atleta). **Objetivo:** Analisar as estratégias de coping de treinadores e atletas brasileiros de vôlei de praia de acordo com as díades treinador-atleta. **Método:** Participaram do estudo 88 atletas de vôlei de praia, participantes do Circuito Brasileiro Banco do Brasil, temporada 2018, das categorias Sub-21 e Adulto (61,34% do sexo feminino) e seus respectivos treinadores, representantes de nove diferentes estados do Brasil (totalizando 10 treinadores, 40% do sexo feminino). A média de idade dos atletas foi 19,34 ( $\pm$  5,37 anos) e dos treinadores 36,67 ( $\pm$  7,21 anos). Como instrumentos, foram utilizados uma ficha de identificação de dados sociodemográficos e o Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28). Para análise de dados utilizou-se a análise de variâncias Anova One-Way para verificar a diferença das estratégias de coping entre os atletas. Posteriormente, supondo que os coeficientes de regressão fossem diferentes entre as díades e pouca variação pudesse ser explicada no nível do atleta, um modelo multinível foi aplicado. **Resultados:** Verificou-se que a grande média (média de todos os atletas, independente da idade, tempo de experiência e díade, adicionados no modelo como preditores) da estratégia de coping Treinabilidade foi de 5,10 [IC95% = 2,37; 7,90]. A variância das diferenças interindividuais foi de 3,71 (desvio padrão =  $\pm$  1,93), enquanto que a variância da média da estratégia de enfrentamento entre as díades, de 0,67 (desvio padrão =  $\pm$  0,82), sendo estatisticamente significativa ( $p=0,007$ ). O coeficiente de correlação intraclasse apresentou-se como substancial, confirmando que 15% da variância total na utilização da estratégia de coping Treinabilidade está associada às características distintas dos treinadores, em oposição à somente considerar as características interindividuais dos atletas. Encontrou-se um valor de  $\chi^2$  significativo, rejeitando-se assim, a hipótese de que as díades utilizam, de forma igual, a estratégia de enfrentamento Treinabilidade. Não encontrou-se resultados significativos para as demais estratégias de coping, em relação às díades. **Conclusão:** A treinabilidade parece variar entre os atletas de acordo com a característica do treinador a que estão vinculados, evidenciando que elas não são provenientes apenas das características individuais (percepções), mas também contextuais, dependendo da forma como cada treinador organiza o ambiente de treinamento com vistas a influenciar o coping atlético, uma vez que tais estratégias são desenvolvidas nesse contexto. Assim, o presente estudo lança luz aos modelos multiníveis, que reconhecem a influência do contexto social no comportamento humano e podem melhor refletir o fenômeno estudado.

**Palavra-chave:** Coping; Relações sociais; Análise Multinível

### AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001

## ESTRESSE: MONITORAMENTO E CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NA COVID-19

Poliana da Conceição Fraga Gonçalves<sup>1</sup>; Mariana Luisa Soares Vilela<sup>1</sup>; Ana Luiza Costa Finamore<sup>1</sup>; Sávio Augusto Oliveira Caixeta<sup>1</sup>; Franco Noce<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais

### RESUMO

**Introdução:** Em detrimento da Covid-19 caracterizada como pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e necessidade de isolamento social (OMS, 2020) atletas e organizações esportivas precisaram se afastar de seus centros de treinamento, mantendo os trabalhos em casa, continuando o monitoramento visando a performance e futuras vantagens advindas dos trabalhos. No esporte pode-se observar, frequentemente, que os atletas são submetidos a diversos tipos de pressão e que o seu rendimento está relacionado com a sua capacidade de superação destas situações (Noce, Chagas & Samulski, 1994, 1995, 1996). Sobrepujar e entender o estresse é parte importante segundo Levi (1972) e Selye (1981) para uma boa reação de adaptação orgânica, manutenção ou restabelecimento do equilíbrio interno e externo. Isso requer um trabalho planejado e organizado de monitoramento do estresse, visando à atenuação com o passar do tempo dos estressores e sintomas de estresse. **Objetivo:** Monitorar o estresse advindo do isolamento social da COVID-19 de uma equipe de Judô de Minas Gerais de forma a contribuir multidisciplinarmente. **Metodologia:** Participaram 19 atletas de uma equipe de Judô de Minas Gerais. Faixa etária média de  $15,57 \pm 2,83$  anos. Foi aplicado o formulário Daily Analyses Of Life Demands For Athletes – DALDA, adaptado para a ferramenta Google Formulário. A coleta dos dados realizou-se de 03/04/2020 a 27/06/2020. Para analisar os escores foram realizadas médias ponderadas das respostas assinaladas pelos atletas como “Pior que o normal” nas datas dos meses de Abril, Maio e Junho. Em seguida foram atribuídas classificações de acordo com a evolução das respostas (Oscilou, Melhorou, Piorou e Manteve) **Resultados:** Foram observadas nas dimensões alterações significativas de melhora entre os meses após a adequação das estratégias de treinamento: Escola/Faculdade/trabalho (0,41/0,35/0,27), Sono (0,32/0,29/0,24) - Parte A do questionário – estressores. Tédio/aborrecimento (0,25/0,23/0,22), Irritabilidade (0,35/0,24/0,21), Dores não explicadas (0,12/0,08/0,04), Recuperação entre as sessões (0,06/0,05/0,04) e Fraqueza generalizada (0,12/0,04/0,01) - Parte B do questionário – sintomas de estresse. **Conclusões:** Conclui-se que a utilização da ferramenta para monitoramento do estresse contribuiu para a adequação das estratégias de treinamento no período de isolamento. Quando observadas as dimensões analisadas.

**Palavra-chave:** Estresse; Psicologia do esporte; Covid-19



## MOTIVAÇÃO, PAIXÃO E ESTADO DE *MINDFULNESS* NO ESPORTE, AVALIAÇÃO DO ENGAJAMENTO POSITIVO COM ATIVIDADE ESPORTIVA

Amanda Rizzieri Romano<sup>1,2,5</sup>; Evandro Morais Peixoto<sup>1,2,5</sup>; Carolina Rosa Campos<sup>3</sup>; Karina Oliveira Silva<sup>4</sup>; Maynara Priscila Pereira da Silva<sup>1,2,5</sup>

<sup>1</sup> Universidade São Francisco (USF); <sup>2</sup> Universidade São Francisco (USF); <sup>3</sup> Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT); <sup>4</sup> Centro Universitário Salesiano (UNISAL); <sup>5</sup> Universidade São Francisco (USF)

### RESUMO

Esta pesquisa tem como principal objetivo avaliar a associação entre as variáveis motivação, paixão e atenção plena em uma amostra de praticantes regulares de esportes, e estimar os efeitos dos diferentes tipos de motivação, intrínseca (MI) e extrínseca (ME) e paixão, harmoniosa (PH) e obsessiva (PO) sobre o estado de *mindfulness* experienciado no decorrer da prática esportiva. A amostra foi composta por 176 participantes (60,8% homens), com idades entre 18 e 74 anos ( $M=27,05$ ;  $DP\pm 9,06$ ), praticante regulares de diferentes modalidades esportivas. Os participantes responderam a Escala de Motivação no Esporte, Escala de Paixão e Escala de Estado de *Mindfulness* para Atividade Física. A avaliação deste modelo foi realizada por meio do Modelo de Equações Estruturais. O modelo estimado foi composto por duas variáveis exógenas (MI e ME) e três variáveis endógenas (PH, PO e *mindfulness*). Desta forma, foram especificados caminho diretos das variáveis MI para *mindfulness*, bem como caminhos de PH e PO para *mindfulness*. Por fim, foram especificados os caminhos da MI e ME para PH e PO. Os resultados indicaram adequação dos dados ao modelo hipotetizado, qui-quadrado não significativo ( $\chi^2= 1,768$ ,  $gl=2$ ,  $p= 0,41$ ) e índices de ajustes satisfatórios:  $\chi^2/0,884$ , CFI= 1, TLI= 1, RMSEA= 0 e RMR= 0,018. Quanto as análises dos caminhos, verificou-se que MI ( $\beta = 0,23$ ,  $p < 0,01$ ) predizia positivamente o estado de *Mindfulness*. Adicionalmente, MI predizia positivamente ( $\beta = 0,61$ ,  $p < 0,01$ ) PH e não se mostrava associado a PH ( $\beta = -0,03$ ,  $p < 0,76$ ). A ME predizia positivamente ( $\beta = 0,48$ ,  $p < 0,01$ ) a PO e negativamente ( $\beta = -0,09$ ,  $p < 0,03$ ) a PH. Por fim, a PH predizia positivamente ( $\beta = 0,32$ ,  $p < 0,01$ ) os escores de *mindfulness* e a PO predizia negativamente ( $\beta = 0,05$ ,  $p < 0,45$ ). O modelo geral explicava explicou 24% da variância do estado de *mindfulness* durante a prática esportiva. Os resultados corroboraram a hipótese teórica de que a motivação intrínseca prediria os indicadores de *mindfulness* no esporte, bem como a hipótese do papel mediador da paixão nesta relação. Desta forma, pode-se inferir que o engajamento na atividade esportiva motivado intrinsecamente e mediado pela paixão harmoniosa é uma expressão do engajamento positivo na atividade esportiva, a qual emana da inclinação harmoniosa para atividade e contribuiu para o engajamento, desempenho, o bem-estar psicológico e vivências positivas associadas a prática. Por outro lado, o caminho decorrente da ME e PO embora possa levar os praticantes a performance esportiva, não promove o bem-estar psicológico e, portanto, pode ser compreendido como rota negativa de engajamento com o esporte.

**Palavra-chave:** Avaliação Psicológica; Psicologia do Esporte; Engajamento Positivo

## AVALIAÇÃO DE INDICADORES DA SÍNDROME DE *BURNOUT* EM ATLETAS DE FUTEBOL DE CATEGORIAS DE BASE

Amanda Isadora Santos Ribeiro <sup>1</sup>; Ramon de Oliveira Moreira Rodrigues <sup>2</sup>; Diego Ribeiro de Almeida <sup>2</sup>; Larissa Oliveira Faria <sup>1</sup>; Thais Frois de Sousa <sup>1</sup>; Márcio Vidigal Miranda Júnior <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais; <sup>2</sup> Universidade Federal de Viçosa

### RESUMO

**Introdução:** A síndrome do *burnout* no esporte é caracterizada através de uma resposta psicofisiológica de esgotamento que está fundamentada em três dimensões, exaustão física e emocional, reduzido senso de realização e sentimento de desvalorização esportiva. Durante o processo de formação, os atletas de futebol vivenciam nos treinamentos e competições situações que podem representar verdadeiras fontes de estresse, e se não tiverem a preparação e os recursos necessários para enfrentá-las podem ficar mais suscetíveis a manifestações desta síndrome e de suas consequências, que pode gerar desde problemas como ansiedade e dificuldade de concentração, até a queda de desempenho, e em situações extremas, pode apresentar um risco a saúde e até mesmo sua continuidade no esporte. **Objetivo:** Investigar a presença de indicadores de *burnout* em jovens atletas de futebol. **Métodos:** Participaram deste estudo, 61 atletas do sexo masculino, pertencentes às categorias Sub-12 e Sub-13, com média de idade de 12,20 ( $\pm 0,72$ ) anos, que atuam em um clube da cidade de Juiz de Fora/MG. A caracterização dos atletas foi realizada pela aplicação de um questionário desenvolvido com esta finalidade e a avaliação da presença de indicadores de *burnout* foi realizada através do Questionário de *burnout* para atletas (QBA). Todos os cuidados éticos foram devidamente respeitados. A análise estatística foi realizada por meio da estatística descritiva, onde foram calculadas a média e desvio padrão. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov. A interpretação dos resultados foi realizada a partir da análise das frequências de sentimentos, as mesmas que compõem o QBA. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . Os dados foram analisados pelo software SPSS, versão 20.0 para Windows. **Resultados:** Nas dimensões exaustão física e emocional, e despersonalização esportiva, os valores médios encontrados foram 1,8 ( $\pm 0,57$ ) e 1,7 ( $\pm 0,41$ ), respectivamente, o que indica que estes sentimentos são observados em uma frequência baixa, entre quase nunca a raramente. E a média encontrada para a dimensão “reduzido senso de realização esportiva” foi igual a 3,0 ( $\pm 0,44$ ), que por sua vez indica que estes sentimentos ocorrem algumas vezes. **Conclusão:** A partir dos resultados encontrados podemos concluir que os atletas apresentam baixos indícios de manifestação da síndrome de *burnout*, uma vez que os sentimentos apresentaram uma baixa frequência em duas, das três dimensões analisadas, além disso, a média de *burnout* total foi de 2,0. Por fim, é interessante reforçar que devido as constantes mudanças e as muitas situações de estresse que os jogadores de futebol estão expostos durante a formação é importante que este tipo de avaliação ocorra durante todo o processo.

**Palavra-chave:** *burnout*; Futebol; Psicologia do Esporte

### AGRADECIMENTOS

CAPES e FAPEMIG.

## PARADESPORTO: PAIXÃO PELO ESPORTE E A RELAÇÃO COM A AQUISIÇÃO DE HABILIDADES PARA VIDA

Marcelen Lopes Ribas<sup>1</sup>; Andressa Ribeiro Contreira<sup>2</sup>; Jaqueline Gazque Faria<sup>1</sup>; Ana Flavia Lopes Freitas da Silva<sup>1</sup>; Renan Codonhato<sup>1</sup>; Décio Roberto Calegari<sup>1</sup>; Lenamar Fiorese<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Maringá - UEM, Maringá, Paraná, Brasil; <sup>2</sup> Universidade do Estado do Amazonas - UEA, Manaus, Amazonas, Brasil.

### RESUMO

**Introdução:** A prática esportiva propicia diversos benefícios para seus praticantes, como a melhora dos aspectos físicos, psicológicos e sociais. Com relação aos aspectos psicológicos, a aquisição de habilidades adquiridas por meio do esporte pode auxiliar no comportamento adaptativo e positivo, permitindo aos indivíduos lidarem de forma eficaz com as demandas e desafios em diversos contextos da vida (trabalho, família, universidade). No entanto, o processo de aprendizado dessas habilidades pode ser alterado por inúmeros fatores, dentre os quais se destaca a paixão pela atividade, ou a forma como o atleta internaliza a atividade apaixonada em sua identidade. **Objetivo:** Analisar a paixão e as habilidades para vida de atletas paranaenses do paradesporto. **Métodos:** Foram sujeitos 62 atletas de modalidades paradesportivas coletivas (voleibol sentado, goalball, basquete, handebol e rugby em cadeira de rodas), de ambos os sexos, (35,15 ± 9,14 anos), participantes dos 7º Jogos Abertos Paradesportivos do Paraná- 2018. Os instrumentos utilizados foram: ficha de identificação, Escala da Paixão e Escala de Habilidades para vida no Esporte. Para análise dos dados foram utilizados os testes Kolmogorov Smirnov, U de Mann-Whitney e coeficiente de correlação de Spearman ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Ao comparar a paixão e as habilidades para vida em função do desempenho na competição, identificou-se que os atletas não medalhistas apresentaram valores mais elevados que os atletas medalhistas ( $p < 0,05$ ), com destaque para as dimensões Comunicação (Md=4,75), Estabelecimento de metas (Md=4,43) e Habilidades Sociais (Md=4,40), assim como apresentaram-se mais apaixonados harmoniosamente pela sua atividade (Md=5,67). Foram observadas correlações significativas e positivas ( $p < 0,05$ ) de fracas a moderadas ( $0,45 < r < 0,63$ ) entre a paixão harmoniosa e todas as dimensões das habilidades para vida, com destaque para estabelecimento de metas e solução de problemas. Já a paixão obsessiva apresentou correlação significativa e positiva ( $0,30 < r < 0,48$ ) com todas as dimensões das habilidades para vida, exceto com a dimensão controle do tempo. **Conclusões:** Os atletas paranaenses do paradesporto nas modalidades coletivas mostram-se apaixonados harmoniosamente pelo seu esporte e adquirem predominantemente habilidades de comunicação, estabelecimento de metas e habilidades sociais, sendo estes aspectos mais evidentes para os atletas não-medalhistas na competição.

**Palavra-chave:** Esporte Paralímpico; Paixão; Habilidades para vida

### AGRADECIMENTOS

Fonte financiadora: CNPq

## ANÁLISE DA PARTICIPAÇÃO DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DE ESPECTRO AUTISTA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

RAPHAEL MOURA ROLIM<sup>1</sup>; FELIPE DANTAS FLORENCIO<sup>2</sup>; Paula Ingrid Vieira Lima

<sup>1</sup> UNINASSAU; <sup>2</sup> LEPPEN - Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte de Natal/RN

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A discussão acerca do Transtorno do Espectro Autista (TEA) permeia a atuação de profissionais de várias áreas do conhecimento, e especialmente no âmbito educacional, visando favorecer a aprendizagem de estudantes com TEA, em uma perspectiva que envolve o processo pedagógico, fatores sociais e emocionais, acompanhando o ritmo individual de aprendizagem (BENITEZ; DOMENICONI, 2018). A inclusão de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um tema complexo e pouco explorado por professores de Educação Física. **OBJETIVOS:** Realizar uma revisão em bases de dados através da análise de conteúdo, com busca sistematizada na literatura disponível, e analisar a adesão às aulas de Educação Física para crianças com Transtorno de Espectro Autista. **METODOLOGIA:** Este estudo se apresenta como descritivo e de abordagem qualitativa dos dados, contendo Revisão de Literatura e Coleta de Dados, onde foi possível dialogar com os estudos publicados e uma amostra levantada mediante entrevista. A Revisão da Literatura específica foi realizada a partir do objeto investigado e documentos oficiais referentes as categorias (Inclusão; Autismo; Educação Física Escolar), assim como, com a utilização da base de dados eletrônicos de periódicos, visando a análise das publicações indexadas na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico. Os termos de busca utilizados foram: educação física no ensino escolar, inclusão no ambiente escolar, transtorno de espectro autista, autismo e inclusão em escolar, legislação sobre educação inclusiva, dificuldades dos professores com alunos autistas, benefícios da inclusão em estudantes. A amostra do presente estudo foi composta por vinte e oito pais ou responsáveis de crianças com TEA. As pessoas que participaram da coleta de dados concordaram em contribuir de forma voluntária através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo atendidos os princípios éticos para realização da coleta de dados. Como instrumento de pesquisa, foi adotado um questionário com dez perguntas, sendo quatro objetivas e seis discursivas, desenvolvido para a finalidade proposta nessa pesquisa. O questionário foi produzido através da plataforma online do Google Forms e o link disponibilizado para os pais ou responsáveis. A partir da categorização, este estudo se apresenta como descritivo e de abordagem qualitativa dos dados, sendo a análise de conteúdo e pesquisa de campo divididos da seguinte forma: Desenvolvimento infantil, o Transtorno do Espectro Autista e o papel da educação inclusiva; o papel da Educação Física escolar na inclusão dos estudantes com TEA; Análise crítica dos dados encontrados nos artigos científicos abordados. **RESULTADOS:** Os artigos foram analisados a partir da técnica de análise de conteúdo com ênfase nas principais produções de cada artigo analisado. Os textos foram selecionados a partir de critérios de tematização da Educação Física escolar e o autismo, o arco temporal entre 2007 e 2018 e pesquisas no formato de artigos originais. Foram analisadas 58 produções. Da coleta de dados, com a amostra (n=28), 96% era composta por mães e 4% por pais de crianças com diagnóstico de Transtorno de Espectro Autista com média de idade de 8,13 anos, onde 50% apresentam um grau de autismo leve, 42,9% moderado, 3,6% severo e 3,6% não souberam responder. Sobre a resistência para participar das aulas de Educação Física, 65% dos pais afirmaram que há um desconforto por parte das crianças para participar dessas aulas e 35% não tem dificuldade. **CONCLUSÃO:** Após a análise, foram observados baixos níveis de inclusão no contexto social e educacional e que verificar estratégias de ensino significativas que atuem nas competências e habilidades de cada criança além da especialização de professores da educação básica são as maiores dificuldades encontradas.

**Palavra-chave:** AUTISMO; EDUCAÇÃO FÍSICA; PSICOLOGIA DO ESPORTE

## AVALIAÇÃO E COMPARAÇÃO DAS HABILIDADES DE *COPING* DE ATLETAS DE FUTEBOL DE BASET

Flávia Adriana de Paula <sup>1</sup>; Diego Ribeiro de Almeida <sup>2</sup>; Ramon de Oliveira Moreira <sup>2</sup>; Amanda Isadora Santos Ribeiro <sup>1</sup>; Larissa Oliveira Faria <sup>1</sup>; Thais Frois de Sousa <sup>1</sup>; Marcio Vidigal Miranda Júnior <sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais; <sup>2</sup> Universidade Federal de Viçosa

### RESUMO

O termo  *coping*  refere-se a um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais que os indivíduos utilizam para lidar com as demandas específicas que surgem em situações estressantes. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi avaliar as habilidades de  *coping*  de jogadores de futebol de base, e fazer uma comparação entre categorias distintas, e diferentes experiências competitivas. **Métodos:** Participaram do estudo 61 jogadores de futebol, do sexo masculino, pertencentes a uma equipe da cidade de Juiz de Fora/MG. Os sujeitos possuíam experiência mínima de um ano na modalidade e pertenciam as categorias Sub-12 (n=32) e Sub-13 (n=29). O  *coping*  foi investigado através do questionário *Athletic Coping Skills Inventory-28-ACSI-28*, validado para atletas brasileiros. Todos os procedimentos foram previamente informados aos diretores do clube, comissão técnica, familiares e atletas. Inicialmente foi realizada uma análise descritiva dos dados, por meio de medidas de tendência central (média e mediana), e medida de variabilidade (desvio padrão). A distribuição normal dos dados foi comprovada pelo teste de Komolgorov-Smirnov, por fim, foi aplicado o teste *t* para amostras independentes para analisar as diferenças entre as categorias e a experiência competitiva dos atletas. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . **Resultados:** O  *coping*  total médio dos atletas do sub-12 foi de 52,03 ( $\pm 7,00$ ) e 51,72 ( $\pm 6,46$ ) nos atletas do sub-13, não sendo encontradas diferenças significativas entre as categorias ( $p = 0,587$ ). Quando observada as experiências competitivas dos atletas, o  *coping*  total médio dos atletas que haviam participado apenas de competições regionais foi de 52,31 ( $\pm 6,17$ ), enquanto aqueles jogadores que já haviam disputado no mínimo uma competição nacional foi de 51,41 ( $\pm 7,31$ ), não sendo encontrada diferenças significativas ( $p = 0,391$ ). **Conclusão:** Os valores de  *coping*  encontrados foram próximos de outros estudos que avaliaram as habilidades de  *coping*  de atletas de futebol de base com a faixa etária próxima deste estudo. Devido à proximidade na faixa etária dos atletas, e pelo fato de serem treinados pelo mesmo profissional, era esperado que os valores de  *coping*  fossem aproximados. Devido à frequência de situações estressoras que podem ocorrer no futebol, não só pela popularidade, mas pela concorrência em se tornar um jogador profissional, treinadores e profissionais envolvidos com atletas em processo de formação, devem estimular além das capacidades técnicas e físicas, as habilidades psicológicas, principalmente aquelas capazes de auxiliar no enfrentamento de situações estressoras durante os treinamentos e competições.

**Palavra-chave:** *Coping*; Futebol; Psicologia do Esporte

### AGRADECIMENTOS

CAPES e FAPEMIG

## COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE COMPETITIVA DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL DO DISTRITO FEDERAL

Danielle Garcia <sup>1,2</sup>; Isabela Ramos <sup>1,2</sup>; Claudia Dias Leite <sup>1,2</sup>; Gislane Melo <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Católica de Brasília - UCB; <sup>2</sup> UniProjeção

### RESUMO

A ansiedade é uma reação emocional que pode apresentar traços negativos com alterações excessivas no comportamento do indivíduo caracterizada pelo medo, nervosismo, agitação interior, tensão. Relata-se que a ansiedade atua sobre o desempenho físico de maneira previsível, e quando elevada trará prejuízos aos atletas, tornando-se importante avaliá-los durante os treinos bem como em fases específicas da competição (preparação geral, pré competição, competição e pós-competição) a fim de acompanhar o comportamento psicofisiológico do atleta oriundos da demanda exaustiva da prática do futebol. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi comparar a ansiedade estado de jogadores de futebol profissional do Distrito Federal durante a pré-temporada. A amostra foi composta por 31 jogadores de futebol profissional ( $27,93 \pm 5,09$  anos,  $79,55 \pm 10,22$  Kg,  $181,05 \pm 8,16$  cm,  $8,8 \pm 4,4$  % Gordura Corporal,  $50,20 \pm 4,87$   $VO_{2m\acute{a}x}$ ) participantes do campeonato Brasiliense, os quais preencheram o questionário CSAI-2 para avaliar a ansiedade somática e cognitiva bem como autoconfiança, durante as fases preparação geral (PG) e pré competição (PC). Medidas descritivas de média e desvio padrão foram utilizadas para caracterização da amostra. Para comparar os componentes presentes no CSAI-2 (ansiedade cognitiva (AC) / ansiedade somática (AS) / autoconfiança (A)) utilizou-se o teste t pareado com um nível de significância de  $p \leq 0,05$ . Todas as análises foram realizadas no SPSS 21.0. Como resultados, os jogadores apresentaram um nível significativamente maior de AC ( $p=0,04$ ) e AS ( $p=0,04$ ) durante a fase de preparação geral (AC =  $13,87 \pm 5,13$  / AS=  $14,77 \pm 3,98$ ) quando comparados a fase de pré competição (AC=  $12,29 \pm 3,26$  / AS=  $13,41 \pm 3,21$ ), enquanto que para o componente de autoconfiança não houve diferença entre as fases ( $p=0,28$ ). Este estudo mostrou que pensamentos e dúvidas sobre o desempenho e a situação competitiva foram maiores na fase de preparação geral, a qual corresponde as primeiras semanas em que os jogadores se reapresentam em seus clubes.

**Palavra-chave:** ANSIEDADE; FUTEBOL; COMPETIÇÃO

## ANÁLISE DA RESILIÊNCIA E SÍNDROME DE BURNOUT EM FUTEBOLISTAS E KARATECAS DE ALTO RENDIMENTO DURANTE O PERÍODO COMPETITIVO.

**FLÁVIO ROBERTO PELICER<sup>1</sup>; KAZUO KAWANO NAGAMINE<sup>3</sup>; CARLOS EDUARDO LOPES VERARDI<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> União das Faculdades dos Grandes Lagos (UNILAGO), Faculdade de Educação Física, S. J. do Rio Preto/SP; <sup>2</sup> Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências, Departamento de Educação Física, Bauru/SP; <sup>3</sup> Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP), S. J. do Rio Preto/SP.

### RESUMO

Conhecer os possíveis mecanismos de promoção à saúde psíquica de esportistas é tema de investigações atuais. Estudos que buscam compreender a síndrome de *Burnout* no ambiente esportivo indicam que sua prevalência esteja entre 1 e 9%. Intervenções para reduzir as consequências negativas geradas no ambiente esportivo que proporcione controle emocional e estratégias para o enfrentamento têm tido sucesso. Ainda com poucos estudos, a resiliência tem sido alvo de investigações no esporte por apontar que pessoas resilientes manejam ou resolvem melhor as situações adversas. A resiliência é apontada como um estado de “fortaleza mental” influenciados pela atitude, cognição e emoções e indica como o indivíduo age a eventos adversos para atingir suas metas. Pessoas resilientes tem habilidades potencializadas que atenuam as vulnerabilidades para *Burnout*. É relatado, portanto, menor índice de sintomas de *Burnout* em esportistas com altos índices de resiliência. O presente trata-se de um estudo transversal com o objetivo de analisar o perfil de *Burnout* e resiliência em praticantes de futebol e karatê de ambos os sexos, durante o período competitivo da temporada esportiva. Participaram 56 esportistas, sendo 31 praticantes de futebol (20 homens e 11 mulheres) com média de idade de 20,06 ( $\pm 3,59$ ) anos e 25 karatecas (12 homens e 13 mulheres) com média de idade de 30,00 ( $\pm 12,46$ ) anos. Para avaliar *Burnout* utilizou o Questionário de *Burnout* para atletas traduzido e validado para população brasileira por Pires, Brandão & Silva (2006) e a resiliência foi avaliada pela Escala de Resiliência adaptado para população brasileira por Pesce, et al (2005). Os dados foram coletados no ambiente esportivo sob orientação dos pesquisadores. Os resultados indicam que entre os praticantes de futebol, as médias para índices gerais de *Burnout* foram 2,22 ( $\pm 0,72$ ) para mulheres e 2,14 ( $\pm 0,31$ ) para os homens. Nos praticantes de karatê, as mulheres apresentaram uma média de índice geral de *Burnout* de 2,27 ( $\pm 0,58$ ) e os homens 2,30 ( $\pm 0,36$ ). Na análise da resiliência, pode ver que os homens praticantes de futebol apresentaram média de 136,89 ( $\pm 14,28$ ) e as mulheres 135,09 ( $\pm 10,48$ ). No karatê, os homens apresentaram a média para resiliência de 138,25 ( $\pm 14,91$ ) e as mulheres apresentaram 143,92 ( $\pm 13,19$ ). Quando foram agrupados ambos os sexos em cada modalidade, os praticantes de futebol apresentaram média de 2,15 ( $\pm 0,49$ ) para índice geral de *Burnout* e os karatecas apresentaram como média 2,29 ( $\pm 0,47$ ). Para escala de resiliência as médias apresentadas pelos praticantes de futebol foi 136,81 ( $\pm 12,94$ ) e para os karatecas foi 141,20 ( $\pm 14,04$ ). As médias apresentadas pelos esportistas de ambas modalidades foram menores que o instrumento preconiza (<2,50), indicando baixos níveis de sintomas de *Burnout* na amostra estudada. Já para a variável resiliência, pode observar que as médias apresentadas pelos praticantes de ambas modalidades estão classificadas como média resiliência (130 a 160). Por tanto, à partir dos resultados apresentados, conclui-se que grupos de esportistas que apresentam média resiliência tanto para modalidade coletiva (futebol) como para modalidade individual (karatê), não apresentam sintomas de *Burnout*.

**Palavra-chave:** Resiliência ; Burnout; Esportes

## **DÁ ENERGIA, FORÇA E DISPOSIÇÃO: PERCEPÇÃO DAS HABILIDADES SOCIAIS DO JUDÔ PARA ADULTOS PRATICANTES NO EXTREMO NORTE DO PAÍS**

**Yamilla Caroline Lira Ribeiro<sup>1</sup>; Fernanda Ax Wilhelm<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal de Roraima - Boa Vista, Roraima

### **RESUMO**

O crescente interesse por praticar atividades físicas ocorre também pela busca de bem-estar físico e mental, com efeitos positivos no âmbito pessoal e de trabalho. Assim, o judô e seus ensinamentos têm sido uma prática esportiva escolhida como estilo de vida e como promotor do aumento de habilidades sociais positivas para adultos. Tratou-se de um estudo de caráter qualitativo, descritivo e exploratório, com o objetivo de analisar a percepção de adultos praticantes de judô sobre os benefícios desta prática no contexto pessoal e laboral, no extremo norte do Brasil. Foram participantes 10 adultos trabalhadores e praticantes de judô. Foi aplicado um roteiro de entrevista semiestruturada a partir de categorias predefinidas, a saber: a) dados de caracterização geral; b) benefícios do judô no âmbito pessoal; e c) benefícios do judô no âmbito profissional. A análise de dados foi realizada com base na análise de conteúdo de Bardin. Dentre os principais resultados obtidos, relacionados aos dados de caracterização dos participantes, são oito homens e duas mulheres, com idades compreendidas entre 22 e 60 anos e com profissões variadas. Alguns participantes iniciaram a prática do judô na infância sendo o tempo de prática compreendido para a maioria em uma média de mais de 10 anos. Os participantes revelaram, quanto aos benefícios pessoais na prática do judô, aspectos positivos como melhorar a saúde física; aprimorar o desenvolvimento motor; eliminar o comportamento sedentário; aumentar a disposição física; lidar melhor com o sentimento de frustração; desenvolver resiliência; ter humildade; autoconhecimento; respeito; disciplina; melhorar a comunicação; adotar uma postura ética e moral; dar equilíbrio emocional; buscar sempre aprender e evoluir; ter flexibilidade; possibilitar uma “explosão de pensamentos bons”; proporcionar interações sociais satisfatórias, entre outras. Já, sobre os benefícios da prática de judô no trabalho relataram ser mais produtivo; melhorar a concentração; ter foco nas atividades realizadas; ter mais disposição; maior rendimento cognitivo; ter espírito de coletividade e de convivência; ter equilíbrio; lidar melhor com as emoções; ter disciplina; ter organização; refletir melhor sobre as situações de trabalho antes de tomar decisões; fazer autocrítica; ser mais paciente; manter a calma diante das adversidades, entre outras. Concluindo, foram constatados na prática do judô, aspectos físicos, sociais, emocionais e cognitivos que contribuem para utilizar com maior ocorrência habilidades sociais positivas para a melhoria da saúde física e mental, com impactos positivos, na esfera pessoal e de trabalho, para estes adultos.

**Palavra-chave:** Habilidade Sociais Positivas; Judô; Adultos



## EXISTE RELAÇÃO ENTRE O TEMPO SEMANAL DE TREINO E A PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES REGULARES DE JIU-JITSU?

Jean Lucas Rosa<sup>1</sup>; Nádia Peixoto<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade do Estado de Minas Gerais

### RESUMO

O Jiu-Jitsu é uma modalidade esportiva de combate, que utiliza técnicas de alavancas e estrangulamentos como estratégias para a vitória. O objetivo do estudo foi verificar se existe uma relação entre o volume semanal de treino e a percepção de qualidade de vida em praticantes regulares de Jiu-Jitsu. A amostra foi selecionada por conveniência e constituída por 25 praticantes regulares da arte marcial e que não praticavam outra modalidade esportiva, com idade mínima de 18 anos. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Minas Gerais através do parecer 2.220.888. Foram utilizados dois instrumentos para a coleta de dados: I) Questionário contendo as variáveis idade, sexo, tempo de prática na modalidade, graduação no esporte, dias por semana de treino e duração de cada treino; II) WHOQOL-Bref, para descrever a qualidade de vida. A aplicação dos questionários ocorreu no local de treino, com data e hora agendados previamente e antes do início da sessão de treino. Após a explanação do projeto, houve a distribuição e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido e, em seguida, aconteceu o preenchimento individual dos questionários por parte dos praticantes. Não houve tempo determinado para o preenchimento. Para verificação estatística, foram realizadas análise descritiva e correlação de Pearson. Os participantes (6 do sexo feminino e 19 do sexo masculino), possuíam idade média de  $31,76 \pm 8,25$  anos, com experiência de pelo menos  $78 \pm 83,04$  meses na modalidade e treinavam em média  $98,40 \pm 26,72$  minutos por sessão em  $3,48 \pm 1,61$  dias por semana, resultando em uma média de  $365,4 \pm 215,35$  minutos semanais de treino. A média de qualidade de vida geral do grupo foi de  $76,58 \pm 8,14$ . O coeficiente de correlação de Pearson exibiu uma correlação moderada e positiva entre o volume semanal de treino e a qualidade de vida geral (0,655). A prática de exercício físico regular pode contribuir para a melhora da qualidade de vida e na saúde psicológica e mental dos praticantes. Todavia, apesar da sugestão, neste estudo, de que exista uma relação entre as variáveis, as evidências para tal ainda são muito escassas e existe uma certa dificuldade em se encontrar dados sobre a modalidade na literatura científica, sendo necessário, às vezes utilizar informações referentes à modalidades semelhantes, como o Judô e a Luta Olímpica. Portanto, sugere-se estudos mais aprofundados e com maiores grupos, para tentar entender melhor esses resultados.

**Palavra-chave:** Qualidade de vida; Artes marciais; Jiu-Jitsu

## O PAPEL DO RTA NA MOTIVAÇÃO DE ATLETAS PARALÍMPICOS DE ATLETISMO

Roseana Pacheco Reis Batista <sup>1,3</sup>; Carla Thamires Laranjeira Granja <sup>1,2</sup>; Adson Alves da Silva <sup>1</sup>; Yara Lucy Fidelix <sup>1,2</sup>; José Roberto Andrade do Nascimento Junior <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e do Exercício (GEPEEX-UNIVASF); <sup>2</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco, UNIVASF, Petrolina, PE.; <sup>3</sup> Núcleo de Estudos e Pesquisa em Fenomenologia, Esporte e Educação (NEPFEE-UNIVASF)

### RESUMO

As relações interpessoais no contexto esportivo podem afetar uma série de respostas psicológicas que são importantes para a percepção de bem-estar e a saúde dos atletas com deficiência. Sabe-se que o relacionamento entre treinadores e atletas (RTA) é considerado como o “coração” do treinamento esportivo, por ser um fator fundamental para o treinamento efetivo, o desenvolvimento pessoal e o desempenho competitivo bem-sucedido. Estudos demonstram que os atletas que possuem um relacionamento com o treinador pautados na confiança, no respeito e no companheirismo, apresentam uma motivação mais autônoma (mais autodeterminada) para a prática esportiva. Porém, estudos dessas variáveis com amostras compostas por atletas com deficiência ainda precisam ser explorados. Assim, o objetivo do presente estudo foi investigar a associação entre a qualidade do RTA e a motivação de atletas com deficiência física da modalidade atletismo. Participaram da pesquisa 70 atletas brasileiros com deficiência física da modalidade atletismo, sendo 58 homens e 12 mulheres, com média de idade de 32,45 ± 10,45 anos, participantes da Fase Regional Norte-Nordeste de Atletismo do Circuito Brasil Loterias Caixa e do Campeonato Brasileiro de Atletismo do Circuito Loterias Caixa, realizados nos meses de março e setembro de 2019, pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB). Os instrumentos utilizados foram a Escala de Motivação para o Esporte (SMS-II), o Questionário de Relacionamento Treinador-Atleta (CART-Q versão atleta) e uma entrevista semiestruturada. A análise quantitativa dos dados foi realizada através dos testes de Kolmogorov-Smirnov, “U” de Mann-Whitney, e correlação de Spearman, ( $p < 0,05$ ). A análise qualitativa foi realizada através de uma análise indutiva dos dados com base na análise de conteúdo do tipo categorial. Os resultados demonstraram que os atletas que perceberam alta qualidade apresentaram maiores escores nas regulações introjetada ( $p=0,022$ ), identificada ( $p=0,012$ ) e integrada ( $p=0,005$ ) em comparação aos atletas com moderada qualidade do RTA, que diz respeito às regulações mais voltadas para a motivação autônoma. Por meio da análise dos depoimentos dos atletas, percebeu-se ainda que o RTA afetou positivamente a autonomia e a percepção do suporte social dos atletas com deficiência. A partir desses achados, entende-se que a percepção que o atleta com deficiência física tem do relacionamento que mantém com seu treinador é importante para o desenvolvimento e manutenção da motivação autodeterminada, a qual afeta positivamente o engajamento esportivo e promove maior bem-estar. Como implicações práticas, sabendo que os atletas que desenvolvem fortes conexões com seus treinadores têm melhor desenvolvimento esportivo, tanto pessoal quanto profissional, a equipe multidisciplinar (treinadores, psicólogos e equipe técnica) pode utilizar esse conhecimento para embasar suas intervenções. Assim, os relacionamentos podem desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento de ambientes de treinamento eficazes.

**Palavra-chave:** Relacionamento treinador-atleta; Motivação; Esporte paralímpico

## SITUAÇÕES ESTRESSORAS E A ESTRATÉGIA DE COPING UTILIZADA POR ATLETAS DA MODALIDADE DE ATLETISMO

Cristiane Santos Moreira <sup>1</sup>; Camila Cristina Fonseca Bicalho <sup>1</sup>; Flaviane Henriques da Silva Maia <sup>1</sup>; Amanda Dorvalina de Almeida <sup>1</sup>; Franco Noce <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais

### RESUMO

**Introdução:** Atletas de todas as modalidades sempre encontram desafios no esporte que precisam superar. Em meio a esses desafios os atletas se deparam com eventos estressores. Assim, é importante para o Psicólogo do Esporte compreender qual a estratégia de coping utilizado pelos atletas da modalidade, ou seja, como cada indivíduo avalia e interpreta os eventos estressores internos e externos e também, quais recursos comportamentais ele utiliza para lidar com a situação. **Objetivo:** Identificar as situações estressoras do contexto esportivo de maior ocorrência em atletas de elite de um centro de treinamento da modalidade sub-20 e adulta de ambos os sexos e avaliar as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas desta modalidade perante as situações estressoras identificadas. **Métodos:** O estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal de Minas Gerais CAAE-91958318.2.0000.5149. Participaram sete atletas de atletismo, idade 20,1 ( $\pm 1,95$ ) anos, os quais já competiram em nível nacional (72%) e internacional (28%), com 5,8 ( $\pm 1,67$ ) anos de prática no esporte. O instrumento utilizado foi o Questionário de Avaliação de Estresse e Estratégias de Enfrentamento-CFQ. Os atletas responderam o CFQ em uma sessão marcada em um ambiente calmo e silencioso. O tempo de aplicação foi de 25 minutos. De acordo com o CFQ o atleta identificou uma situação de estresse ocorrida no último ano e o quanto utilizou das estratégias de *coping*, variando entre "nenhum" a "muito" e a percepção do nível do estresse em uma escala de 0-100. Em seguida respondeu a escala contendo 18 itens distribuídos em 3 dimensões (*coping* focado no problema, *coping* focado nas emoções e *coping* focado na evitação). Os resultados foram analisados conforme a normativa de correção do instrumento e apresentados por média, desvio padrão e análise de percentil. **Resultados:** 85,71% dos atletas identificaram fatores situacionais estressantes em relação às competições, sendo que para 43% o fator estressor tinha ocorrido no intervalo de três meses a um ano e 57% anterior à três meses. O nível de estresse percebido, em média, foi 70 ( $\pm 13,22$ ). A estratégia mais utilizada pelos atletas foi o *coping* focado na emoção ( $x=4\pm 1,02$ ), *coping* focado no problema ( $x=3,90\pm 1,07$ ) e *coping* focado na evitação ( $x=3,14\pm 1,51$ ), respectivamente. **Conclusão:** De modo geral, foi observado que os atletas possuem um equilíbrio entre as estratégias de *coping*, embora apresentem estratégias voltadas para as emoções com um escore médio superior as demais categorias, ou seja, em maior ocorrência, eles buscam no pensamento e nas emoções estratégias durante fatores situacionais estressantes em relação às competições, que podem por exemplo, terem estratégias de autocontrole, aceitação de responsabilidades e reavaliações positivas sobre a situação.

**Palavra-chave:** Psicologia do Esporte; *Coping*; Atletismo

## OS EFEITOS DO ESPORTE E EXERCÍCIO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM AUTISMO

Aline Penha Nóbrega de Oliveira <sup>1</sup>; Nade Layara Pereira Antas <sup>1</sup>; Léa Raquel Oliveira dos Santos <sup>2</sup>; Silvana Queiroga da Costa Carvalho Ventura <sup>1</sup>; Sandra Helena Mousinho Benevides <sup>1</sup>; Marisa Martins Nicodemos <sup>2</sup>  
<sup>1</sup> Centro Universitário de João Pessoa - UNIPE; <sup>2</sup> Conselho Regional de Psicologia CRP 13

### RESUMO

O desenvolvimento humano acontece por conotação natural no qual cada indivíduo adquire aprendizado precoce ou tardiamente – em comparação a outras pessoas na mesma faixa etária, sem que isto signifique acarretar algum problema de ordem biopsicossocial. Deste modo, as transformações nas formas do pensar, de agir, de perceber e de se relacionar com as demais pessoas e com o mundo de maneira geral, não são perceptíveis, podendo assim, ocorrerem de maneira lenta ou de forma rápida, com rupturas ou progressivamente (Piletti, Rossato & Rossato, 2014). Com indivíduos do espectro autista, entramos em contato com condições multifatoriais que influenciam concomitantemente o desenvolvimento (Schwartzman & Araújo, 2011). Nos TEAs, há um curso atípico do processamento social, em especial no reconhecimento de emoções e intenções. O foco atencional desses indivíduos não está voltada as interações sociais do ambiente, dificultando ainda mais o compartilhamento de interesses com terceiros (Barros & Falcone, 2008). Diante da dinamicidade do homem, o esporte ou atividade física tem função coadjuvante no autodesenvolvimento, pois sua prática ou falta dela, atinge diretamente a saúde física e mental, por ela tem como benefícios ser regulador desde a força e resistência ao bem-estar num geral (Papalia, 2013), além de proporcionar um modelo de desenvolvimento que podem ser transpostos para a vivência fora do contexto esportivo, a exemplo da socialização e superação de limites (Silva & Rubio, 2003). O objetivo desse estudo é compreender a funcionalidade do esporte nos indivíduos no espectro autista sendo realizada uma revisão sistemática com a estratégia de busca: sport AND autism nas bases de dados BVS e PubMed. Artigos em inglês e português, publicados no período de 2015 a 2019 foram incluídos, enquanto que os artigos que não apresentaram correlações com o objetivo em questão foram excluídos. Em seguimento, foram encontradas 89 publicações, dentre estas, foram excluídas 69 por serem estudos que não corroboravam com a temática deste trabalho. A partir dos critérios de inclusão e exclusão o número de artigos analisados foram 20 dos quais havia dois artigos duplicados, resultando em 19 artigos para leitura integral o qual responderam a questão norteadora do trabalho. Por meio da análise pode-se averiguar que a inserção do esporte ou atividade física no cotidiano das crianças e adolescentes com autismo, mesmo não ocorrendo mais intensivamente devido algumas barreiras, no qual as mais comuns são devido à falta de parceiro, condições externas adversas, falta de transporte, falta de tempo e alguns fatores relacionados às próprias características do autismo, como dificuldade nas questões sociais, motoras, de atenção e os comportamentos inapropriados (Obrusnikova & Cavalier, 2011; Pan & Frey, 2006).Essas práticas esportivas corroboram, segundo Memari et. al. (2013), com o aumento da sensibilidade aos medicamentos, a redução das estereotipias, a melhoria nas questões sociais e motoras. Nesse sentido, a prática de atividade física torna-se uma ferramenta importante para a melhoria da qualidade de vida destes indivíduos. Contudo, faz-se necessário de mais investigações a respeito da temática.

**Palavra-chave:** Esporte; Autismo; Bem-estar

## ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS E ESTILOS DE *COPING*: UM ESTUDO CORRELACIONAL COM ATLETAS ADOLESCENTES

Sara Kleinschmitt<sup>1</sup>; Rodrigo Giacobbo Serra<sup>1</sup>; Marcus Levi Lopes Barbosa<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Feevale

### RESUMO

**Introdução.** Sabe-se que a prática de esporte de rendimento, além das alegrias vivenciadas por quem o pratica, também é um contexto passível da ocorrência de situações estressoras. Frente a elas, os atletas empregam estratégias de *coping* que podem ser focadas na resolução dos problemas (estilo de aproximação) ou na regulação emocional (estilo de afastamento). Estudos indicam que estas perpassam pelo processo de avaliação subjetiva da percepção de risco da situação. Tal avaliação parece estar associada a aspectos caracterológicos da personalidade, como os esquemas iniciais desadaptativos (EIDs), por exemplo. Além disso, as respostas nesse processo interacional influenciam na própria cristalização de aspectos disfuncionais da personalidade, gerando um processo de retroalimentação de traços que podem ser desadaptativos. No contexto esportivo, especialmente para atletas em formação, entender este processo pode contribuir na melhora do seu desempenho e também no desenvolvimento de intervenções preventivas em saúde mental na área. **Objetivos.** Esse estudo teve como objetivo avaliar as correlações entre EIDs e estilos de *coping* de adolescentes que praticam esporte de rendimento. **Metodologia.** Foi utilizado o método quantitativo e participaram da pesquisa 65 atletas que tinham entre 12 e 18 anos ( $m = 14,48$ ;  $dp = 1,76$ ), residentes em municípios do Rio Grande do Sul, sendo que 35,4% eram do gênero feminino e 64,6% do gênero masculino. Os instrumentos utilizados foram: um questionário sociodemográfico; o Questionário de Esquemas para Adolescentes (QEA); e o Inventário Balbinotti de *Coping* para Atletas em Situação de Competição (iBCASC-40). A pesquisa foi realizada de forma *on-line*, sob parecer favorável do Comitê de Ética da Universidade Feevale, e todos os cuidados éticos foram cumpridos. Foram realizadas análises estatísticas descritivas, de frequência, testes de normalidade de Kolmogorov-Smirnov e correlações de Spearman ( $\rho$ ). **Resultados.** Os resultados indicaram a existência de um grande número de correlações significativas e altamente significativas estatisticamente ( $p \leq 0,001$ ), positivas e negativas, entre os EIDs e estilos e estratégias de *coping*. Essas correlações variaram de 0,246 a 0,555. Dentre elas, destacam-se as correlações de magnitude forte entre o EID de desconfiança/abuso e ação agressiva ( $\rho = 0,555$ ;  $p = 0,000$ ) e o EID de isolamento social/alienação e ação agressiva ( $\rho = 0,529$ ;  $p \leq 0,001$ ). De forma geral, as correlações indicam associações positivas e negativas entre os níveis de EIDs e estratégias de *coping* de afastamento, consideradas mais disfuncionais. Além disso, os resultados também apontaram que os esquemas de padrões inflexíveis ( $m = 4,40$ ;  $dp = 1,38$ ), abandono/instabilidade ( $m = 3,69$ ;  $dp = 1,27$ ), emaranhamento/*self* subdesenvolvido ( $m = 3,41$ ;  $dp = 1,43$ ) e autossacrifício ( $m = 3,14$ ;  $dp = 1,11$ ) apresentaram maiores níveis, bem como as estratégias do estilo de aproximação ( $m > 3,00$ ). **Conclusão.** Estes resultados podem contribuir com a construção de intervenções preventivas na infância e adolescência no campo da prática esportiva de rendimento, em consonância a estudos que tem investigado fatores psicológicos associados ao desempenho e sucesso no esporte. Ademais, estudos como esse inauguram a aplicabilidade da Terapia do Esquema na área, contemplando suas perspectivas de trabalho subjetivo e sistêmico em nome da saúde mental de adolescentes que iniciam a construção de uma carreira dentro do esporte.

**Palavra-chave:** Adolescente; Psicologia do Esporte; Terapia do Esquema

## **MAPEAMENTO DAS PESQUISAS SOBRE TRANSTORNOS DE HUMOR EM ATLETAS**

**Andréa Duarte Pesca<sup>2</sup>; Cyntia Nunes<sup>1</sup>; Roberto Moraes Cruz<sup>1</sup>**  
<sup>1</sup> Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC); <sup>2</sup> ABEPEEx

### **RESUMO**

**Introdução:** Transtornos de Humor são uma psicopatologia caracterizada por oscilações extremas de humor, entre episódios maníacos e depressivos, que influenciam a funcionalidade do indivíduo. No esporte, o atleta está exposto a fatores de risco e circunstâncias estressoras para sua qualidade de vida e saúde mental. De modo, que podem influenciar a vulnerabilidade do atleta e levar ao desenvolvimento de Transtornos de Humor. **Objetivo:** mapear as pesquisas a respeito dos transtornos de humor em atletas. **Método:** foi realizada uma revisão sistemática utilizando o protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) adaptado. Os critérios de elegibilidade foram artigos empíricos publicados no período entre 2008 e 2018, nos idiomas Português, Inglês, Espanhol, com a população de atletas de qualquer modalidade. Os descritores utilizados foram: mood disorder AND athletes OR sport. As bases de dados escolhidas foram a Scopus, Web of Science, PsycNet, BVS, PubMed, e Scielo. Foram excluídos dissertações e teses, artigos publicados fora do período estabelecido, e títulos e/ou resumos que não apresentaram expressões que remetiam a transtornos do humor, modalidades esportivas, e atletas. **Resultados:** Foram rastreados 156 artigos e passaram pelos critérios de exclusão e etapas da revisão. Posteriormente, 24 artigos duplicados foram excluídos. A etapa de leitura de títulos foi realizada com 131 artigos e destes 81 artigos foram excluídos. Seguiu-se para a leitura dos resumos com 50 artigos, o qual foram excluiu 26 artigos. Realizou-se a leitura integral dos 24 artigos restantes e todos foram incluídos na base final da revisão. Verificou-se que “Estados de humor” foi o construto investigado com mais frequência e a depressão foi vinculada com a ocorrência de concussões em atletas. A metodologia mais utilizadas nos estudos investigados foi os casos controle. Instrumentos e escalas foram utilizadas nas coletas de dados, sendo o Inventário de Depressão de Beck (BDI-II) aplicado com maior frequência. **Conclusão:** percebe-se a possibilidade em ampliar a pesquisa sobre transtornos de humor no contexto esportivo. Investigar os fatores no contexto esportivo que levam ao desenvolvimento de transtornos de humor em atletas, assim, elevando a atuação profissional do psicólogo do esporte e do exercício.

**Palavra-chave:** Psicologia do Esporte; Saúde Mental; Transtornos de Humor

## PERIÓDICOS ESPECÍFICOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE: O CONTRASTE NAS MÉTRICAS DE QUALIDADE

Fábio Hech Dominski<sup>1</sup>; Walan Robert da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) ? Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) ? Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício (LAPE); <sup>2</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) ? Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) ? Laboratório de Gênero, Educação, Sexualidade e Corporeidade (LAGESC)

### RESUMO

Introdução: A psicologia do esporte (PE) é uma subárea da psicologia e das ciências do esporte que busca compreender os fatores psicológicos que afetam a performance esportiva do atleta e, como os aspectos psicológicos interferem na participação em esportes e exercícios. É notável o exponencial crescimento na produção científica na PE. O objetivo deste trabalho foi analisar o cenário atual de periódicos específicos relacionados à Psicologia do Esporte, considerando as métricas de qualidade JCR e SJR. Métodos: Realizou-se busca dos periódicos específicos da PE considerando as principais bases de dados (Web of Science e Scopus) e no novo qualis no âmbito nacional. A métrica de impacto JCR (Journal Citation Reports) de 2019, assim como o número de citações foi obtida no ISI Web of Science. A métrica de impacto SJR (Scimago Journal & Country Rank) foi obtida no ScimagoJR – Scopus. Resultados: Foram encontrados 14 periódicos específicos da PE na literatura. Nove dos 14 periódicos apresentaram fator de impacto JCR, que variou de 0,64 a 14,33. Quatro periódicos apresentaram o SJR (de 0,33 a 0,73) e apenas um periódico não apresentou tais métricas – a Revista Brasileira de Psicologia do Esporte. O periódico com maior fator de impacto na área é o *International Review of Sport and Exercise Psychology* (JCR=14,33), seguido por *Psychology of Sport and Exercise* (2,87), *Sport Exercise and Performance Psychology* (JCR=2,64), *Journal of Sport & Exercise Psychology* (JCR=2,23), *Journal of Applied Sport Psychology* (JCR=2,15), *Sport Psychologist* (JCR=1,51), *Journal of Clinical Sport Psychology* (JCR=1,27), *International Journal of Sport Psychology* (JCR=0,77), *Revista de Psicología del Deporte* (JCR=0,67), *International Journal of Sport and Exercise Psychology* (SJR=0,73), *Journal of Sport Psychology in Action* (SJR=0,64), Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y del Deporte (SJR=0,35), Cuadernos de Psicología del Deporte (SJR=0,33) e a Revista Brasileira de Psicologia do Esporte. O periódico mais impactante da área – *International Review of Sport and Exercise Psychology*, publica somente revisões, entretanto possui apenas um volume por ano e publicou somente 12 artigos no último ano (2019). Considerando os dois últimos anos para o cálculo da métrica de fator de impacto (2017 e 2018), esse periódico publicou 21 estudos e nestes recebeu 301 citações. Outros periódicos da PE receberam um elevado número de citações, superior ao desse periódico, entretanto devido ao reduzido número de artigos publicados por ano, o *International Review of Sport and Exercise Psychology* se destaca nessa métrica. Mesmo na área de ciências do esporte no InCities Journal Citation Reports, em que existem 85 periódicos, sendo o *British Journal of Sports Medicine*, o periódico com o fator de impacto mais elevado (JCR=12,02), o periódico específico da PE, apresenta a métrica de impacto mais elevada. Por outro lado, o único periódico específico nacional – Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, não apresentou as métricas de impacto, demonstrando a necessidade de fortalecimento, que pode ser realizado pelas instituições específicas da área no país, assim como pelo trabalho dos diversos grupos de pesquisa do Brasil na temática. Conclusão: A psicologia do esporte apresenta elevada quantidade de periódicos específicos. Entretanto, existe um contraste demonstrado pelas métricas de impacto dos periódicos, evidenciado principalmente pelos periódicos norte-americanos e europeus.

**Palavra-chave:** Periódicos; Pesquisa; Produção de conhecimento

## A INFLUÊNCIA DO USO DE CANNABIS NA OCORRÊNCIA DE LESÕES EM SURFISTAS

Raquel Nogueira da Cruz<sup>1</sup>; Débora Matias de Souza<sup>1</sup>; Monick Kort-Kamp<sup>1</sup>; Léo Barbosa Nepomuceno<sup>2</sup>; Érick Francisco Quintas Conde<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal Fluminense; <sup>2</sup> Universidade Federal do Ceará

### RESUMO

O surfe é uma modalidade esportiva que se desenvolve amplamente como prática de lazer e de competição, tendo sido incluída pelo Comitê Olímpico Internacional como modalidade-teste para os jogos Olímpicos de Tóquio, em 2020. Em uma revisão recente da literatura, foi identificado que existem poucas produções sobre processos psicológicos inerentes a essa modalidade. Tal aspecto estimulou a realização de um estudo exploratório sobre comportamentos e processos psicológicos específicos em atletas dessa modalidade. O presente trabalho se propôs a realizar um estudo exploratório sobre aspectos psicológicos no surfe através de consulta digital a surfistas competidores e praticantes por lazer, explorando comportamentos específicos, capacidades cognitivas, indicadores de ansiedade e de resiliência. A amostra foi composta por 48 voluntários sendo, 36 (75%) homens e 12 (25%) mulheres praticantes de surfe de variadas idades e localizações geográficas. Os participantes eram praticantes ativos do surfe em diversos níveis técnicos, incluindo competidores (amadores e profissionais) e praticantes por atividade de lazer. Os dados foram obtidos por formulário on-line na plataforma *Google Forms*. Além do questionário sociodemográfico, foram utilizados como instrumentos de avaliação a Escala de Ansiedade no Esporte 2 (SAS-2); a Escala de Resiliência e o Questionário Desexecutivo (DEX). Após uma análise qualitativa, foi identificado que a amostra poderia ser estudada colocando em perspectiva 7 variáveis categóricas, passíveis de comparações como gênero, estado civil, usuários ou não de canabinóides, base de apoio (pé esquerdo ou direito na frente da prancha), tipo de prática (competição, lazer), com histórico ou não de lesões e de distúrbios emocionais. As referidas categorias tiveram as diversas medidas obtidas comparadas através do teste-t para amostras não pareadas. O valor de significância foi estipulado em  $p \leq 0.05$ . Os resultados das análises comparativas indicaram que apenas uma variável categórica demonstrou significância estatística na comparação do o número de lesões reportadas pelos surfistas como associadas à prática da modalidade. Mais especificamente, foi identificado que surfistas que fazem uso regular da maconha demonstraram uma maior propensão à incidência de lesões quando comparados àqueles que não fazem uso de substâncias psicotrópicas ( $p \leq 0,05$ ). Sabe-se que o consumo da maconha e de outros derivados de exocanabinóides podem provocar alterações na percepção do espaço e do tempo, bem como modificar padrões de processamento cognitivo a partir do princípio ativo Tetra-Hidrocannabinol. Em nosso estudo, 73% dos surfistas alegou não usar medicamentos ou substâncias com efeitos psicotrópicos. Porém, 23% da amostra indicou uso regular de maconha para fins recreativos e 4% indicou uso de medicamentos e/ou outras substâncias. Quando foram comparados os números de lesões entre esses dois grupos, surfistas que fazem uso da maconha se mostraram mais propensos à lesão. Acredita-se que o uso da referida substância possa induzir o surfista a vivenciar situações mais críticas durante a prática, implicando em um maior número de lesões.

**Palavra-chave:** Surfe; Cognição; Psicologia

### AGRADECIMENTOS

Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq); PROPPI (UFF).



## EXISTE DIFERENÇA NOS NÍVEIS DE BURNOUT ENTRE ÁRBITROS DO QUADRO NACIONAL E ESTADUAL DURANTE A PRÉ-TEMPORADA?

Adrieny Bernardo de Oliveira<sup>1</sup>; Daniel Alvarez Pires<sup>3</sup>; Eduardo Macedo Penna<sup>4</sup>; Varley Teoldo da Costa<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais ; <sup>2</sup> Universidade Federal de Minas Gerais ; <sup>3</sup> Universidade Federal do Pará; <sup>4</sup> Universidade Federal do Pará

### RESUMO

A síndrome de exaustão profissional conhecida como *burnout* é considerada uma reação ao estresse crônico e possui três dimensões: a exaustão física e emocional (EFE), reduzido senso de realização esportiva (RSR) e a desvalorização esportiva (DES). Pode afetar árbitros de futebol em suas funções laborais do no futebol. Hipotetiza-se que árbitros mais experientes, com maior tempo de arbitragem e pertencentes a quadros de maior graduação dentro das comissões de arbitragem podem apresentar níveis de burnout menores do que árbitros menos experientes, em início de carreira e com menor graduação dentro das comissões de arbitragem. Assim o objetivo desse estudo foi comparar as dimensões do *burnout* entre árbitros do quadro nacional e estadual. Foram avaliados 72 árbitros (com média de idade de 30.50±7.53 anos) de duas federações de futebol do norte do país. A amostra foi dividida em dois grupos: (AE) árbitros estaduais (n=54) com média de idade de 31.32±7.93 anos e (AN) árbitros nacionais (n=18) com média de idade de 29.09±5.81 anos. Foram aplicados o Inventário de Burnout para Árbitros (BRANDÃO *et al*, 2014) e um questionário sociodemográfico. As coletas foram realizadas nos centros de treinamentos das federações durante a pré-temporada. Foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov indicando uma distribuição assimétrica dos dados. A estatística descritiva foi composta por: mediana (M<sub>d</sub>), média, desvio padrão(±) e diferenças interquartis (Q1-Q3). O teste inferencial de U de Mann Whitney foi utilizado para comparar as dimensões entre os dois grupos. O nível de significância adotado foi para todas as análises foi de  $p \leq 0.05$ . Os resultados das dimensões do burnout para o grupo AE foram: EFE (M<sub>d</sub> 7,00 e Q1-Q3 3 5,00 - 10,00), RSR (M<sub>d</sub> 6,00 e Q1-Q3 4,00 - 8,00) e DES (M<sub>d</sub> 3,00 e Q1-Q3 3,00 – 7,00). Já no grupo AN os valores foram: EFE (M<sub>d</sub> 8,00 e Q1-Q3 6,00 – 9,75), RSR (M<sub>d</sub> 4,50 e Q1-Q3 3,00 – 6,75) e DES (M<sub>d</sub> 3,00 e Q1-Q3 3,00 – 5,00). Não foram identificadas diferenças significativas entre as dimensões do burnout quando feitas as comparações entre os dois grupos: EFE ( $p=0,68$ ); RSR ( $p=0,16$ ) e DES ( $p=0,52$ ). Conclui-se que os níveis de burnout, durante a pré-temporada, entre os árbitros estaduais e nacionais avaliados nesse estudo é semelhante.

**Palavra-chave:** Árbitros de Futebol; Burnout; Exaustão Profissional

### AGRADECIMENTOS

Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação - PROPESP/UFGA e as Comissões de arbitragem.

## A PRODUÇÃO DE SUBJETIVIDADE DOS NADADORES A PARTIR DAS TECNOLOGIAS DA NATAÇÃO PROMOVIDAS PELA MÍDIA

Friedrich Fleischfresser de Amorim<sup>1</sup>; Thais Weiss Brandão<sup>1</sup>; Paulo Penha de Souza Filho<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Psiccom Saúde Integral Ltda, Rua Petit Carneiro, 1122, Curitiba-PR

### RESUMO

Diante da Era Pós-Moderna, com a sociedade tomada pelo sistema capitalista e regida por uma lógica consumista, o esporte contemporâneo está cada vez mais circundado de diferentes tipos de tecnologias. E estas não se referem apenas à mais inovadora (high-tech), mas também às mais rudimentares (low-tech), assim como não existem apenas tecnologias materiais e farmacológicas, mas também tecnologias sociais e discursivas, todas mudam e manipulam os seres humanos. Neste contexto no qual a tecnologia já faz parte da prática esportiva, a subjetividade dos atletas acaba por ser atravessada pelo uso delas. Entende-se por subjetividade tudo aquilo que faz parte fisicamente (incluindo as tecnologias), comportamentos, pensamentos e sentimentos que o indivíduo entende como sendo pertencentes a ele. E tem-se como tecnologias da natação tudo aquilo que foi produzido materialmente e discursivamente, como óculos, toucas, trajes, entre outros, assim como os fármacos e o conhecimento que é produzido acerca da natação. Ou seja, todos os inventários e técnicas construídos pelas ciências do esporte também constituem aparatos tecnológicos da natação. Este trabalho preocupou-se em definir quais são os recursos tecnológicos da natação mais comentados na mídia e como estes atravessam a subjetividade dos nadadores. Para tanto, foi realizada uma pesquisa documental com a análise de conteúdo baseada em Bardin, a qual consiste em três fases: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. Utilizou-se a ferramenta de pesquisa Google, buscando como palavras-chave “tecnologia” e “natação” em conjunto. Foram encontradas 201 publicações, mas links de sites de venda, páginas indisponíveis e canais que não especificavam tecnologias materiais na natação foram descartados da pesquisa, resultando em 44 documentos para análise. Os recursos tecnológicos foram divididos em 4 categorias: equipamentos/acessórios, softwares, fármacos e qualidades ambientais. Na amostra verificada, a categoria mais referenciada foi dos equipamentos/acessórios (32 matérias), representados pelos trajes (maiôs e sungas), óculos e toucas. Os softwares, citados em 23 páginas, constituíram aparelhos de sonificação, análise biomecânica e monitoramento, programas característicos da modalidade esportiva em questão. Fármacos, mencionados em 2 matérias, foram retratados por suplementos alimentares e o doping. E as qualidades ambientais, citadas em 7 reportagens, foram descritas por aparelhos arquitetônicos e sensores eletrônicos. O discurso, considerado como tecnologia, não foi dividido numa categoria, visto que está presente em todos os arquivos. Cabe ressaltar que várias das páginas examinadas falaram sobre mais de um recurso tecnológico. A divisão dos recursos tecnológicos permitiu diferenciar os tipos de tecnologia, o que também mostrou que recursos a mídia mais considera como tecnologias na natação. Dado que todos os recursos tecnológicos encontrados foram descritos como integrantes da natação, percebe-se que a tecnologia constitui a evolução da modalidade esportiva. A incorporação das tecnologias, assim, é algo que faz parte do mundo do nadador, agregando em sua performance e muitas vezes ultrapassando suas próprias capacidades. À medida que as tecnologias se desenvolvem, a prática da natação como um todo se reconfigura, transformando, enfim, o modo como o nadador se percebe e compreende a responsabilidade que tem sobre seu desempenho.

**Palavra-chave:** Tecnologia; Natação; Mídia

### AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer ao Grupo de Estudos em Ciências do Esporte (GECE), promovido pela Psiccom, o qual funcionou como um espaço para discorrermos sobre o tema de pesquisa e, assim, estimular a criação de um trabalho científico

## RELAÇÃO ENTRE TRANSTORNOS DE HUMOR E ESTRATÉGIAS DE COPING EM ATLETAS QUE SOFRERAM LESÃO

Cyntia Nunes<sup>1</sup>; Andréa Duarte Pesca<sup>2</sup>; Roberto Moraes Cruz<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC); <sup>2</sup> ABEPEEx

### RESUMO

**Introdução:** O fenômeno Transtornos de Humor é a uma categoria de agravos à saúde mental, sendo caracterizados por oscilações extremas de humor. No que diz respeito ao construto estratégias de coping, este refere-se às estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas para lidar com eventos ou demandas, sendo elas internas ou externas, avaliadas como além das capacidades do indivíduo. **Objetivo:** verificar a relação entre os fenômenos transtornos de humor e estratégias de coping em atletas que já sofreram lesão. **Método:** Foram investigados atletas de diversas modalidades esportivas, com idade igual ou superior a 18 anos, escolaridade mínima foi o 8o ano do ensino fundamental completo, e que apresentavam experiência competitiva em nível regional, nacional e/ou internacional. A coleta ocorreu em locais de treinamento, competições e online. Elaborou-se um questionário para obter os dados sociodemográficos, esportivo e de saúde dos participantes. Os instrumentos utilizados foram o The Mood Disorder Questionnaire (MDQ), a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS) e o Coping Function Questionnaire (CFQ). Utilizou-se para análise dos dados estatística descritiva, correlação de Pearson e ANOVA oneway. **Resultados:** a amostra foi composta por 103 atletas de 18 modalidades, a idade média dos participantes foi de 28,64 (mínimo: 18; máximo: 56; DP: 8,23). As correlações obtidas variaram entre fracas (de 0,1 a 0,3) e moderadas (0,4 a 0,6). Destaca-se as correlações positivas entre nível de estresse e oscilação do humor ( $r= 0,2$ ;  $p<0,05$ ), e nível competitivo esportivo ( $r= 0,3$ ;  $p<0,05$ ). E correlação negativa entre nível de estresse e coping focado nas emoções ( $r= -0,2$ ;  $p<0,05$ ), e nível de prática esportiva ( $r= -0,2$ ;  $p<0,05$ ). O teste ANOVA oneway não indicou diferença significativa ( $p<0,05$ ). **Conclusão:** os resultados não indicaram diferença significativa, entretanto, observa-se aspectos que reforçam a realização de pesquisas futuras considerando a relevância do assunto para a saúde mental no contexto esportivo.

**Palavra-chave:** Psicologia do Esporte; Transtornos de Humor; Coping

## MINDFULNESS FUNCIONAL E VIVÊNCIAS CORPORAIS COMO PROJETO DE EXTENSÃO DA FEF- UNICAMP: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Juliana Clemente Orue Villamajor<sup>1,2</sup>; Fernanda Tartalha do Nascimento<sup>1,2</sup>; Paula Teixeira Fernandes<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física da Unicamp; <sup>2</sup> Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências

### RESUMO

**Introdução:** As práticas de *Mindfulness* vem ganhando significativa aceitação e trazendo bons resultados em diversas áreas da saúde e do desempenho, uma vez que permite o desenvolvimento de habilidades psicológicas importantes como a atenção, a regulação emocional, o autoconhecimento e a flexibilidade psicológica. Além disso, a proposta do *Mindfulness* Funcional é levar os aprendizados e as habilidades adquiridas pela prática meditativa tradicional (individual e de olhos fechados) para o dia-a-dia dos praticantes, principalmente em sua interação com o mundo e com outras pessoas. Dado que as práticas corporais englobam também vários objetivos - promover saúde, gerar desempenho, gerar convívio sócia - entendemos que ensinar o *Mindfulness* Funcional associado a práticas corporais pode contribuir para o desenvolvimento dos participantes em relação às habilidades psicológicas, corporais e sociais. **Objetivos:** Colocar adultos em contato com a técnica de *Mindfulness* Funcional para desenvolvimento do bem-estar psicólogo e também os ajudar a levar as habilidades aprendidas para práticas corporais e relações interpessoais. Além disso, tivemos como meta possibilitar uma experiência ímpar de aprendizado para as idealizadoras do projeto de extensão, uma vez que a proposta traz a junção de duas áreas de conhecimento: Educação Física e Psicologia, de forma prática e aplicável. **Métodos:** O projeto de extensão foi desenvolvido durante o segundo semestre de 2019 em uma sala de aula na Faculdade de Educação Física da Unicamp, durante 17 semanas com 1 encontro semanal de 2 horas. Participaram deste projeto 9 pessoas, de ambos os sexos, com idade entre 19 e 47 anos, que antes e depois responderam a um questionário semiestruturado. Estes encontros foram conduzidos por 2 profissionais, sendo uma professora de Educação Física e a outra Psicóloga, sob supervisão de suas orientadoras, docente da instituição de ensino. Os encontros foram temáticos e divididos da seguinte forma: referencial teórico, vivências práticas e discussão, visando fazer uma conexão entre a teoria e a prática da vida. **Resultados:** Entendemos que houve contribuição para a construção de vida mais plena aos participantes (atenção, memória, sono, qualidade de vida, lidar com emoções, stress e solucionar problemas) e que houve impacto social nas relações interpessoais, incrementado a partir das reflexões vivenciadas nesse projeto de extensão. **Conclusões:** A proposta do projeto de extensão foi vivenciar no ambiente acadêmico, sob a supervisão do docente responsável, uma proposta inovadora de duas áreas de conhecimento distintas, visando aplicabilidade futura em diferentes ambientes: como o corporativo e o de educação básica, devolvendo assim para a comunidade o conhecimento desenvolvido na universidade.

**Palavra-chave:** Psicologia do Esporte; Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal; Atenção Plena

## O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES PARA VIDA POR MEIO DO CONTEXTO ESPORTIVO PREDIZ O COMPORTAMENTO SOCIAL E OS VALORES MORAIS DE JOVENS JOGADORES DE FUTSAL?

Gabriel Lucas Morais Freire<sup>1</sup>; Anderson de Souza Santos<sup>2</sup>; Yara Lucy Fidelix<sup>1</sup>; Daniel Vicentini de Oliveira<sup>3</sup>; José Roberto Andrade do Nascimento Junior<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco, Petrolina-PE; <sup>2</sup> Centro Universitário Maurício de Nassau, Petrolina-PE; <sup>3</sup> Universidade Estadual de Maringá, Maringá-PR

### RESUMO

**Palavra-chave:** Desenvolvimento Positivo de jovens; adolescentes; esportes

### AGRADECIMENTOS

Introdução: A prática esportiva na infância e adolescência favorece o desenvolvimento de competências físicas, psicológicas e sociais dos jovens. Estudos recentes têm encontrado associação positiva entre a prática esportiva e o desenvolvimento de habilidades para vida em jovens de diferentes idades. No entanto, é necessária mais investigação para avaliar se o desenvolvimento de competências de vida individuais por parte dos jovens, juntamente com o desenvolvimento total de competências de vida, está associado a outros resultados positivos, tais como comportamentos sociais e valores desportivos. Objetivo: O objetivo deste estudo foi investigar o papel preditor do desenvolvimento de habilidades para vida sobre os comportamentos sociais e os valores morais dentro do contexto do futsal. Métodos: Participaram desse estudo transversal 113 jovens atletas de futsal com média de idade de 13,52 anos (DP= 1,32). Os instrumentos utilizados foram a Escala de Desenvolvimento de Habilidades para Vida no Esporte (P-LSSS), Escala De Comportamento Pro social e Antissocial no Esporte (PABSS) e Questionário sobre os Valores no Esporte (YSVQ-2). A análise dos dados foi conduzida por meio da correlação de Pearson e da Análise de Regressão Múltipla ( $p < .05$ ). Resultados: As correlações revelaram que o trabalho em equipe, o estabelecimento de metas, a resolução de problemas, a tomada de decisões, as habilidades de liderança, o controle do tempo, a comunicação interpessoal e o escore global de habilidades para vida estavam significativamente e positivamente relacionados com os valores morais ( $r = 0,23$  a  $r = 0,43$ ), status ( $r = 0,18$  a  $r = 0,35$ ), e competência ( $r = 0,18$  a  $r = 0,33$ ). As análises de regressão evidenciaram que todas as oito habilidades para a vida combinadas apresentaram predição significativa sobre o comportamento antissocial dos participantes em relação aos companheiros de equipe ( $r^2 = 0,11$ ,  $F = 2,773$ ,  $p < 0,01$ ), valores morais ( $r^2 = 0,24$ ,  $F = 5,377$ ,  $p < 0,001$ ), status ( $r^2 = 0,11$ ,  $F = 2,684$ ,  $p < 0,05$ ) e competência ( $r^2 = 0,20$ ,  $F = 4,462$ ,  $p < 0,001$ ). O estabelecimento de metas ( $\beta = -0,56$ ), as habilidades emocionais ( $\beta = -0,30$ ) e de comunicação ( $\beta = -0,49$ ) apresentaram predição negativa sobre os comportamentos antissociais em relação aos colegas de equipe. O trabalho em equipe ( $\beta = 0,31$  e  $\beta = 0,46$ , respectivamente), o estabelecimento de metas ( $\beta = 0,51$  e  $\beta = 0,28$ , respectivamente) e a comunicação ( $\beta = 0,28$  e  $\beta = 0,31$ , respectivamente) se associaram positivamente com os valores morais e de competência dos participantes. Já as habilidades emocionais ( $\beta = 0,29$  e  $\beta = -0,31$ , respectivamente) e a liderança ( $\beta = -0,27$  e  $\beta = -0,32$ , respectivamente) explicaram negativamente os valores morais e a competência. O trabalho em equipe ( $\beta = 0,30$ ) e o controle de tempo ( $\beta = 0,24$ ) se associaram positivamente com o status dos participantes no futsal. Conclusão: O desenvolvimento de habilidades para a vida por meio do esporte parece prevenir comportamentos antissociais em relação aos colegas de equipe e, geralmente, promover os valores morais, de status e de competência dos participantes no esporte. Do ponto de vista prático, é fundamental que profissionais de educação física e treinadores esportivos proporcionem experiências positivas para que o adolescente pratique regularmente o esporte e em longo prazo, uma vez que tais experiências atuam como uma ferramenta potencializadora para o desenvolvimento das habilidades para a vida, as quais afetam o comportamento social e os valores morais dentro do contexto esportivo.

## INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM MULHERES PRATICANTES DE PILATES

Ana Clécia Alves dos santos<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Secretária de Estado da Educação, do Desporto e da cultura de Sergipe

### RESUMO

**Introdução:** Nos últimos anos e séculos os padrões de beleza foram transformados e modificados. Nesse contexto a preocupação e a relevância da imagem corporal em mulheres jovens tem motivado a insatisfação corporal decorrente da influência causada pela mídia sendo estas mais expostas às pressões dos padrões socioculturais, constituindo grupo de risco para o desenvolvimento de distúrbios relacionados a imagem corporal. **Objetivo:** Esse estudo teve como objetivo avaliar a autopercepção e insatisfação da imagem corporal em mulheres praticantes de Pilates em uma cidade de Sergipe. **Métodos:** Foi realizado um estudo descritivo intencional, com abordagem quantitativa. A amostra foi composta de 30 mulheres, com idades de 18 a 45 anos praticantes de Pilates em um estúdio de Pilates no município de Nossa Senhora das Dores - Se. Os instrumentos utilizados foram Body Shape Questionnaire para insatisfação corporal, um questionário auto-aplicado contendo 34 perguntas que avalia as preocupações com a forma do corpo, autodepreciação pela aparência física e sensação de estar com excesso de peso e a escala de figuras de silhuetas proposta por Stunkard et al, 1983 para avaliação da percepção da imagem corporal. Para análise dos dados estatísticos, foi utilizado o Software SPSS, versão 18.0. A correlação de Person foi utilizada para verificar a correlação entre o grau de insatisfação corporal e as variáveis da escala de silhuetas. A correlação foi considerada fraca se  $r = 0,10$  a  $r = 0,30$ , moderada se  $r = 0,40$  a  $r = 0,60$ , forte se  $r = 0,70$  a  $r = 1,0$ . O nível de significância foi  $p \leq 0,05$ . **Resultados:** A prevalência de insatisfação corporal moderada ou intensa foi de 52% nas mulheres mais jovens. A análise estatística apresentou correlação positiva de moderada a forte entre o Body shape questionário e a escala de silhuetas com grau de insatisfação corporal entre as praticantes de Pilates nesse estúdio. Não foi verificada associação entre excesso de peso e insatisfação corporal num nível de significância  $p \leq 0,05$ . **Conclusão:** Conclui-se que grande parte das mulheres investigadas nesse trabalho estavam com grau de insatisfação corporal elevada principalmente as mais jovens.

**Palavra-chave:** Insatisfação Corporal ; Escala de Silhuetas ; Pilates

## ABORDAGENS FENOMENOLÓGICAS NA PSICOLOGIA DO ESPORTE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Maria Cecília Vasconcelos Aragão<sup>1</sup>; Franklyn Jeferson Costa de Oliveira<sup>1</sup>; Letícia Dantas da Silva<sup>1</sup>; Fernanda Silvestre dos Santos<sup>1</sup>; Danyella Lima Rocha<sup>1</sup>; Mariana Costa Ferreira<sup>1</sup>; Cleberson Franclin Tavares Costa<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Tiradentes, Aracaju -SE

### RESUMO

A Fenomenologia é uma corrente filosófica oriunda da filosofia e apresenta a importância dos fenômenos da consciência e relação com o mundo, interior com o exterior. Na psicologia, algumas abordagens psicoterapêuticas possuem bases epistemológicas influenciadas pela Fenomenologia, como a Gestalt-terapia e o Psicodrama. Elas rompem modelos deterministas e entendem o ser humano através de si mesmo, possuem grande foco na relação terapeuta-cliente e não estão presas no arcabouço teórico, garantindo que o psicoterapeuta envolva-se no diálogo e inclua-se como pessoa participante na relação. No esporte, a psicologia com base fenomenológica atua com o atleta para que este entre em contato consigo, levando em conta todos os contextos em que está inserido, buscando uma preparação psicológica ampla e não focada apenas em melhorias no rendimento esportivo. Objetivou-se realizar uma revisão sistemática acerca do uso de abordagens fenomenológicas no esporte. Utilizou-se de publicações coletadas através das plataformas BVS, Dialnet, Lilacs, Pepsic, PubMed, Scielo e Science Direct. A pesquisa foi feita por meio dos descritores: Sport and Phenomenology or psychodrama or Gestalt-therapy. A busca incluiu artigos em qualquer idioma publicados nos últimos cinco anos. Identificou-se 519 artigos pela estratégia de busca inicial, a avaliação pelos autores seguiu os critérios de inclusão: 1) Utilização de uma abordagem com base fenomenológica, 2) Intervenções realizadas junto a práticas desportivas. Os critérios de exclusão foram: 1) Artigos com informações repetidas; 2) Artigos encontrados em outras plataformas. Após a triagem, 10 estudos foram incluídos na revisão. A análise dos artigos demonstrou inicialmente uma escassez de pesquisas que abordam a visão fenomenológica do esporte. De modo universal, os estudos selecionados objetivaram analisar a experiência das práticas esportivas e corporais de atletas amadores e profissionais, a aposentadoria e apoio social, a resistência mental e experiência emocional, a relação de gênero no esporte e a conceituação de violência. Os instrumentos metodológicos de avaliação foram entrevistas fenomenológicas ou semi estruturadas, com análise fenomenológica interpretativa dos dados obtidos. Os estudos foram realizados em: Argentina, Austrália, Brasil, EUA, França, Reino Unido, Suíça. Os esportes neles avaliados foram alpinismo, capoeira, corrida de trilha, futebol, karatê, MMA, remo, surf e triatlo, sendo também investigados atletas de elite aposentados. Os principais resultados demonstraram que a combinação de dados fenomenológicos com comportamentais possibilitou explicar certas restrições não calculadas por experimentos, relacionados principalmente a adaptações funcionais, noção corporal ou perturbação da coordenação interpessoal do atleta. Os estudos também demonstraram a importância de uma visão mais holística da prática esportiva, que possibilita observar o atleta não como um objeto para aplicação de técnicas em busca de alto rendimento, mas como um ser humano que busca se desenvolver de forma global, individualmente e em equipe. Visualiza-se a necessidade de estudos mais abrangentes relacionados à aplicação da metodologia fenomenológica no esporte. Constata-se a importância de uma psicologia do esporte mais sensível às experiências e sensações vividas pelos atletas e menos imediatista ou focada em regras e técnicas. Assim, a partir da compreensão diagnóstica como processual, os resultados são obtidos de médio a longo prazo, avaliando o atleta de forma mais ampla.

**Palavra-chave:** Atleta; Compreensão diagnóstica; Rendimento

## EFEITO DA ATIVIDADE FÍSICA MODERADA/VIGOROSA SOBRE O CONTROLE INIBITÓRIO EM PESSOAS FÍSICAMENTE ATIVAS E INATIVAS

Andressa de Oliveira Araújo<sup>1</sup>; Gledson Tavares de Amorim Oliveira<sup>1</sup>; Rafael Vitor Oliveira de Andrade<sup>1</sup>; Mayra Nascimento Matias de Lima<sup>1</sup>; Hassan Mohamed Elsangedy<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Norte

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A prática regular de atividade física moderada a vigorosa está associada a diversos benefícios para a saúde, como na prevenção primária e secundária de doenças cardiometabólicas, e com o controle inibitório, que é um componente essencial das funções executivas e definido como a capacidade de controle e inibição de impulsos e respostas comportamentais habituais. A prática da atividade física pode aumentar o controle inibitório e favorecer na adesão, entretanto, não está claro na literatura os efeitos da atividade física moderada/vigorosa aferida por uma medida direta ao longo de uma semana sobre o controle inibitório de pessoas fisicamente ativas e inativas. **OBJETIVO:** Investigar a influência da atividade física moderada/vigorosa sobre o controle inibitório em pessoas fisicamente ativas e inativas. **MÉTODOS:** Estudo transversal realizado com 154 participantes (61% feminino; 63% inativos; idade  $34,53 \pm 11,98$  anos; IMC  $26,06 \pm 5,23$  kg/m<sup>2</sup>), no qual foram classificados em categorias de fisicamente inativos ( $\leq 21,99$  minutos de AFMV) e fisicamente ativos ( $\geq 22$  minutos de AFMV). O nível de atividade física foi avaliado por acelerômetro (Actigraph, modelo GT3X) durante 7 dias consecutivos, sendo expresso em média ponderada por semana, que representa a quantidade em minutos por dia da semana. O controle inibitório foi determinado pelo tempo de reação na condição incongruente, avaliado pelo *Stroop Color-Words Test* (SCWT – *Testinpacs*, versão em português). O *Generalized Linear Models* (GLZM) foi utilizado para predizer o controle inibitório (variável preditora) com os níveis de atividade física moderada/vigorosa (variável dependente) em pessoas fisicamente ativas e inativas, seguida do teste de *Post Hoc* para a comparação entre os grupos. **RESULTADOS:** O GLZM mostrou predição entre o controle inibitório com os níveis de atividade física moderada/vigorosa ( $\beta = 115,50$ , IC95% = 8,28; 222,72,  $p < 0,05$ ). A análise de *Post Hoc* mostrou que o grupo de fisicamente ativos teve um melhor controle inibitório (diferença média = -114,32, IC95% = -221,11; -7,52,  $p < 0,05$ ). **CONCLUSÃO:** Pessoas que atingem as recomendações internacionais da prática de atividade física apresentaram um maior controle inibitório. Dessa forma, maiores níveis de atividade física moderada/vigorosa podem melhorar o controle inibitório, e conseqüentemente, favorecer na adesão a este comportamento de saúde.

**Palavra-chave:** Exercício Físico; Funções Executivas; Autorregulação

### AGRADECIMENTOS

### CAPES



## EFEITO DE DOIS PROTOCOLOS DE EXERCÍCIO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE SOBRE MARCADORES PSICOFISIOLÓGICOS EM ADULTOS SAUDÁVEIS.

Alisson Juan de Oliveira Mendes <sup>2</sup>; Monica Helena Neves Pereira Pinheiro <sup>2</sup>; André Igor Fonteles <sup>3</sup>; Lucas Camilo Pereira <sup>1</sup>; Hassan Mohamed Elsangedy <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Norte; <sup>2</sup> Universidade de Fortaleza; <sup>3</sup> Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará

### RESUMO

O Exercício Intervalado de Alta Intensidade (EIAI) de maneira crônica promove adaptações fisiológicas e, relevantes clinicamente, semelhantes ao exercício contínuo moderado. No entanto, psicologicamente o EIAI tem demonstrado resultados divergentes na literatura. Essas diferenças psicofisiológicas parecem ser em relação aos diferentes protocolos propostos. O objetivo do estudo é analisar os efeitos de dois protocolos de exercício intervalado de alta intensidade sobre marcadores psicofisiológicos em adultos saudáveis. Métodos: Trata-se de um estudo quase-experimental randomizado. Consistiu em três momentos, a saber: a) teste de velocidade máxima da esteira; b) sessão EIAI60":60"; c) sessão EIAI30":30", com intervalo de 48 horas entre as sessões. Foram incluídos 16 adultos saudáveis e fisicamente ativos de ambos os gêneros, 8 homens (idade: 23,7 anos, altura: 177,2cm; peso: 79 kg) e 8 mulheres (idade: 24,1 anos; altura: 160,8cm; peso: 57,8 kg). Os marcadores psicofisiológicos Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) de Borg (6-20) e, a Escala de Sensação (Afeto) foram utilizados no estudo. Protocolo EIAI60":60" constitui-o em 10 estímulos de 60 segundos intercalados com um intervalo passivo de 60 segundos. Protocolo EIAI30":30" consisti-o em 20 estímulos de 30 segundos intercalados com um intervalo de recuperação passiva de 30 segundos. O teste de *Shapiro Wilk* foi empregado para avaliação da normalidade dos dados. Empregou-se um Teste t pareado para comparar os valores médios de Frequência Cardíaca (FC), PSE e Afeto entre os dois protocolos. O nível de significância foi previamente estabelecido ( $p < 0,05$ ). Resultados: Na comparação entre os dois protocolos, os homens apresentaram diferenças significativas na FC no quarto e oitavo estímulo ( $FC_{EIAI60"}=178,3 \pm 7,3$  bpm vs  $FC_{EIAI30"}= 174,2 \pm 7,2$ bpm;  $p=0,030$ ), e no sexto e décimo segundo estímulo ( $FC_{EIAI60"}=181,2 \pm 6,9$  bpm vs  $FC_{EIAI30"}= 176,2 \pm 6,9$ bpm;  $p=0,025$ ), respectivamente. Na variável Afeto, houve diferenças significativas no quarto e oitavo estímulos ( $Afeto_{EIAI60"}=1,3 \pm 1,5$  vs  $Afeto_{EIAI30"}= -0,3 \pm 1,5$ ;  $p=0,031$ ), respectivamente. Não foi encontrada diferença significativa entre os protocolos para PSE. As mulheres, apresentaram diferenças significativas na PSE, nos estímulos segundo e quarto ( $PSE_{EIAI60"}= 11,3 \pm 1,6$  vs  $PSE_{EIAI30"}= 10,2 \pm 1,6$   $p=0,026$ ), respectivamente. Não foi encontrada diferença na FC e PSE entre os estímulos. Conclusão: Os homens apresentaram diferenças nas respostas afetivas em 40% da sessão dos protocolos, enquanto as mulheres, apresentaram diferença significativa na PSE em 20% da sessão entre os protocolos, sem apresentar alteração na FC e respostas afetivas.

**Palavra-chave:** Psicofisiologia ; Exercício Físico; Afeto

## MOTIVAÇÃO PROFISSIONAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR ADAPTADA

Leonardo Cavalheiro Scarpato<sup>1</sup>; Paula Teixeira Fernandes<sup>1</sup>

<sup>1</sup> GEPEN, FEF-UNICAMP

### RESUMO

A formação profissional em Educação Física Adaptada é assunto recorrente na atual gestão do sistema educacional inclusivo. Neste sentido, a motivação dos professores para esta abordagem surge como questão relevante e abre novas possibilidades metodológicas neste contexto. Desta maneira, o estudo teve como proposta compreender os aspectos motivacionais de formação em Professores de Educação Física Escolar da rede pública de ensino da cidade de Campinas/SP. Para esse objetivo adotou-se uma abordagem quali-quantitativa, com a utilização de um instrumento semiestruturado, de cunho diretivo, com 5 questões pré-determinadas. Para isso, foram entrevistados, no ano letivo corrente de 2019, oito professores de Educação Física Escolar (6 do sexo masculino), com média de idade de 44 anos. Os resultados mostraram que a maioria dos professores mostra-se insatisfeita com a formação profissional realizada, por conta da carência de oportunidades na área (faltam capacitações, cursos de atualização e políticas públicas de incentivo ao trabalho diário com as crianças com deficiência), os deixando desmotivados na sua prática. Porém, todos estão motivados para melhorar sua prática com cursos e capacitações, que deveriam ser oferecidas pelo sistema público de ensino. Assim, concluímos a precariedade na formação e nas atualizações temáticas na área escolar adaptada. Importante salientar que estes dados nos abrem novas possibilidades acadêmicas para ampliar e melhorar as abordagens metodológicas e científicas nas atividades físicas escolares adaptadas. Na prática, nossas ações devem instigar novos caminhos para a melhor formação e maior motivação dos professores atuantes na Educação Física Escolar Adaptada.

**Palavra-chave:** Psicologia do Esporte Adaptado; Educação Física Adaptada; Formação Profissional

### AGRADECIMENTOS

Fundação Capes de Apoio à Pesquisa

## ATIVIDADE FÍSICA E AS NOVAS TECNOLOGIAS: O COMPARTILHAMENTO EM REDE SOCIAL DIGITAL

André Luis Aroni<sup>1</sup>; Afonso Antonio Machado<sup>1</sup>

<sup>1</sup> LEPESPE - Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte (UNESP - Rio Claro/SP)

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Azambuja (2012) indica que a subjetividade de cada época se apropria das tecnologias e produz novos modos de uso. Aroni et al. (2017) ressaltam a necessidade de novos estudos sobre o consumo da tecnologia vinculada a atividade física, para que se conheça nuances que possam ser somadas às teorias já conhecidas. **OBJETIVO:** O objetivo dessa pesquisa foi identificar se praticantes de atividades físicas compartilham as suas atividades em redes sociais digitais. **MÉTODOS:** Este estudo descritivo foi composto por 186 participantes, todos residentes na cidade de Campinas/SP. O único critério de inclusão foi a utilização de um aplicativo de *smartphone*. A pesquisa foi composta de três perguntas demográficas (idade, gênero e cidade de residência) e quatro fechadas (tipo de exercício físico, qual aplicativo utilizado, qual a melhor característica do aplicativo, e se o compartilhamento na rede é um hábito), questionadas durante três finais de semana para frequentadores (as) de um parque público municipal. **RESULTADOS:** Os resultados revelaram que a corrida (51,3%) e o ciclismo (38,6%) são as atividades mais praticadas pelos participantes, com os aplicativos Strava (42,2%) e Nike run (38,9%) entre os mais populares. A marcação de calorias gastas (35,2%), o mapeamento do percurso (31,9%) e o controle da frequência cardíaca (24,3%), escolhidas como as principais características dos aplicativos. Por fim, 39% dos participantes disseram compartilhar suas atividades físicas em alguma das redes sociais digitais, inclusive as dos próprios aplicativos. **CONCLUSÃO:** Em comparação com a publicação de Aroni et al. (2017), o compartilhamento das atividades físicas em redes sociais parece ter aumentado nos últimos três anos. Outro destaque é o mapeamento de percurso, que aparece como característica mais utilizada do que o controle da frequência cardíaca. Contudo, será necessário realizar novos estudos exploratórios para confirmar tal progressão, assim como identificar os motivos para tais comportamentos e decisões.

**Palavra-chave:** Atividade Física; Novas Tecnologias; Desenvolvimento Humano

## NOVAS TECNOLOGIAS E A MOTIVAÇÃO: ESPERANÇA NO COMBATE À INATIVIDADE FÍSICA?

Renato Henrique Verzani<sup>1</sup>; Guilherme Bagni<sup>1</sup>; Kauan Galvão Morão<sup>1</sup>; Afonso Antonio Machado<sup>1</sup>; Adriane Beatriz de Souza Serapião<sup>1</sup>

<sup>1</sup> LEPESPE - UNESP Rio Claro

### RESUMO

**Introdução.** A ampliação na utilização de recursos como os *smartphones* permitiu uma série de novas oportunidades, inclusive quanto a saúde dos usuários. Desta forma, por meio do uso de aplicativos e também da associação destes com outros recursos, como os dispositivos vestíveis, ampliaram-se ainda mais as possibilidades de intervenções tanto na perspectiva da saúde e bem-estar, como na inatividade física, vista com grande preocupação a nível mundial e muitas vezes relacionada com outros problemas, como as doenças crônicas não-transmissíveis (DCNTs). Assim, é fundamental entender se as características destes recursos e de diversas outras estratégias desenvolvidas que permitem, dentre outras coisas, um automonitoramento, podem ser um diferencial que favoreça a motivação dos praticantes. **Objetivo.** Analisar o que motiva a prática de atividade física dos participantes e se os aplicativos contribuem com a motivação para a prática. **Métodos.** Participaram deste estudo descritivo de caráter qualitativo 173 pessoas, sendo 104 homens, com média de idade de 32 anos, e 69 mulheres, com média de idade de 31 anos. A frequência de prática relatada foi maior entre “3/4 dias por semana” (39,6%), seguida por “5/6 dias” (27%), “Todos os dias” (17,7%) e “1/2 dias” (15,7%). Utilizou-se um questionário validado por três professores doutores, respondido na plataforma “Google Drive”, na qual os praticantes encontravam todas explicações sobre a pesquisa, bem como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, antecedendo o acesso às questões. Foram utilizadas aqui apenas as questões condizentes com o objetivo proposto. **Resultados.** Considerando a possibilidade de citar mais de um aplicativo, os principais foram o Strava (39,9%), Nike Running (21,4%), Runtastic (17,3%), RunKeeper (9,8%), dentre outros. Quanto ao que motiva a prática de atividades físicas, também era viável assinalar mais de uma resposta, sendo encontrado: “qualidade de vida” (82,7%), “condicionamento físico” (77,5%), “questões de saúde” (71,1%), “controle do peso” (45,7%), “estética” (35,8%), “socialização” (31,2%) e “outros” (9,2%). Por fim, quando questionados se ficavam mais motivados ao observarem os dados sobre a prática nos aplicativos, 82,8% afirmaram que sim, enquanto que 17,2% assinalaram que não. **Conclusão.** Por meio dos resultados apresentados, é possível observar que há a utilização de diferentes aplicativos durante a prática de atividades físicas, bem como que estes representam para a grande maioria dos participantes um fator que contribui para a motivação dos mesmos. Este número elevado pode ter relação com os principais fatores motivacionais relatados, os quais seriam beneficiados pelos recursos e informações que ficariam disponíveis posteriormente, contribuindo não apenas com o automonitoramento, como também com futuras prescrições de profissionais da área, permitindo maior individualização e melhores resultados. Além disso, o resultado é interessante considerando o panorama preocupante da inatividade física, pois contribui para manutenção da prática e, aliado a outras técnicas e intervenções, esta fonte extrínseca pode promover incentivos fundamentais, principalmente quando a atividade ainda não motiva, criando a oportunidade de aumentar o interesse pelas mesmas e tornando esta tecnologia bastante promissora nas intervenções em atividades físicas.

**Palavra-chave:** psicologia do esporte; motivação; desenvolvimento humano e tecnologias

### AGRADECIMENTOS

CAPES.

## FATORES DE MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO DA CIDADE DE PETROLINA-PE: UM ESTUDO COMPARATIVO

Vinicius da Cruz Sousa<sup>1</sup>; Domingos Rodrigues do Nascimento<sup>1</sup>; Gabriel Lucas Morais Freire<sup>1</sup>; Yara Lucy Fidelix<sup>1</sup>; Daniel Vicentini de Oliveira<sup>2</sup>; José Roberto Andrade do Nascimento Junior<sup>1</sup>

<sup>1</sup> UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO ; <sup>2</sup> UNIVERSIDADE CESUMAR

### RESUMO

**Introdução:** A prática de exercícios físicos está intimamente relacionada a uma melhor qualidade de vida e saúde, enquanto o sedentarismo está fortemente associado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. No entanto, a aderência à prática de exercício físico tem preocupado pesquisadores de diversas áreas, já que há tendência da diminuição do nível de atividade física com o passar da idade. **Objetivo:** Este estudo transversal analisou as diferenças nos fatores motivacionais de praticantes de exercício em razão de fatores sociodemográficos. **Métodos:** Participaram 203 praticantes de exercício físico em academias da cidade de Petrolina-PE, de ambos os sexos (103 homens e 100 mulheres), com média de idade de  $31,04 \pm 13,89$  anos. Os instrumentos utilizados foram o Inventário de Motivação do Exercício-2 (EMI-2) e um questionário sociodemográfico com perguntas sobre sexo, idade, estado civil, renda mensal, tipo de exercício, tempo de prática e frequência semanal de prática. A análise dos dados foi realizada pelos testes de *Kolmogorov-Smirnov*, "U" de *Mann-Whitney* e *Kruskal-Wallis* ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Os resultados mostraram que os homens apresentaram escores mais altos nos fatores de motivação de condição física ( $p=0,029$ ), diversão ( $p=0,017$ ), competição ( $p=0,002$ ) e reconhecimento social ( $p=0,046$ ), enquanto as mulheres apresentaram escores mais altos apenas na reabilitação em saúde ( $p=0,001$ ). Em relação ao estado civil, foi encontrada diferença significativa nos fatores de prevenção de doenças ( $p = 0,003$ ), controle do estresse ( $p = 0,032$ ), diversão ( $p = 0,033$ ), afiliação ( $p = 0,002$ ) e reabilitação da saúde ( $p = 0,001$ ). Destaca-se que os sujeitos solteiros procuram menos o exercício para prevenir doenças e controlar o estresse do que os sujeitos casados e divorciados/viúvos. Já os sujeitos casados procuram mais o exercício para se divertir do que os sujeitos dos outros grupos, enquanto que os divorciados/viúvos apresentaram maior escore nos motivos de afiliação e reabilitação da saúde em detrimentos aos outros dois grupos. Em relação à renda mensal, foi possível observar diferença significativa entre os grupos apenas nos fatores relacionados ao controle do peso ( $p = 0,027$ ) e reabilitação da saúde ( $p = 0,022$ ), indicando que os praticantes com renda mensal de mais de dois salários mínimos procuram o exercício mais para controlar o peso e reabilitar a saúde quando comparados aos sujeitos com renda de até dois salários mínimos. **Conclusão:** Concluiu-se que as variáveis sociodemográficas são fatores intervenientes na motivação para o exercício físico. Do ponto de vista prático, entender os motivos que levam as pessoas a praticarem atividade física é importante para o desenvolvimento de melhorias nas intervenções dos profissionais envolvidos com a saúde pública, como os profissionais de educação física e os psicólogos.

**Palavra-chave:** motivação; exercício físico; psicologia do esporte

## COMPETÊNCIAS NECESSÁRIAS AO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ATUAR COM DEFICIÊNCIA MENTAL

Cristina Carvalho de Melo <sup>1,3</sup>; Mário Antônio de Moura Simim <sup>2</sup>; Cornelis Robert Araújo Springer <sup>1</sup>; Rafael Botelho Gouveia <sup>4</sup>; Franco Noce <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG); <sup>2</sup> Universidade Federal do Ceará (UFC); <sup>3</sup> Centro Universitário UNA de Belo Horizonte (UNA-BH); <sup>4</sup> Fundação Educacional de Penápolis (FUNPEPE)

### RESUMO

**Introdução:** A inclusão não é apenas uma opção para a atuação profissional, ela é uma responsabilidade profissional e deve ser tratada com profissionalismo e competência. Profissionais ligados à Educação Física precisam incluir os diversos públicos em suas intervenções e fazê-lo com equidade. Nesse contexto surge uma questão: estariam esses profissionais preparados para receber e orientar essas pessoas com necessidades especiais? A Educação Física Adaptada é uma área da Educação Física que tem como objetivo de estudo a motricidade humana para as pessoas com necessidades educativas especiais, adequando metodologias de ensino para o atendimento às características de cada portador de deficiência e respeitando suas diferenças individuais. Desta forma, torna-se importante proporcionar a estes profissionais informações técnicas e científicas a fim de otimizar suas ações, desenvolvendo as competências necessárias para atuar com esses grupos específicos. **Objetivos:** Identificar quais as competências, na visão da literatura e dos experts, são necessárias ao profissional de Educação Física Adaptada, para atuar com pessoas com necessidades educativas especiais (deficiência mental). Verificar se existe um perfil desejado pela literatura e pelos experts para esse profissional. **Metodologia:** Foi desenvolvida uma entrevista com um doutor na área de expertise que, juntamente com a literatura, teve a finalidade de contribuir para identificação de características necessárias para classificação dos experts. Foram selecionadas 36 pessoas com experiência comprovada na Educação Física Adaptada, tendo no mínimo 10 anos de prática. Esses indivíduos, denominados experts, responderam a uma entrevista com a finalidade de identificar as competências necessárias ao exercício profissional. **Resultados:** Analisou-se o número de vezes que cada competência foi citada pelos experts, sendo que as principais identificadas em ordem decrescente foram: 1) Acreditar nas potencialidades, respeitando os limites e adequando os desafios para que os alunos possam obter sucesso na realização da tarefa; 2) utilizar e apropriar de ações verbais (pequena quantidade de informações por vez, superar barreiras da comunicação), 3) acolher e receber todos com o mesmo nível de atenção e consideração, 4) capacidade de improvisação (regras, ambiente, atitude, etc.), 5) utilizar e aprimorar ações visuais (exemplos concretos), 6) elaboração de um bom plano de aula, 7) ter conhecimento de esportes adaptados, 8) ter conhecimento de neuroanatomia, 9) ser paciente, 10) conhecer a patologia e 11) saber sequenciar a tarefa. Foi possível verificar que 68% das competências relacionadas foram citadas por diferentes experts, enquanto que apenas 32% das competências foram citadas em comum por pelo menos dois experts. **Conclusão:** conclui-se que existem algumas competências comuns relacionadas pelos experts para atuação com pessoas com deficiência mental, no entanto 68% das características identificadas pelos mesmos se diferenciam. Sendo assim, não existe um perfil específico para o professor de Educação Física Adaptada, é necessário analisar as especificidades de cada indivíduo e buscar o desenvolvimento das competências necessárias para atuação naquele cenário. A divergência apresentada nesta pesquisa indica que a formação dos profissionais para atuarem nesta área ainda deve ser objeto de estudo e que as competências em comum podem servir de norte para direcionar a ação profissional.

**Palavra-chave:** Competências; Educação Física Adaptada; Desempenho

### AGRADECIMENTOS

Não se aplica.

## COMPARAÇÃO DO CONHECIMENTO TÁTICO DECLARATIVO ENTRE ALUNOS DAS CATEGORIAS SUB-12 E SUB-13 DE UMA EQUIPE DE BASQUETEBOL

Alisson Marques Reis Ferreira <sup>1</sup>; Cleiton Pereira Reis <sup>2</sup>; Matheus Marin de Freitas <sup>3</sup>; Juan Carlos Pérez Morales <sup>4</sup>  
<sup>1</sup> Treinador de Basquetebol do Jaraguá Country Club; <sup>2</sup> UFMG; <sup>3</sup> Treinador de Basquetebol do Esporte Clube Pinheiros ; <sup>4</sup> UFMG/UNB

### RESUMO

**Introdução** O conhecimento tático declarativo e processual se apresenta como importante fator no processo de tomada de decisão no ambiente esportivo. Entende-se o conhecimento tático declarativo (CTD) como a capacidade do jogador, quando questionado, de verbalizar a melhor opção a ser considerada frente uma situação que demanda tomada de decisão. Portanto, emerge a necessidade de que nas categorias de base no basquetebol se desenvolva a capacidade de tomar decisões. **Objetivos** Comparar o nível de aquisição do Conhecimento Tático Declarativo entre alunos de basquetebol das categorias sub-12 e sub-13 de uma instituição esportiva. **Método** Participaram do estudo 47 meninos, 27 da categoria sub-12 e 20 da categoria sub-13, praticantes de basquetebol de uma instituição esportiva de Minas Gerais. Todos são do sexo masculino, treinam pelo menos 2 vezes por semana e são vinculados à Federação Mineira de Basketball. Recorreu-se ao Teste de Conhecimento Tático Declarativo para o Basquetebol (TCTD-Bb). O instrumento permite que o avaliado relate de forma escrita as possíveis tomadas de decisão após a visualização das cenas de vídeo referentes a situações em que o atacante com posse de bola deve selecionar entre infiltrar, arremessar ou passar. O instrumento consta de 17 cenas, sendo 10 cenas de passe, 3 de arremesso, e 5 de infiltração, que correspondem a 13 cenas de ataque e 4 cenas de contra-ataque. Durante a aplicação do teste os avaliados hierarquizaram as tomadas de decisão, colocando como número 1 a melhor tomada de decisão, 2 como a segunda melhor, e assim por diante. Pode-se pontuar em cada cena um escore que varia de 1 a 4 pontos, sendo o valor máximo do teste equivalente à 68 pontos. Recorreu-se ao teste de Mann-Whitney para comparar os escores no TCTD-Bb entre as categorias. Utilizou-se o pacote estatístico SPSS® for Windows® versão 25, considerando um nível de significância de 95%. **Resultados** Os alunos da categoria sub-12 tiveram um escore médio de 24,70± 14,97 pontos e mediana de 25,00 pontos. Já os atletas da categoria sub-13 tiveram um escore médio de 37,00± 13,06 pontos e mediana de 33,00 pontos. O teste de Mann Whitney confirmou que a diferença dos escores entre as categorias foi significativa ( $z = -2,219$ ;  $p = 0,026$ ). **Conclusão** A comparação entre os grupos mostrou que os atletas da categoria sub-13 apresentaram um nível de aquisição de CTD mais elevado que os alunos da categoria sub-12. A mensuração do conhecimento tático declarativo em alunos das categorias de base no basquetebol é uma importante ferramenta para se diagnosticar os níveis de rendimento e avaliação do impacto do processo de ensino=aprendizagem.

**Palavra-chave:** Basquetebol; Tomada de decisão; Tática

## EXERCÍCIO FÍSICO E ANSIEDADE DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL CAUSADO PELA COVID-19

Aline Feitosa Sampaio<sup>1</sup>; Marina Pereira Gonçalves<sup>2</sup>; Josefa Eugênia Tenório Tavares<sup>2</sup>; Sofia Marques de Moura Fé<sup>2</sup>; Nathalya Silveira da Silva<sup>2</sup>; Ricardo de Freitas Dias<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Faculdade Irecê (FAI); <sup>2</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF); <sup>3</sup> Universidade de Pernambuco (UPE)

### RESUMO

**Resumo. Introdução.** Eventos estressantes da vida, como o medo de uma doença grave e pouco conhecida como o novo coronavírus podem precipitar o aumento gradual de sintomas de ansiedade. A ansiedade é caracterizada por sintomas fisiológicos e psicológicos e pode ser dividida em ansiedade-traço que refere-se a uma característica individual mais estável, na qual aumenta a possibilidade do indivíduo responder a alguns eventos com maior intensidade dos sintomas da ansiedade, e a ansiedade-estado, que caracteriza-se por uma resposta emocional passageira frente a determinadas situações. Neste sentido, a prática regular de exercícios físicos é identificada em algumas pesquisas como benéfica para a redução dos sintomas da ansiedade. **Objetivo.** Objetivou-se comparar a ansiedade-traço de estudantes universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos durante o isolamento social causado pela pandemia do novo coronavírus (Covid-19). **Método.** Participaram da pesquisa estudantes universitários, de ambos os sexos, subdivididos em dois grupos: Grupo 1 denominado “Praticantes de exercício físico” e o Grupo 2 “Não praticantes”. Os participantes de ambos os grupos responderam o *Inventário de Ansiedade Traço* (IDATE-T) com escores que podem variar de 20 a 80 pontos, indicando o grau de ansiedade do respondente, além de questões sócio-demográficas e sobre a prática de exercício físico durante o período do isolamento social. Os dados foram coletados entre os meses de abril e junho de 2020 por meio de um questionário online e foram analisados no SPSS, realizando-se um teste qui-quadrado e *odds ratio*. Esta pesquisa é aprovada por comitê de ética local (Parecer nº 3.458.802). **Resultados.** Participaram no total 261 estudantes universitários, o Grupo 1 contou com 117 estudantes, a maioria do sexo feminino (61,5%) e idade média de 24,58±7,87; já o Grupo 2 foi composto por 144 estudantes, a maioria mulheres (66%) com idades média de 24,22±7,10. A maioria foi proveniente de universidades públicas (69,2%) e privadas (30,8%), de diversos estados brasileiros, sobretudo de Pernambuco (38,%) e Bahia. A maioria indicou praticar exercício físico no isolamento social por mais de 3 dias na semana (62,4%), com duração de até 60 minutos (58,1%), intensidade vigorosa (44,4%) e moderada (39,3%) e em sua residência (77%). Dos participantes avaliados com ansiedade baixa (20 a 30 pontos no IDATE-T) 62,5% indicaram praticar exercício físico durante o isolamento, enquanto 37,5% não praticavam; em relação as pessoas com grau de ansiedade média (31 a 49 pontos) 55,2% indicaram praticar exercício e 44,8% não praticavam; já o grupo com ansiedade alta (acima de 50 pontos) 36,8% indicaram praticar exercício e 59,7% não praticavam, observando-se, portanto, uma ansiedade mais baixa no Grupo 1 (Praticantes de exercício físico). Ademais, foi encontrada associação significativa entre a prática de exercício físico durante o isolamento e o grau de ansiedade [ $\chi^2(2) = 13,9$ ;  $p < 0,05$ ], representada pela razão de chance, no qual indivíduos que não praticavam exercício durante a pandemia tiveram duas vezes mais chance de apresentar ansiedade média e três vezes mais chances de apresentar níveis de ansiedade alta. **Conclusão.** A manutenção de exercícios físicos, mesmo que em um ambiente doméstico, é uma importante estratégia para controlar a ansiedade traço de estudantes universitários e contribuir para a manutenção de um estilo de vida saudável mesmo durante a pandemia.

**Palavra-chave:** Exercício Físico; Ansiedade; COVID-19

### AGRADECIMENTOS

Apoio: Fundação de Amparo a Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco (FACEPE).



## INTERVENÇÃO POR REALIDADE VIRTUAL E EXERCÍCIO FÍSICO NO EQUILÍBRIO, MOBILIDADE E COGNIÇÃO EM IDOSOS

**Thais Sporkens Magna<sup>1,3</sup>; Alexandre Fonseca Brandão<sup>2,4</sup>; Paula Teixeira Fernandes<sup>1,3,4</sup>**

<sup>1</sup> Faculdade de Ciências Médicas e Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP - Campinas, São Paulo, Brasil; <sup>2</sup> Instituto de Física Gleb Wataghin, Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP - Campinas, São Paulo, Brasil; <sup>3</sup> GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP - Campinas, São Paulo, Brasil; <sup>4</sup> BRAINN, Campinas, São Paulo, Brasil

### RESUMO

O exercício físico (EF) associado à realidade virtual (RV) é um método inovador no processo de reabilitação, seguro e viável. Este estudo teve o objetivo de avaliar a melhora no equilíbrio, na marcha, na função cognitiva e no desempenho funcional dos idosos após prática de EF e RV. Para isso, foram avaliados 31 idosos divididos em 3 grupos: Grupo 1 - RV; Grupo 2 - EF; Grupo 3 - Realidade Virtual e Exercício Físico (RVEF). Os grupos com RV realizaram procedimentos com o software *Gesture Puzzle* e os grupos com EF realizaram atividades de caminhada, alongamento e relaxamento. Para avaliação das variáveis, foram utilizados os seguintes instrumentos: Índice de Marcha Dinâmica, Teste Clínico de Interação Sensorial e Equilíbrio, Teste Pictórico de Memória e Teste de Atenção Alternada. Os resultados mostraram: na variável atenção [tempo  $F(1,28) = 77,75$  pontos], todos os grupos aumentaram a pontuação média após o período de intervenção, sendo os tamanhos de efeito “muito grande” (RV e RVEF) e “grande” (EF). Para a memória [ $F$  tempo (1, 28) = 17,85], os intervalos de confiança demonstraram que as diferenças estatisticamente significativas ocorreram nos grupos RV e RVEF, sendo os tamanhos de efeito “médio” e “grande”, respectivamente. Em relação ao equilíbrio [ $F$  tempo (1, 28) = 135,00], todos os grupos aumentaram o escore após o período de intervenção, apresentando tamanhos de efeito “muito grandes”. Por fim, os intervalos de confiança revelaram que os grupos EF e RVEF melhoraram a mobilidade (diminuíram o risco de quedas) após o período de intervenção [ $F$  tempo (1, 28) = 17,86], porém o tamanho de efeito do grupo EF foi “insignificante”, enquanto que o grupo RVEF obteve tamanho de efeito “médio”. Assim, podemos concluir que a RV tem boa aceitação pelos idosos, que ficam mais motivados durante a intervenção, quebrando as barreiras do uso da tecnologia, reduzindo o isolamento social e aumentando a autonomia dos dispositivos tecnológicos. As intervenções de RV e EF mostraram-se eficazes para melhorar equilíbrio, marcha, atenção e memória. Diante deste contexto, enfatizamos a importância da intervenção por RV associada ao EF na melhora o desempenho físico e funcional da pessoa idosa.

**Palavra-chave:** Envelhecimento; Realidade Virtual; Psicologia

### AGRADECIMENTOS

A minha orientadora Paula Teixeira Fernandes, ao meu coorientador Alexandre Fonseca Brandão e a Faculdade de Ciências Médicas - Unicamp.

## POLE DANCE: DIÁLOGOS ENTRE SATISFAÇÃO COM A VIDA, MOTIVAÇÃO E PRECONCEITO NO MUNDO DO ESPORTE.

Gisele Menezes da Silva<sup>1</sup>; Alyne Christine Cruz Rezende<sup>1</sup>; Erick Idalino Moura<sup>1</sup>; Luciano Barreto Resende<sup>1</sup>; Leandro da Silva Sauer<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal da Paraíba - UFPB

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O Pole Dance (PD) foi reconhecido internacionalmente em 2017 pela Gaisf (Global Association of International Sports Federation), como uma modalidade esportiva. Porém, o Superior Tribunal de Justiça negou esse status ao PD no Brasil. Ainda que haja discussão enquanto modalidade esportiva, sua prática proporciona inúmeros benefícios para o corpo e mente. Sendo explícito o caráter de esporte, as decisões poderiam estar influenciadas pelo estigma social no Brasil. Com o trabalho, buscamos trazer três novos argumentos para essa discussão. **OBJETIVOS:** 1) Verificar se o nível de satisfação com a vida entre praticantes de PD difere de praticantes de outras modalidades esportivas e não praticantes de esporte; 2) Conhecer o tipo de motivação que leva à prática do PD; 3) Verificar a percepção das pessoas sobre a prática do PD. **MÉTODOS:** Estudo transversal com amostra de 60 sujeitos divididos em três grupos (N=20 cada). Sendo: G1(15 mulheres, idade M=23,95; DP=3,4), não praticam nenhum esporte, G2(19 mulheres, idade M=26,25; DP =9,4), praticantes de outras modalidades esportivas; e G3(19 mulheres, idade M=26,65; DP =5,8), alunos de escolas de PD. Todos os participantes responderam a Escala de Satisfação com a Vida<sup>3</sup> (SWLS) e o Questionário de percepção do PD (Praticar esporte traz mais satisfação com vida? Praticar PD pode trazer mais satisfação com a vida? O PD é um esporte? Pessoas que praticam o PD sofrem algum tipo de preconceito?). Apenas G2 e G3 responderam a Escala de motivação esportiva<sup>4</sup> (sms-28). A participação foi de forma voluntária e mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Os instrumentos foram aplicados online através do Google Forms. A pesquisa foi realizada na cidade de João Pessoa entre fevereiro e março de 2020. Para análise dos dados, uma ANOVA comparou os três grupos e os escores da SWLS. Utilizou-se uma t student para amostras independentes para comparar escores de cada subescala da sms-28 entre G2 e G3. Foram conduzidas estatísticas descritivas para o questionário de percepção do PD através de uma análise de frequências. **RESULTADOS:** Não houve diferença entre os escores na SWLS entre os três grupos ( $p > ,05$ ). A análise da sms-28 entre grupos G2 e G3 mostrou que os praticantes de PD pontuaram mais em motivação intrínseca (M=51,7, DP=6,5;  $t(29,2) = -4,139$ ;  $p < .001$ ), e menos em amotivação (M =34, DP = 8,4;  $t(25,9) = 3,328$ ;  $p < .05$ ) que os que praticam outros esportes, sendo M=39,7 (DP=10,9) para motivação intrínseca e M=38 (DP=9,1) amotivação. No questionário, 76% afirmam que praticar esporte traz mais satisfação com a vida. Quando perguntado se a prática do PD traria maior satisfação com a vida, 55% tiveram essa certeza. Sobre o conhecimento do PD como modalidade esportiva, 68,3% afirmam que o PD é um esporte. Questionado sobre a existência do preconceito com a prática do PD, apenas 33,3% (de N=60) afirmam que os praticantes sofrem algum tipo de preconceito. A mesma pergunta apenas para o G3, 60% afirmam que existe preconceito em relação a quem pratica PD. **CONCLUSÃO:** Não houve diferença entre o nível de satisfação com a vida entre praticantes e não praticantes. Mesmo reconhecendo o PD como modalidade esportiva, algumas pessoas não reconhecem seus benefícios. O preconceito parece ser percebido apenas pelos praticantes do PD. A falta de motivação para a prática esportiva é vista em menor nível por seus praticantes e o motivo para a prática parece estar relacionado à busca de satisfação pessoal.

**Palavra-chave:** Pole dance; satisfação com a vida; motivação e esporte

## DIFERENÇAS NO BEM-ESTAR SUBJETIVO DE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL CAUSADO PELA COVID-19

MARINA PEREIRA GONÇALVES<sup>1</sup>; JOSEFA EUGÊNIA TENÓRIO TAVARES<sup>1</sup>; NATHALYA SILVEIRA DA SILVA<sup>1</sup>; GRAZIELA CAVALCANTE ARAÚJO<sup>1</sup>; ALINE FEITOSA SAMPAIO<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco; <sup>2</sup> Faculdade Irecê - FAI

### RESUMO

**Introdução.** O Bem-estar Subjetivo (BES) é compreendido como uma avaliação cognitiva e afetiva que as pessoas fazem das suas vidas, de modo geral, pessoas mais satisfeitas com suas vidas e com maiores níveis de afetos positivos (otimismo, alegria, etc.) apresentam menores níveis de depressão, ansiedade e estresse, ou seja, possuem melhor saúde mental. A este respeito, a prática regular de exercícios físicos é um importante aliado para a manutenção da saúde mental, devido aos seus benefícios, foi inclusive citada entre as recomendações da OMS para pessoas em isolamento social durante a pandemia provocada pelo novo coronavírus (Covid-19). Diante do exposto, objetivou-se conhecer diferenças no BES de estudantes universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos regulares durante a pandemia. **Método.** Participaram 261 estudantes universitários, a maioria de universidades públicas (69,2%) dos Estado de Pernambuco (38,%) e Bahia (12,5%). Estes participantes foram subdivididos em dois grupos: o Grupo 1 denominado “Praticantes de exercício físico” e o Grupo 2 “Não praticantes”. O Grupo 1 contou com 117 estudantes, a maioria do sexo feminino (61,5%), com idade média de 24,58±7,87, os quais indicaram praticar exercício físico regular durante a quarentena por mais de 3 dias na semana (62,4%), por até 60 minutos (58,1%), com intensidade vigorosa (44,4%) e moderada (39,3%). Já o Grupo 2 foi composto por 144 estudantes, a maioria mulheres (66%) com idades variando de 18 a 49 anos (24,22±7,10), que indicaram não estar praticando nenhum exercício físico regular durante o isolamento social causado pela pandemia da Covid-19. Os participantes de ambos os grupos responderam a *Escala de Satisfação de Vida (ESV)* e a *Escala de Afetos Positivos e Negativos (EAPN-10)*, que juntas avaliam o BES, além de responderem questões sócio-demográficas e sobre a prática de exercício físico durante o período de quarentena. Os dados foram coletados por meio de um questionário online utilizando o Google Formulários que ficou disponibilizado entre os meses de abril e junho de 2020, ressalta-se que esta pesquisa é aprovada por comitê de ética local (Parecer nº 3.458.802). **Resultados.** Por meio de um teste de *t* de *student* para amostras independentes, foram verificadas diferenças de média entre praticantes e não praticantes de exercício físico em relação às variáveis do Bem-estar subjetivo (BES). Especificamente, os resultados indicaram maior média entre os “praticantes de exercício físico” (Grupo 1) em *afetos positivos* ( $m = 4,78$ ;  $dp = 1,21$ ) e *satisfação com a vida* ( $m = 4,72$ ;  $dp = 1,27$ ) quando comparados com os “não praticantes” (Grupo 2: *afetos positivos*:  $m = 3,55$ ;  $dp = 1,33$ ; *satisfação com a vida*:  $m = 4,08$ ;  $dp = 1,37$ ), sendo estes resultados estatisticamente significativos [ $t(259) = 3,80$ ;  $p < 0,001$ ]. Ocorrendo o contrário quanto aos *afetos negativos*, onde os “não praticantes” (Grupo 2) é que apresentaram maiores médias ( $m = 4,08$ ;  $dp = 1,37$ ) do que os “praticantes” (Grupo 1:  $m = 3,55$ ;  $dp = 1,33$ ), sendo este resultados estatisticamente significativos [ $t(259) = -3,14$ ;  $p < 1,37$ ]. Estes resultados apontam que mesmo durante a pandemia, há indícios que demonstram que a prática de exercício físico pode contribuir para melhorar os níveis de BES (maior afeto positivo e satisfação com a vida, e menor afeto negativo), corroborando com estudos anteriores e contribuindo para saúde mental neste período tão adverso.

**Palavra-chave:** Bem-estar subjetivo; Exercício físico; Covid-19

### AGRADECIMENTOS

Este estudo contou com apoio financeiro da Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco (Facepe) concedendo bolsa de mestrado para a segunda autora.

## MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: ANÁLISE NA PERSPECTIVA DE ALUNOS DE MARINGÁ-PR DO ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

Paulo Vitor Suto Aizava <sup>1</sup>; Andressa Ribeiro Contreira <sup>2</sup>; Gabriel Silva Badan <sup>2</sup>; Guilherme Futoshi Amaro <sup>2</sup>; Caroline Carneiro Xavier <sup>2</sup>; Renan Codonhato <sup>2</sup>; Luciane Cristina Arantes da Costa <sup>2</sup>; Lenamar Fiorese <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá (UEM/PR).; <sup>2</sup> Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá (UEM/PR).

### RESUMO

**Introdução:** A compreensão da motivação dos alunos para a Educação Física Escolar é de suma importância para que as aulas se tornem mais atrativas e prazerosas, buscando o bem-estar, melhora desempenho e do processo formativo. **Objetivo:** Analisar a motivação de alunos do ensino fundamental e médio para a prática da Educação Física Escolar. **Metodologia:** Foram sujeitos 162 alunos, de ambos os sexos, com média de idade de 15,40 anos ( $\pm 2,06$ ), sendo 81 escolares do 9º ano do Ensino Fundamental e 81 escolares do 3º ano do Ensino Médio. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Necessidades Psicológicas Básicas para o Exercício (BPNES) e duas questões sobre os fatores que motivam e desmotivam os alunos para as aulas de educação física. Para análise dos dados foram utilizados os testes Kolmogorov-Smirnov e “U” de Mann-Whitney ( $p < 0,05$ ) e análise de conteúdo do tipo categorial. **Resultados:** Os resultados revelaram valores similares ( $p > 0,05$ ) para a motivação dos escolares das turmas de 9º e 3º ano, com satisfação moderada para ambas as turmas nas dimensões competência ( $Md=3,50$ ) e relacionamento ( $Md=3,20$ ). As análises em função do sexo para o 9º ano apontaram valores mais elevados ( $p=0,033$ ) para os meninos na dimensão competência ( $Md=3,75$ ), enquanto que nas turmas do 3º ano do ensino médio as diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) foram para as dimensões autonomia ( $Md=3,50$ ) e relacionamento ( $Md=3,80$ ), com valores superiores apresentados pelo grupo do sexo masculino. A respeito da motivação extrínseca, o aspecto mais mencionado pelos alunos (48,2%) foi referente às ‘atividades desenvolvidas’ pelos professores (esportes e exercícios variados), enquanto que para a motivação intrínseca, as ‘relações sociais’ (8,1%), que considera a maneira que os alunos se relacionam entre si e com o professor, são importantes para a motivação de cada um. Com relação aos principais fatores de desmotivação, os alunos do 9º ano mencionaram “aulas teóricas” e “conteúdo esporte”, e para os alunos do 3º ano o “desinteresse dos colegas pelas atividades” e “materiais” foram os aspectos mais citados. **Conclusões:** Os escolares de ambas as turmas apresentam motivação moderada, percebendo satisfeitas as necessidades de competência e relacionamento, sendo estes aspectos mais evidentes para os meninos. Além disso, os escolares mostraram-se mais motivados extrinsecamente para as aulas de educação física.

**Palavra-chave:** Motivação; Educação Física; Escolares

## PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E RESILIÊNCIA DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL: UM ESTUDO COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Josefa Eugênia Tenorio Tavares<sup>1</sup>; Nathalya Silveira da Silva<sup>1</sup>; Sofia Marques de Moura Fé<sup>1</sup>; Aline Feitosa Sampaio<sup>2</sup>; Graziela Cavalcante Araújo<sup>1</sup>; Marina Pereira Gonçalves<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina-PE; <sup>2</sup> Faculdade Irecê (FAI), Irecê-BA

### RESUMO

**Introdução:** A resiliência deriva do conceito de invulnerabilidade, que foi como pesquisadores americanos e ingleses nos anos 70 e 80 chamaram inicialmente as pessoas que permaneciam saudáveis mesmo expostas a severas adversidades. Assim, o estudo da resiliência seria uma das formas de se tentar entender como algumas pessoas conseguem enfrentar de forma positiva alguma situação adversa da vida mantendo-se saudáveis psicologicamente. Ademais, a prática regular de exercícios físicos é recomendada como fonte de benefícios à saúde, incluindo o aumento da resistência ao estresse, se configurando como uma estratégia importante para uma vida saudável, tanto fisicamente, quanto psicologicamente. No entanto, em meio a uma pandemia causada pelo novo coronavírus atualmente, podem aumentar os comportamentos que levam à inatividade física e que podem resultar em uma variedade de condições crônicas de saúde. Dessa maneira, a prática de exercícios físicos, bem como a resiliência poderiam estar associadas com a manutenção da saúde mental para lidar com exposição a adversidades psicológicas e/ou físicas, tais como a pandemia causada pela COVID-19. Diante do exposto, objetivou-se conhecer diferenças na resiliência de estudantes universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos regulares durante a pandemia. **Método:** A presente pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética da UNIVASF, por meio do Parecer nº 3.458.802. Os participantes deste estudo foram 261 estudantes do ensino superior, sendo a maioria dos estados de Pernambuco (38,1%); Bahia (12,5%); e Piauí (11%). De acordo com a indicação de prática ou não de exercícios físicos durante o isolamento social estes participantes foram classificados em dois grupos: Grupo 1 (praticantes de exercício físico) e Grupo 2 (não praticantes). O Grupo 1 foi composto por 117 estudantes, com idade média de 24,58±7,87, a maioria do sexo feminino (61,5%), tendo 62,4% indicado praticar exercícios físicos por mais de 3 dias na semana, por até 60 minutos. E o Grupo 2 contou com a participação de 144 estudantes, com idade média de 24,22±7,10, sendo também maioria mulheres (66%), que indicaram não praticar exercícios físicos durante o isolamento social. Participantes de ambos os grupos responderam a *Breve Escala de Resiliência*, bem como questões sobre prática de exercício físico durante o período de quarentena e sociodemográficas. A coleta de dados ocorreu entre abril e junho de 2020, por meio de um questionário online no Google Formulários e as análises foram realizadas no SPSS (versão 22). **Resultados:** Foi verificada uma diferença estatisticamente significativa [ $t(259) = 3,80; p < 0,001$ ] entre praticantes e não praticantes de exercício físico em relação à resiliência, onde os “praticantes de exercício físico” (Grupo 1) obtiveram maior média ( $m = 4,78; dp = 1,21$ ) quando comparados aos “não praticantes” ( $m = 3,55; dp = 1,33$ ). **Conclusão:** Apesar de se tratar de um estudo transversal, estes resultados podem indicar que os praticantes de exercícios físicos apresentam maior resiliência, podendo sugerir que esta prática pode contribuir para aumento ou manutenção deste importante estado psicológico, responsável pelo enfrentamento de adversidades. Contudo, considerando a resiliência algo tão necessário durante a pandemia ocorrida pelo novo coronavírus, reforça-se a necessidade da prática e manutenção de exercícios físicos regulares, sobretudo, neste período.

**Palavra-chave:** Saúde Mental; Pandemia; COVID-19

### AGRADECIMENTOS

Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco (FACEPE)

## ASSOCIAÇÃO ENTRE MOBILIDADE, COGNIÇÃO, TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS

Hélio Mamoru Yoshida<sup>1</sup>; Paula Teixeira Fernandes<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física (FEF) - Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas-SP, Brasil

### RESUMO

**Introdução:** Em 2050, 22% da população mundial será composta por pessoas idosas e, neste contexto, o exercício físico é uma importante ferramenta para o desenvolvimento de capacidades física e psicológicas. É comprovado que a prática sistematizada de exercícios está associada ao melhor desempenho nas atividades de vida diárias e a mobilidade, auxiliando positivamente a cognição e colaborando na diminuição de sintomas de Transtornos Mentais Comuns (TMCs). Contudo, investigações dessas variáveis em mulheres idosas e praticantes de atividades físicas ainda são escassas. Assim, o objetivo do estudo foi verificar a associação entre a mobilidade, a cognição e os TMCs com a qualidade de vida geral em idosas praticantes de atividades físicas regulares. **Métodos:** Participaram do estudo 13 idosas, com idade média de 67 ( $\pm 4$ ) anos praticantes de atividades físicas regulares entre 2 e 4 vezes na semana ( $M = 2,61 \pm 0,86$ ), com pelo menos 60 minutos de duração por sessão de treino. Como instrumentos, utilizamos: questionário sociodemográfico para caracterização dos participantes; *Time Up and Go* (TUG) para quantificar a mobilidade funcional; Prova Cognitiva de Leganés (PCL) para avaliar a cognição; *Self-Report Questionnaire* (SRQ-20) para identificar indivíduos sob risco de transtorno mental e Questionário de Qualidade de Vida (QV) da OMS (WHOQOL-OLD). Os profissionais que ministravam as atividades controlavam a intensidade dos exercícios, por meio de orientações verbais e visuais, sempre adequando as atividades com as especificidades dos alunos. As aulas aconteciam em grupo, tendo como principais conteúdos: exercícios de fortalecimento muscular (80%) para membros superiores, inferiores e tronco, exercícios de equilíbrio (15%) e alongamento (5%). As alunas que aceitaram participar da pesquisa responderam aos questionários no local das atividades com horário previamente marcado. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética. As análises estatísticas foram realizadas no programa SPSS 23. Foi realizada análise exploratória de dados através de medidas resumo; os dados apresentaram distribuição não normal ( $p > 0,05$ ) pelo teste Shapiro-Wilk. Foi aplicado o modelo de regressão linear múltipla *stepwise* para verificar a associação com a QV geral e a influência as variáveis associadas TUG, PCL e dos SRQ-20, na QV geral. Foi adotado o nível de significância de 5%. **Resultados:** O modelo apresentou  $R = 0,917$ ,  $R^2 = 0,841$ ,  $R^2$  ajustado = 0,788 e erro padrão de estimativa de 3,101. Além disso, o TUG e o SRQ-20 apresentaram significância estatística ( $p = 0,014$  e  $p < 0,001$ , respectivamente). **Conclusão:** Este estudo mostrou que a mobilidade e os TMCs tiveram boa associação com a QV geral em mulheres idosas praticantes de atividade física. Já a cognição e as variáveis sociodemográficas de idade, situação conjugal, escolaridade, uso de álcool, tabaco e medicamentos, número de pessoas em casa e tempo de prática de exercício físico não tiveram associação estatisticamente significativa para a QV geral. Diante deste contexto, salientamos a importância do conhecimento destas variáveis no sentido de pensar em estratégias eficientes que promovam a saúde mental e a QV de pessoas idosas, garantindo assim o envelhecimento saudável e integral.

**Palavra-chave:** Envelhecimento; Saúde Mental; Psicologia do Esporte

## A PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E DOS SENTIMENTOS E EMOÇÕES DE PRATICANTES DO MÉTODO PILATES CLÁSSICO FRENTE A DITADURA DO CORPO BELO

MARITZA LORDSLEEM SILVA RAMIRES <sup>1,2</sup>; MARIO EDUARDO DUARTE RAMIRES <sup>1</sup>; ANA RAQUEL MENDES DOS SANTOS <sup>1</sup>; DIOGO BARBOSA DE ALBUQUERQUE <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade de Pernambuco (ESEF/UPE); <sup>2</sup> Centro Universitário Estácio Recife

### RESUMO

**Introdução:** A prática de exercícios físicos tem sido realizada por sujeitos que necessitam modular seus corpos, sendo as questões da imagem corporal aspectos motivadores para o exercício. Por outro lado, a vivência de práticas corporais integradoras e globais, como o método Pilates Clássico, pode exercer influência na percepção da imagem corporal, tornando o sujeito consciente de seus sentimentos e do seu próprio corpo. **Objetivo:** Identificar a percepção da imagem corporal, bem como os sentimentos e emoções dos praticantes do método Pilates Clássico diante da exigência social pelo corpo belo. **Métodos:** Foi realizada uma pesquisa descritiva de campo com abordagem qualitativa com a realização de uma entrevista semiestruturada e aplicação de um questionário sociodemográfico com praticantes de Pilates Clássico de ambos os sexos, maiores de 18 anos e praticantes de Pilates em Recife por mais de 6 meses. Os dados sociodemográficos foram tabulados no Excel e apresentados em frequências absolutas e relativas, enquanto os dados das entrevistas foram transcritos e, posteriormente, analisados segundo a análise de conteúdo. **Resultados:** O estudo contou com 79 praticantes, com média de idade de 45 anos, em sua maioria composta por mulheres (77,5%). As categorias analíticas “Descrição do próprio corpo”, “Preocupação com corpo” e, “Sentimentos e emoções frente à exigência social” deram origem a unidades de contexto e de registro obtidas a partir dos discursos das entrevistas. Foi possível identificar que, nas 3 categorias, a visão do próprio corpo, a preocupação com o mesmo e os sentimentos e emoções diante da pressão social modificaram com o avançar da idade. Um discurso indeciso foi identificado nas 3 categorias, mas, em geral, prevaleceu uma visão negativa da imagem corporal e uma insatisfação com a funcionalidade dos sujeitos acompanhada de um reconhecimento que questões estéticas não são o foco do Pilates. Os praticantes mostraram-se pouco preocupados com questões corporais, valorizando a saúde, qualidade de vida e a aceitação de si mesmo e do próprio corpo. De maneira geral, o sentimento de indiferença foi frequente frente à exigência social, mas, em alguns poucos casos, a tensão, o estresse e a tristeza emergiram nas falas. **Conclusão:** Conclui-se que a insatisfação com a imagem corporal dos praticantes de Pilates Clássico é frequente, mas que a técnica traz elementos que auxiliam o aluno a ressignificar seu corpo e valorizar sua individualidade e autenticidade corporal.

**Palavra-chave:** Método Pilates; Imagem corporal; Emoções

## ASSOCIAÇÃO DO STATUS SOCIAL SUBJETIVO COM AS IDENTIDADES SEXUAIS DE PRATICANTES DE ESPORTES E DANÇA

Thiago Emmanuel Medeiros<sup>1</sup>; Walan Robert da Silva<sup>2</sup>; Álex Brandão Carneiro<sup>3</sup>; Helton Pereira de Carvalho<sup>4</sup>; Ericles de Paiva Vieira<sup>5</sup>; Fernando Luiz Cardoso<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina-UDESC; <sup>2</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina-UDESC; <sup>3</sup> Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC; <sup>4</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina-UDESC; <sup>5</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina-UDESC; <sup>6</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina

### RESUMO

**Introdução:** Uma característica comum em humanos e animais, também apresentada como escala hierárquica refere-se ao grau de *status* que um indivíduo possui perante o grupo, seja na disputa pelo poder ou na marcação territorial (MORRIS, 1967), dessa forma, o *status* pode ser exemplificado como o reconhecimento que um indivíduo tem perante o seu grupo em um nível de hierarquia (MAGEE; GALINSKI, 2009). **Objetivo:** o presente estudo buscou verificar a associação do *status* social subjetivo da família na comunidade com as identidades sexuais e esquemas de gênero do autoconceito de praticantes de esportes e dança. **Métodos:** participaram do estudo 399 sujeitos com média de idade de 24,7±7,2 anos. Utilizou-se um Questionário de caracterização Sociodemográfica, a Escala MacArthur de *Status* Social Subjetivo (ADLER e STEWART, 2007), a Escala de Identidades Sexuais (CARDOSO, 2008) e os Inventários Masculino e Feminino dos Esquemas de Gênero do Autoconceito (IMEGA- GIAVONI e TAMAYO, 2003) e IFEGA GIAVONI e TAMAYO, 2005). Foi empregada a regressão logística multinomial com o intuito de verificar a associação do *status* da família na comunidade com as variáveis independentes (orientação sexual, identidade de gênero, sexo, esquemas de gênero do autoconceito). A categoria "alto *status*" da variável dependente foi adotada como o grupo referência. **Resultados:** na análise de regressão logística bruta observou-se que os indivíduos homossexuais têm maiores chances de apresentarem percepção baixa (RO: 7,64; IC95%: 1,83-31,8) e média (RO: 2,53; IC95%: 1,26-5,09) de *status* social subjetivo da família na comunidade. Já os sujeitos com renda >3 até 6 salários têm maiores chance de apresentar *status* médio (RO: 2,56; IC95%:1,17-5,57). Os sujeitos com a escolaridade do chefe da família ao nível fundamental têm menores chance de *status* baixo (RO: ,119; IC95%: ,026-,548). Ao realizar a análise ajustada os homossexuais apresentam maior chance de baixo (RO: 6,86; IC95%: 1,89-24,8) e médio *status* (RO: 2,78; IC95%: 1,40-5,48). Aqueles que têm uma renda de >6 até 10 salários apresentam maior chance de *status* médio (RO: 2,63; IC95%1,24-5,60), por fim, os sujeitos com a escolaridade do chefe da família ao nível fundamental têm menores chance de *status* baixo (RO: ,168; IC95%: ,040-,701). **Conclusão:** Existe associação da percepção de *status* social subjetivo em relação a orientação sexual, na qual os sujeitos homossexuais apresentam maiores chances de apresentar *status* da família na comunidade baixo e médio.

**Palavra-chave:** *status* social subjetivo; identidades sexuais; esportes e dança



## SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTEXTO DA PANDEMIA DO COVID-19

Bárbara Leal Reis<sup>1</sup>; Juliane Callegaro Borsa<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro - PUC-Rio; <sup>2</sup> Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro - PUC-Rio

### RESUMO

**Introdução:** A prática de exercícios físicos, de forma geral, está associada a diversos benefícios para a saúde, e é utilizada como promotora do bem-estar psicológico, visto que contribui para a redução da ansiedade, do estresse e dos sintomas de depressão, além de proporcionar sentimentos de satisfação e alegria. Estudos apontam que vivenciar grandes tragédias, como epidemias e pandemias, pode acarretar consequências na saúde mental, com uma prevalência muito maior e durar muito mais tempo que a doença em si. Em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou o surto do COVID-19 como uma pandemia global. Dessa forma, a prática de exercícios físicos se tornou uma boa estratégia para reduzir as emoções negativas durante o contexto da Pandemia que estamos vivendo. **Objetivos:** Assim, o objetivo do estudo é investigar indicadores de ansiedade, depressão e estresse em praticantes e não praticantes de exercício físico no contexto da Pandemia do COVID-19, e verificar se existem diferenças entre os grupos. **Métodos:** A amostra foi composta por 600 participantes, sendo 27.3% homens ( $n=164$ ), 72.5% mulheres ( $n=435$ ) e 0.2% preferiu não informar o sexo biológico ( $n=1$ ). A média de idade foi de 31.42 ( $DP=11.58$ , amplitude 18-77). Mais da metade da amostra é moradora do estado do Rio de Janeiro (53%;  $n=318$ ). Quanto à escolaridade, a maior parte possui Pós Graduação Completa (31.8%;  $n=191$ ) e Ensino Superior Incompleto (25.7%;  $n=154$ ). Quanto aos instrumentos, os participantes foram avaliados com um questionário sociodemográfico, com a escala *Depression, Anxiety and Stress Scale – DASS-21*, utilizada para medir e diferenciar sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse, e com três perguntas simples criadas para avaliar e classificar a atividade física. A coleta de dados foi realizada virtualmente com o auxílio do site “SurveyMonkey”, e o link para participação do estudo foi divulgada em redes sociais, por e-mail e em grupos de contatos, através da técnica snow ball. **Resultados:** Quanto aos níveis de ansiedade, depressão e estresse, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de praticantes ( $n=332$ ) e não praticantes ( $n=268$ ) de exercício físico durante a Pandemia [para Ansiedade,  $t(537)=-3.36$ ;  $p<0.001$ ;  $d=0.27$ ]; [para Depressão,  $t(538)=-4.75$ ;  $p<0.0001$ ;  $d=0.39$ ]; [para Estresse,  $t(598)=-2.82$ ;  $p<0.001$ ;  $d=0.27$ ]. Os praticantes apresentaram melhores níveis em relação às variáveis [ansiedade ( $M=10.44$ ;  $DP=3.96$ ); depressão ( $M=12.73$ ;  $DP=4.45$ ); estresse ( $M=13.99$ ;  $DP=4.81$ ) que o grupo de não praticantes [ansiedade ( $M=11.62$ ;  $DP=4.8$ ); depressão ( $M=14.59$ ;  $DP=5.02$ ); estresse ( $M=15.36$ ;  $DP=5$ ). Entre os praticantes, 57.3% eram homens e 54.7% mulheres, e entre os não praticantes, 42.7% eram homens e 45.3% mulheres. Em relação às modalidades, a combinação de exercícios predominantemente aeróbicos e predominantemente anaeróbicos foram os mais praticados por homens (23.3%) e mulheres (17.9%). 15.9% dos homens e 15.4% das mulheres praticavam apenas exercícios predominantemente aeróbicos, e 11.6% dos homens e 13.6% das mulheres praticavam apenas exercícios predominantemente anaeróbicos. **Conclusão:** Os resultados do estudo corroboram a literatura, que indica que a prática de atividades físicas é capaz de proporcionar melhoras na saúde mental, de forma geral, reduzindo os níveis de ansiedade, depressão e estresse, independentemente do local e da forma que esta é feita, visto que os benefícios estão diretamente relacionados à prática em si.

**Palavra-chave:** saúde mental; exercício físico; psicologia do esporte

## ORTOREXIA COMO FATOR INTERVENIENTE NA DEPENDÊNCIA AO EXERCÍCIO E VIGOREXIA EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO

Sherdson Emanuel da Silva Xavier<sup>1</sup>; Janine Alaíde Gonçalves Lima Feitosa Moreira<sup>1</sup>; Gabriel Lucas Morais Freire<sup>1</sup>; Yara Lucy Fidelix<sup>1</sup>; Daniel Vicentini de Oliveira<sup>2</sup>; José Roberto Andrade do Nascimento Junior<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco; <sup>2</sup> Universidade Cesumar

### RESUMO

**Introdução:** O crescimento da prática de exercício tem aumentado intensamente em todo o mundo devido a sua relação com a melhora e manutenção da saúde e da qualidade de vida. Como se sabe, o exercício físico e as atividades esportivas proporcionam benefícios físicos, sociais e psicológicos. No entanto, a busca pela saúde e pelo corpo belo pode levar ao desencadeamento de comportamentos dependentes a patológicos, como a ortorexia, que corresponde a preocupação excessiva com a alimentação saudável. Tal distúrbio psicológico pode provocar outros comportamentos patológicos em praticantes de exercícios, como a prática excessiva de exercício (dependência ao exercício) e a dismorfia muscular (vigorexia). **Objetivo:** Este estudo analisou as relações entre a ortorexia e os indicativos de dependência ao exercício e de vigorexia em praticantes de exercício. **Métodos:** Participaram deste estudo transversal de 219 praticantes (88 homens e 128 mulheres) de exercício físico (musculação=129, lutas=21, crossfit=11, corrida de rua= 27, natação=5, ginástica= 23), de diferentes regiões do Brasil, com média de idade de  $30,10 \pm 9,59$  anos. Foram utilizados os seguintes instrumentos: a Escala de Dedicção ao Exercício, o Questionário para Diagnóstico de Ortorexia e o Questionário Complexo de Adonis. A análise de dados foi conduzida por meio dos testes de Kolmogorov-Smirnov, Mann-Whitney e correlação de Spearman ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Os resultados evidenciaram que não foi encontrada diferença significativa ( $p > 0,05$ ) nas variáveis quando comparados os sexos e a faixa etária. Verificou-se que os indivíduos ortoréxicos são mais dependentes do exercício ( $Md = 660,0$ ) e apresentaram maior indicativo de vigorexia ( $Md = 20,0$ ) do que os sujeitos não ortoréxicos ( $Md = 510,00$  e  $Md = 18,0$ , respectivamente). Observou-se que o comportamento ortoréxico apresentou correlação significativa ( $p < 0,05$ ) e negativa com a dependência ao exercício ( $r = - 0,25$ ) e a vigorexia ( $r = - 0,16$ ), indicando que o aumento da ortorexia (menor escore) está associado diretamente com o aumento da dependência ao exercício e da vigorexia. **Conclusão:** Concluiu-se que indivíduos ortoréxicos são mais dependentes do exercício físico e apresentam indícios para ortorexia, como também problemas físicos, psicológicos e sociais. Como implicações práticas, destaca-se que é de suma importância os treinadores e profissionais de educação física estarem cientes que os seus praticantes podem estar em risco e com isso proporcionar uma solução favorável para que os indivíduos pratiquem o exercício de forma saudável.

**Palavra-chave:** Vigorexia; Ortorexia; Dependência Psicológica

## EXISTE RELAÇÃO ENTRE A ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL E OS ESTADOS DE HUMOR DE JOVENS ESTUDANTES?

Jhonatan Wéllington Pereira Gaia<sup>1</sup>; Rodrigo Weyll Ferreira<sup>1</sup>; Daniel Alvarez Pires<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pará - UFPA

### RESUMO

**Introdução:** A adolescência é caracterizada por ser um período suscetível à adoção de comportamentos de riscos à saúde (UDDIN et al., 2020). Diante disto, esse período torna-se crítico para o cuidado com a saúde mental, e a prática regular de atividade física pode ser uma maneira de alcançar melhorias no bem estar psicológico e nos aspectos relacionados ao humor (MIKKELSEN et al., 2016). **Objetivos:** Analisar a relação entre a atividade física habitual e a percepção dos estados de humor em jovens estudantes e verificar possíveis diferenças entre homens e mulheres. **Método:** A amostra foi constituída por um total de 216 estudantes, sendo 102 (47,2%) do sexo masculino e 114 (52,8%) do sexo feminino, com uma idade média de  $16,89 \pm 1,48$  anos, todos regularmente matriculados no terceiro ano do ensino médio da rede estadual de ensino do estado do Pará, nas cidades de Castanhal (n=128) e Santo Antônio do Tauá (n=88). Os dados dos estados de humor foram coletadas a partir da Escala de Humor de Brunel (BRUMS) (ROHLFS et al., 2008). O Questionário de Atividades Físicas Habituais (NAHAS, 2001) foi empregado para avaliar o nível de atividade física habitual dos alunos. A verificação da normalidade foi realizada através do teste de Kolmogorov-Smirnov. Com o intuito de comparar os estados de humor e o nível de atividade física habitual entre os grupos feminino e masculino, aplicou-se a estatística inferencial para dados não paramétricos, com o uso do teste de Mann-Witney. O coeficiente de correlação de Spearman ( $\rho$ ) foi utilizado para verificar a relação entre o nível de atividade física e os estados de humor. Os dados foram analisados no software GraphPad Prism 8.0. A significância adotada foi de  $p < 0,05$  e valor mínimo crítico de  $\rho \geq 0,40$ . **Resultados:** Os principais resultados mostram que as percepções dos estados de humor relatadas por jovens estudantes possuem diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) quando consideramos o sexo dos participantes. Jovens do sexo feminino apresentaram um menor nível de atividade física ( $p < 0,0001$ ) e vigor ( $p = 0,0022$ ), bem como uma maior percepção de tensão ( $p < 0,0007$ ), fadiga ( $p < 0,0001$ ), depressão ( $p = 0,0446$ ), raiva ( $p < 0,0001$ ), confusão mental ( $p = 0,0003$ ) e distúrbio total de humor ( $p < 0,0001$ ) quando comparadas ao grupo de jovens do sexo masculino. O nível de atividade física apresentou uma relação negativa e significativa, de intensidade fraca, com os estados de tensão ( $\rho = -0,1502$ ;  $p = 0,0273$ ), fadiga ( $\rho = -0,3090$ ;  $p < 0,0001$ ), confusão mental ( $\rho = -0,2263$ ;  $p = 0,0008$ ), raiva ( $\rho = -0,1735$ ;  $p = 0,0106$ ) e com o distúrbio total de humor ( $\rho = -0,3291$ ;  $p < 0,0001$ ). Além disto, foi observada uma relação positiva, significativa e de intensidade moderada, entre a atividade física e o vigor ( $\rho = 0,4330$ ;  $p = 0,0106$ ), indicando que quanto maior o nível de atividade física, mais elevada é a percepção de vigor, que é considerado o único estado de humor positivo. A depressão não apresentou correlação significativa com a atividade física ( $\rho = -0,1219$ ;  $p = 0,0739$ ). **Conclusão:** Observamos que os jovens do sexo masculino apresentaram maior nível de atividade física e vigor, assim como uma menor percepção dos fatores negativos de humor. Além disto, os resultados pressupõem que a prática regular de atividades físicas pode contribuir para uma melhor percepção da saúde psicológica, tornando-se uma proposta de intervenção coadjuvante no controle dos diferentes estados de humor.

**Palavra-chave:** Atividade física; Humor; Saúde mental

## **AVALIAÇÃO DE UMA INTERVENÇÃO DE PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA EM PACIENTES COM DEPRESSÃO MAIOR EM ATENDIMENTO AMBULATORIAL(MOVEDEP): UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO**

**Fernanda Castro Monteiro<sup>1</sup>; Felipe Barreto Schuch<sup>3</sup>; Andrea Camaz Deslandes<sup>1</sup>; Mateus Frizzo Messinger<sup>2</sup>; Bruno Paz Mosqueiro<sup>2</sup>; Marco Antonio Caldieraro<sup>2</sup>; Marcelo Pio de Almeida Fleck<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal do Rio de Janeiro; <sup>2</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Sul; <sup>3</sup> Universidade Federal de Santa Maria

### **RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** O transtorno depressivo maior (TDM) é um transtorno altamente prevalente, associado a diversos prejuízos para a qualidade de vida. Mais da metade dos pacientes continuam com sintomas após a primeira intervenção terapêutica, sendo necessária a associação de terapias alternativas complementares. O exercício físico tem sido indicado como uma estratégia para a redução de sintomas depressivos. Entretanto, pacientes deprimidos apresentam baixa aderência a intervenções baseadas em exercício, salientando a necessidade de estratégias adequadas para uma melhor adesão. **OBJETIVOS:** Avaliar o efeito da orientação para a prática de atividade física nos sintomas depressivos e nos níveis de atividade física diária de pacientes com Depressão Maior (DM) em atendimento ambulatorial. **MÉTODOS:** Em um ensaio clínico randomizado, pacientes com DM foram divididos em grupo controle (tratamento usual) e grupo intervenção (tratamento usual + orientação para a prática de atividade física e utilização de pedômetros). Os grupos foram contatados semanalmente por telefone e presencialmente a cada quinze dias, durante seis meses. Foram avaliados os sintomas depressivos com as escalas *Beck Depression Inventory* (BDI) e *Hamilton Rating Scale* (HAM-D). A escala BDI foi aplicada semanalmente, enquanto a HAM-D apenas pré e pós intervenção. O nível de atividade física foi auto reportado através da *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). A amostra foi composta por 65 pacientes (82% do sexo feminino; média de idade 51±10 anos, IMC=30,4±7,2). O grupo controle foi composto por 38 indivíduos, enquanto o grupo intervenção foi composto por 27. **RESULTADOS:** Comparando as médias na escala BDI entre os grupos e as semanas, o grupo intervenção apresentou BDI=47 (IC=46,2; 48,5), enquanto o grupo controle apresentou BDI=50 (IC=49;50.9) (p grupo= <0,001; p semana=0,506; p interação=0,991). Em relação ao início do estudo, aproximadamente metade do grupo intervenção aumentou sua média de passos em 67%; 25% do grupo aumentou menos que 28%; e 25% do grupo aumentou em mais de 147% sua média de passos. Entretanto, no IPAQ, o grupo controle apresentou níveis mais altos de atividade física auto reportada, AF total = 2.472 MetsMin/semana (IC = 1.983;2.961) (p grupo = <0,001; p semana = 0,570; p interação = 0,521) em relação ao grupo intervenção, AF Total = 1.476 MetsMin/semana (IC =1.250;1.702). A amostra apresentou média inicial na escala Hamilton (HAM-D=22; DP=4.7) e média final (HAM-D=15; DP=8.1). **CONCLUSÃO:** O grupo intervenção, utilizando pedômetros, apresentou um aumento significativo na média do número de passos, indicando uma melhora no seu nível de atividade física. O grupo intervenção também apresentou uma média mais baixa na escala BDI semanal, auto reportando menos sintomas depressivos comparado ao grupo controle. Entretanto, o grupo controle auto reportou níveis semanais mais altos de atividade física no IPAQ, em relação ao grupo intervenção. Ao final do estudo, a amostra total apresentou uma diminuição na média da HAM-D, indicando redução nos sintomas depressivos.

**Palavra-chave:** Atividade Física ; Transtorno Depressivo Maior ; Depressão

### **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos especialmente ao Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA), à Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e a todos pesquisadores envolvidos neste estudo.

## FREQUÊNCIA SEMANAL DE TREINO COMO UM FATOR PREDITOR DA DEPENDÊNCIA AO EXERCÍCIO EM ATLETAS RECREACIONAIS

Janine Alaíde Gonçalves Lima Feitosa Moreira <sup>1</sup>; Gabriel Lucas Morais Freire <sup>1</sup>; Yara Lucy Fidelix <sup>1</sup>; Daniel Vicentini de Oliveira <sup>2</sup>; José Roberto Andrade do Nascimento Junior <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco; <sup>2</sup> Universidade Cesumar

### RESUMO

**Introdução:** A prática excessiva do exercício físico pode levar ao desenvolvimento de comportamentos patológicos e dependentes, como a dependência de exercício (DE). A DE se caracteriza como uma ânsia pelo exercício físico e um comportamento incontrolável em praticá-lo de forma excessiva, que se manifesta por sintomas fisiológicos de tolerância e abstinência e/ou psicológicos, como ansiedade e depressão. Considerando o crescimento exponencial de praticantes recreacionais de exercício físico nos últimos anos, principalmente em modalidades como a musculação, o crossfit e a corrida de rua, e que a DE é um fenômeno grave que requer atenção, é de suma importância identificar possíveis fatores que podem estar relacionados a esse comportamento dependente para que treinadores, psicólogos e praticantes estejam atentos ao comportamento do praticante/atleta em relação ao exercício. **Objetivo:** Este estudo transversal teve como objetivo investigar o papel preditor da idade, frequência de treino e tempo de prática semanal sobre o grau de dependência ao exercício (DE) de atletas recreacionais. **Métodos:** Participaram 158 atletas recreacionais de corrida de rua (n = 38), crossfit (n = 85) e musculação (n = 35), de ambos os sexos (77 homens e 81 mulheres), com média de idade de 31,59 ± 7,98 anos. Os instrumentos utilizados foram um questionário sociodemográfico e a *Exercise Dependence Scale-Revised*. A análise dos dados foi conduzida por meio da Correlação de Spearman e a Análise de Regressão Múltipla (p < 0,05). **Resultados:** Os resultados evidenciaram correlação significativa e positiva (p < 0,05) da frequência semanal de treino com a subescalas de continuidade (r = 0,16), redução de outras atividades (r = 0,27), falta de controle (r = 0,24), tempo (r = 0,25) e com o escore total de DE (r = 0,25). A análise de regressão múltipla revelou que a frequência de treino apresentou predição significativa e positiva sobre as subescalas de DE ( $\beta = 0,16$  a  $\beta = 0,27$ ). Especificamente, a frequência semanal de treino explicou 1% da variância da continuidade, 6% da redução de outras atividades, 5% da falta de controle, 5% do tempo e 57% do escore global de DE. Além disso, o tempo de prática não apresentou predição significativa com as dimensões e o escore geral de DE. Percebeu-se que a idade também não se mostrou como um fator preditor para o desenvolvimento de DE. **Conclusão:** Concluiu-se que a frequência semanal de treino parece ser um fator interveniente no grau de DE em atletas recreacionais. Diante disso, é de suma importância que atletas recreacionais tenham a orientação e acompanhamento de treinadores com o intuito de melhor controle do volume da carga de treinamento, uma vez que o aumento do volume de treino semanal sem orientação profissional pode levar ao desenvolvimento de comportamentos dependentes, como a DE, além da ocorrência de lesões e outros prejuízos físicos e mentais.

**Palavra-chave:** Comportamento dependente; dependência ao exercício; psicologia do exercício

## A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SEU IMPACTO NA VIDA DE PESSOAS ACIMA DE 50 ANOS: ESTRESSE PERCEBIDO, SATISFAÇÃO COM A VIDA E RESILIÊNCIA.

**Bruna Gabrielli Damascena de Figueiredo<sup>1</sup>; Francinaldo dos Santos de Lima<sup>1</sup>; Tiago Amorim da Costa<sup>1</sup>; Leandro da Silva Sauer<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-PB

### RESUMO

A promoção da saúde em termos biopsicossociais é importante para que idosos continuem saudáveis na terceira idade. **Objetivo:** Este estudo objetivou analisar a satisfação com a vida e dois constructos relacionados à saúde mental do idoso, um positivo (resiliência) e outro negativo (estresse percebido), e as relações destes com a prática de atividades físicas no envelhecimento. **Métodos:** Participaram 48 idosos, idade entre 50 e 78 anos ( $M = 57,5$ ;  $DP = 5,7$ ), 70,8% eram mulheres. Os participantes foram divididos em 2 grupos: não praticantes de atividades físicas ( $N = 23$ ;  $M = 55,56$  anos,  $DP = 4,49$ ; 69,6% eram mulheres); e praticantes de atividades físicas ( $N = 25$ ;  $M = 59,28$  anos,  $DP = 6,26$ ; 72% eram mulheres), destes 92% praticam duas ou mais vezes por semana. Os grupos foram formados por conveniência, usando como critério de inclusão pessoas de ambos os sexos, acima de 50 anos de idade e mediante a aceitação do termo de consentimento livre e esclarecido. Utilizamos um desenho de corte transversal com a coleta de dados realizada a partir de instrumentos aplicados individualmente e respondidos de forma online (Google forms). Os instrumentos utilizados foram: questionário sociodemográfico (idade, gênero), Questionários de prática de atividade física (você pratica alguma atividade física? quantas vezes por semana?), Escala de Estresse Percebido (PSS), Escala Breve de Resiliência (BRS) e Escala de Satisfação com a Vida (ESV). **Análise de dados:** Foram realizados testes para avaliar a consistência interna de cada escala (Cronbach's  $\alpha$ ). Depois, foram calculadas estatísticas inferenciais para as variáveis sociodemográficas. Conduzimos testes t para amostra independente para comparar as pontuações médias em cada escala (variáveis dependentes) entre idosos que praticam e não praticam atividades físicas (variável independente). O Tamanho do efeito foi calculado pelo d de Cohen. Todas as análises foram realizadas no software SPSS 20. **Resultados:** Todas as escalas apresentaram adequada consistência interna (BRS,  $\alpha = ,70$ ; PSS,  $\alpha = ,80$ ; ESV,  $\alpha = ,80$ ). Os resultados foram significativos ( $t(46) = 3,458$ ,  $p < .001$ ;  $d = ,98$ ) na comparação entre grupos para pontuações médias obtidas na ESV. Na ESV, idosos que praticam atividade física pontuam até 5 pontos mais ( $M = 19,48$ ;  $DP = 4,18$ ) que os que não praticam ( $M = 14,69$ ;  $DP = 5,37$ ). Os resultados também foram significativos para a BRS ( $t(46) = 2,648$ ;  $p > .05$ ;  $d = ,76$ ). Na BRS os praticantes pontuam em média 3 pontos a mais ( $M = 21,16$ ;  $DP = 4,01$ ) que os que não praticam ( $M = 17,95$ ;  $DP = 4,36$ ). Também encontramos diferenças significativas entre os grupos para a PSS ( $t(46) = -2,222$ ;  $p > .05$ ;  $d = ,63$ ). Idosos que praticam atividade física pontuam em média 4 pontos menos ( $M = 15,40$ ;  $DP = 6,41$ ) que pessoas que não praticam ( $M = 19,56$ ;  $DP = 6,56$ ). **Conclusão:** Os praticantes de atividades físicas se mostraram mais resilientes e satisfeitos com a vida, e menos estressados ou sensíveis a situações estressoras do que os participantes sedentários. Dessa forma, nossos achados sustentam a importância da prática de atividades físicas na promoção de saúde mental durante o envelhecimento e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida. Sugerimos estudos longitudinais que possam avaliar a relação causal da atividade física e os benefícios à saúde mental do idoso.

**Palavra-chave:** Psicologia do Exercício; Envelhecimento; Saúde Mental

## TRANSTORNOS ALIMENTARES E PERCEÇÃO DE IMAGEM CORPORAL EM UNIVERSITÁRIOS

**Douglas Silva Nogueira<sup>1,2</sup>; Vinicius Nagy Soares<sup>1,2</sup>; Paula Teixeira Fernandes<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Campinas; <sup>2</sup> Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências - GEPEN

### RESUMO

**Introdução:** Partimos da ideia de que da sociedade exerce influência sobre os corpos que nela vivem, havendo normatização do corpo e da forma corporal. O processo de adaptação aos padrões e a busca pela aceitação colocam o sujeito na posição de aceitação ou exclusão pelo coletivo. Transtornos Alimentares, como Anorexia Nervosa e Bulimia Nervosa; e Transtorno Dismórfico Corporal, de percepção corporal, como a Dismorfia Muscular - Vigorexia - são reflexos no corpo que encontram mediação pela sociedade. **Objetivo:** Identificar Transtornos Alimentares e percepção da Imagem Corporal em universitários brasileiros, correlacionando com as variáveis de autoestima, ansiedade físico-social, vício em exercício, satisfação com a vida e uso de redes sociais. **Métodos/ Metodologia:** Os participantes foram estudantes universitários de diferentes universidades do Brasil. Foram aplicados 9 questionários (Ficha de Identificação, Escala de Autoestima de Rosenberg, *The Eating Attitudes Test*, Escala de Figuras e Silhuetas, *Self-Report Questionnaire*, *Muscle Appearance Satisfaction Scale*, *Exercise Dependence Scale-Revised*, *Social Physique Anxiety Scale* e *Satisfaction With Life Scale*) de forma on-line através da plataforma Google Forms. **Resultados:** Foram entrevistados 231 estudantes universitários, com predomínio do sexo masculino (68,4%) e estudantes matriculados em universidades públicas (65,7%). A média de idade dos participantes foi de  $25,5 \pm 8,4$  anos. Houve diferença estatisticamente significativa para a idade ( $p$  valor = 0,009), indicando que os participantes mais velhos apresentaram chances mais elevadas (7%) para transtornos alimentares. A ansiedade físico social também foi preditor estatisticamente significativo ( $p$  valor < 0,001), no qual os participantes com pontuações mais altas apresentaram 1,22 vezes mais chances para transtornos alimentares. Por fim, os participantes com níveis elevados de vício em exercício físico tiveram chances 6% mais altas para transtornos alimentares ( $p$  valor < 0,001). **Conclusão:** Podemos dizer que estudantes universitários mais velhos com ansiedade físico social elevada e com vício em exercício tem maiores chances de desenvolver transtornos alimentares.

**Palavra-chave:** Transtorno Alimentar; Imagem Corporal; Universitários

### AGRADECIMENTOS

Agradecimentos ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico pelo financiamento do projeto de mestrado, e ao Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências - GEPEN pela parceria.

## EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM CASA NA SAÚDE MENTAL EM ADULTOS DURANTE O CONFINAMENTO DA PANDEMIA DA COVID-19: ESTUDO COMPARATIVO TRANSVERSAL.

Luiz José Frota Solon Junior <sup>1</sup>; Carlos Henrique Tomaz Ribeiro <sup>2</sup>; Luiz Vieira da Silva Neto <sup>2</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Federal do Ceará; <sup>2</sup> Universidade Estadual Vale do Acaraú

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Desde de dezembro de 2019, as pessoas tiveram que mudar seus estilos de vida devido a pandemia da COVID-19. Estudo recentes mostraram que a pandemia atual está influenciando negativamente em aspectos físicos e mentais, como ansiedade, depressão, estresse, assim como em alterações no sono e na qualidade de vida. Dessa forma, torna-se importante buscar estratégias para atenuar esses possíveis efeitos do confinamento na saúde das pessoas. **OBJETIVO:** Este estudo comparou a qualidade de vida, a qualidade do sono e aspectos psicológicos em adultos que estavam fisicamente ativos ou não durante o período de confinamento da pandemia da COVID-19. **MÉTODOS:** Este estudo comparativo transversal foi realizado com 89 participantes que estavam há 40.7 ( $\pm 8.4$ ) dias de confinamento. O número de participantes mostrou-se suficiente para observação do poder estatístico após o cálculo amostral a priori pelo software G\*Power. Após a aprovação ética (parecer: 4.006.656), os sujeitos (sexo masculino e feminino) foram divididos em três grupos: inativos durante o confinamento social (N = 28, 22.6  $\pm$  0.4 anos, peso de 64.1  $\pm$  11 kg, altura de 166.1  $\pm$  1.1 cm e IMC de 23.1  $\pm$  4.3), exercício físico em casa (N = 34, 23.5  $\pm$  0.4 anos, peso de 86.4  $\pm$  10 kg, altura de 168.2  $\pm$  1 cm e IMC de 30.6  $\pm$  3.9) e sedentários (N = 27, 22.5  $\pm$  0.4 anos, peso de 67.8  $\pm$  11.2 kg, altura de 167.7  $\pm$  11.2 cm e IMC de 23.7  $\pm$  4.4). Todos os indivíduos responderam a três questionários: Depression, anxiety and stress scale - Short Form (DASS-21), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) e Quality of life questionnaire (WHOQOL-Bref). Após a normalidade aceita, foi utilizada a análise de covariância (ANCOVA) para comparar variáveis entre os grupos, adotando o gênero como covariável. O programa estatístico utilizado foi o SPSS versão 26.0 e o nível de significância adotado foi  $p \leq 0.05$ . Além disso, os tamanhos de efeitos (ES) também foram calculados. **RESULTADOS:** A qualidade de vida geral foi melhor no grupo de exercício em casa quando comparado aos grupos inativos ( $F_{(2, 85)} = 7.56$ ;  $p = 0.002$ ; ES = 1.26) e sedentários ( $F_{(2, 85)} = 7.56$ ;  $p = 0.008$ ; ES = 1.00). Além disso, os domínios físico e psicológico do grupo exercício foram melhores quando comparados aos sujeitos inativos ( $F_{(2, 85)} = 10.15$ ;  $p < 0.001$ ; ES = 1.50,  $F_{(2, 85)} = 5.15$ ;  $p = 0.01$ ; ES = 1.26, respectivamente) e sedentários ( $F_{(2, 85)} = 10.17$ ;  $p = 0.001$ ; ES = 1.00,  $F_{(2, 85)} = 3.80$ ;  $p = 0.03$ ; ES = 1.26, respectivamente). Os escores de ansiedade ( $F_{(2, 85)} = 5.47$ ;  $p = 0.004$ ; ES = 0.96), depressão ( $F_{(2, 85)} = 3.80$ ;  $p = 0.02$ ; ES = 0.65) e estresse ( $F_{(2, 85)} = 3.61$ ;  $p = 0.02$ , ES = 0.72) foram significativamente maiores no grupo inativo quando comparado ao exercício em casa. Dentre os componentes do PSQI, apenas a qualidade subjetiva do sono (QSS) mostrou diferente estatisticamente, apresentando uma melhor QSS no grupo exercício do que no inativo ( $F_{(2, 85)} = 6.62$ ;  $p = 0.02$ ; ES = 0.79) e sedentário ( $F_{(2, 85)} = 6.62$ ;  $p = 0.003$ ; ES = 0.79). **CONCLUSÃO:** Nossos resultados observacionais mostraram que os praticantes de exercício físico em casa apresentaram melhor qualidade de vida, qualidade subjetiva do sono e melhores aspectos psicológicos quando comparados aos indivíduos sedentários. Assim, sugere-se manter a prática de exercício físico em casa, como estratégias essencial para diminuir os efeitos negativos do confinamento na saúde das pessoas que estão em isolamento.

**Palavra-chave:** Exercício Físico; Saúde mental; COVID-19



# O USO DE PROTOCOLOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DOS SINTOMAS DEPRESSIVOS EM IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Yrla Raíde Guimarães de Melo<sup>1,2</sup>; Daniel Alvarez Pires<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pará; <sup>2</sup> Universidade Federal do Pará

## RESUMO

**Introdução:** Os transtornos de humor podem impactar na saúde dos indivíduos de todas as faixas etárias. Essa revisão sistemática enfatiza o impacto da depressão em idosos, caracterizada pela tristeza, sentimentos de melancolia, apatia, tédio, aborrecimento e irritabilidade excessiva (DMS-5, 2014). Através da depressão, pode ocorrer a comorbidade de outras doenças de ordem cardiovascular, endócrina, neurológica, renal, oncológica e outras síndromes crônicas dolorosas (TENG et. al., 2005). **Objetivo:** Verificar o impacto do exercício físico na prevenção e controle dos sintomas depressivos em idosos, por meio de uma revisão sistemática. **Métodos:** As buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed, LILACS, Scielo e Google Acadêmico, com a utilização do filtro relacionado aos anos de publicação (janeiro de 2016 a junho 2020) e com o emprego das palavras-chave "Physical Exercise" e "Depression in the Elderly", analisando tanto artigos em inglês quanto em português, contendo os seguintes rastreadores depressivos como ferramentas de diagnósticos: Inventário de Beck Traço-Estado - BDI (BECK et al., 1961), Mini Exame do Estado Mental (FOLSTEIN et. al., 1975), Short Form-36 (CICONELLI et. al., 1999) e Geriatric Depression Scale - GDS (YESAVAGE, 1988). Assim, os critérios de inclusão na revisão consistiam na presença efetiva dos idosos enquanto amostra investigada e na aplicação de exercícios físicos enquanto protocolo de prevenção e controle da depressão. **Resultados:** Foram encontrados 524 artigos nas bases de dados. Após a leitura dos títulos e das palavras-chave dos resultados, foram selecionados 33 artigos para a leitura dos resumos. Em seguida, foram incluídos 15 artigos pelo critério de inclusão, os quais contemplaram os critérios de inclusão na revisão. Tais artigos adotaram protocolos de exercícios de força muscular, resistência, flexibilidade, alongamento e equilíbrio, apresentando dados sobre sua eficácia nos sintomas depressivos. Vianna et. al. (2019) evidenciaram o efeito significativo com sessões de 23 a 33 minutos de treinamento intervalado de alta intensidade - HIIT (pré:  $12,6 \pm 5,1$ ; pós:  $10,5 \pm 6,4$ ) e de treinamento intervalado de velocidade - SIT (pré:  $14,9 \pm 7,2$  e pós:  $10,1 \pm 6,9$ ) nos sintomas depressivos, usando o inventário BDI. De modo complementar, Gomes et al. (2017) constataram melhora significativa após os treinos de força, sendo feitas três coletas (C1, C2 e C3) durante 12 semanas de pesquisa com a escala GDS (C1: pré:  $4,3 \pm 2,8$ ; pós:  $3,6 \pm 2,5$ , C2: pré:  $3,6 \pm 2,3$ ; pós:  $3,0 \pm 1,73$  e C3: pré:  $2,6 \pm 2,0$ ; pós:  $2,0 \pm 1,73$ ). Por fim, Dilton et. al. (2019) empregaram a caminhada, a ginástica e exercícios estáticos e aeróbicos com halteres e bandas de resistência por 16 semanas. Em seguida, verificaram uma redução dos indicadores de depressão do grupo experimental (pré:  $18,54 \pm 5,71$  e pós:  $12,31 \pm 5,21$ ), enquanto o grupo controle manteve a estabilidade (pré:  $17,99 \pm 6,12$  e pós:  $18,01 \pm 7,01$ ). De modo geral, os estudos evidenciam a necessidade da aplicação de exercícios físicos para uma melhora na qualidade de vida e prevenção de outras comorbidades geradas pela depressão. **Conclusão:** A revisão sistemática aponta para a prática regular de exercícios físicos como redutores de sintomas depressivos, apresentando benefícios para o tratamento e a prevenção da depressão. Além disso, o exercício físico tende a promover maior participação social dos idosos, resultando em um nível desejado de bem estar biopsicossocial.

**Palavra-chave:** Exercício físico; depressão; idosos

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Universidade Federal do Pará por propiciar essa oportunidade de explanar esse conteúdo de tanta importância e ao Grupo de Pesquisa em Psicologia do Esporte e do Exercício (GPPE) UFPA por contribuir com eficiência na elaboração e execução do trabalho em questão.

## A ATIVIDADE FÍSICA ESTÁ RELACIONADA À MENOR ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL DEVIDO A PANDEMIA DE COVID-19

Walan Robert da Silva <sup>1,2</sup>; Pamela Schuh Dil <sup>2</sup>; Estela Maris Germano Damin <sup>2</sup>; Fábio Hech Dominski <sup>3</sup>; Andréa Duarte Pesca <sup>4</sup>

<sup>1</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) ? Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) ? Laboratório de Gênero, Educação, Sexualidade e Corporeidade (LAGESC); <sup>2</sup> Centro Universitário Avantis (UNIAVAN); <sup>3</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) ? Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) ? Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício (LAPE); <sup>4</sup> Universidade de Lisboa ? Faculdade de Motricidade Humana (FMH)

### RESUMO

Estamos enfrentando uma crise sem precedentes devido à pandemia de coronavírus (COVID-19), com medidas de contenção da doença que inclui distanciamento social. No entanto, tais medidas possuem impactos adversos na sociedade, incluindo a saúde psicológica, as relações sociais e comportamentais, sendo uma consequência negativa o aumento da inatividade física (MATIAS; DOMINSKI, 2020). Além disso evidências recentes (Cao et al. 2020) demonstram aumento dos níveis de ansiedade, distúrbio caracterizado pela preocupação excessiva podendo manifestar sintomas fisiológicos tais como o aumento do batimento cardíaco, do ritmo respiratório, da tensão muscular, entre outros. É necessário conhecer o potencial impacto da prática de atividades físicas em tempos de pandemia para mitigar os problemas relacionados à saúde psicológica da população, principalmente a ansiedade. O objetivo do presente estudo foi verificar a associação entre atividade física e sintomas de ansiedade em universitários do Centro Universitário Avantis (UNIAVAN – Santa Catarina). Participaram do estudo 47 graduandos com média de idade de 23,10 (dp=6,23) anos, sendo 22 (46,8%) homens e 25 (53,2%) mulheres. Os universitários responderam o *International Physical Activity Questionnaire* – IPAQ e o *Inventário de Ansiedade Traço-Estado* - IDATE. A coleta dos dados foi realizada de forma online pela plataforma Google Docs. Para verificar a normalidade dos dados foi utilizado o teste Shapiro-Wilk. O teste U-Mann Whitney foi utilizado para a comparação do nível de atividade física e do escore de ansiedade entre os sexos, bem como para a comparação dos sintomas de ansiedade entre os universitários que cumpriram as recomendações da Organização Mundial da Saúde de prática de atividade física (>150 min-sem de atividade moderada ou >75 min- sem atividade vigorosa)) com aqueles que não cumpriam. Foram identificadas diferenças nos níveis de ansiedade entre homens ( $\bar{x}$  = 5,61; dp= 3,32) e mulheres ( $\bar{x}$  = 10,40; dp= 5,75) (p-valor= 0,01). No que diz respeito a comparação entre o nível de atividade física e a ansiedade verificou-se que os indivíduos que cumpriram as recomendações mínimas de atividades moderadas apresentaram menores índices de ansiedade ( $\bar{x}$  = 9,57; dp= 6,22) quando comparados aqueles que não cumpriam ( $\bar{x}$  = 6,11; dp= 4,32) (p-valor= 0,03). Os resultados evidenciam também que os universitários que realizaram a prática de atividade física com acompanhamento de um profissional de Educação Física mostraram níveis superiores de atividade física de intensidade moderada ( $\bar{x}$  = 292,50; dp= 206,10) quando comparados aos que realizaram atividades físicas por conta própria ( $\bar{x}$  = 135,66; dp= 167,75) (p-valor= 0,03). A partir desses resultados fica evidente a importância da atividade física como controle de variáveis atreladas a saúde mental como a ansiedade. Nesse sentido, recomendamos que a população em geral, mesmo em período de isolamento devido a pandemia de COVID-19 pratique atividade física e se possível acompanhadas de um profissional de Educação Física, tanto presencialmente quanto virtualmente no sentido de orientar, prescrever e supervisionar a prática com segurança. Reforça-se que a prática regular de atividades físicas deve ser tão promovida quanto o próprio isolamento social. Sugere-se novas pesquisas em relação aos efeitos da atividade físicas nos estados de humor e estresse da população durante a pandemia.

**Palavra-chave:** COVID-19; Ansiedade; Atividade Física

## ESTADOS DE HUMOR EM CORREDORES RECREACIONAIS

**Bianca Caroline Dezordi<sup>1</sup>; Lilian Keila Barazetti<sup>2</sup>; Karina Alves da Silva<sup>2</sup>; Ricardo Brandt<sup>2</sup>; Caroline Carneiro Xavier<sup>1</sup>; João Ricardo Nickenig Vissoci<sup>1,3</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Maringá; <sup>2</sup> Universidade Estadual do Oeste do Paraná; <sup>3</sup> Duke University

### RESUMO

**Introdução:** Pesquisas recentes apontam que a participação em programas de exercícios e sua contribuição em relação à saúde física, além de apresentar melhorias nos aspectos psicológicos, incluindo os estados de humor. Para um desempenho ideal, o humor deve apresentar nível mais elevado de vigor, e níveis inferiores para as variáveis tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão. **Objetivos:** a presente pesquisa buscou compreender os efeitos da prática de corrida de rua antes e após 16 semanas, em intensidade moderada, sobre os Estados de Humor. **Método:** Participaram da pesquisa 18 corredores recreacionais, sendo 5 homens (38±9,0 anos) e 13 mulheres (41 ±10,6 anos), que praticavam a modalidade a 5 anos ou mais. O treino supervisionado por um treinador aconteceu duas vezes por semana, com duração de aproximadamente 45 minutos, composto por aquecimento, educativos para corrida, treino específico e alongamento ao final. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi a Escala de Humor de Brunel antes e após 16 semanas de treinamento programado. As análises estatísticas foram realizadas a partir do software SPSS versão 20.0. A distribuição dos dados foi verificada pelo teste Shapiro-wilk, e para as comparações das mudanças no comportamento do e nos estados de humor pré e pós intervenção aplicou-se o teste de Wilcoxon. O tamanho de efeito (d) foi calculado de acordo com Cohen para determinar a significância da diferença da comparação pareada ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Reduções estatisticamente significativas foram verificadas nos componentes raiva ( $p=0.000$ ), tensão ( $p=0.003$ ), depressão ( $p=0.000$ ) e confusão ( $p=0.004$ ), enquanto que um aumento significativo foi observado na fadiga ( $p=0.039$ ) ao comparar os estados de humor pré e pós intervenção. Não foi observada diferença estatisticamente significativa ( $p > 0.05$ ) para o vigor entre os momentos. O tamanho de efeito mostrou uma grande magnitude na redução da raiva ( $ES=0.87$ ) e depressão ( $ES=0.84$ ), moderada na redução da tensão ( $ES=0.69$ ) e confusão ( $ES=0.68$ ), uma magnitude insignificante na redução do vigor ( $ES=0.12$ ) e um aumento pequeno na magnitude da fadiga ( $ES=0.48$ ). **Conclusão:** A partir desta pesquisa, pode-se constatar que a prescrição de treinamento de corrida de rua em intensidade moderada, teve resultados positivos em relação aos Estados de Humor após 16 semanas.

**Palavra-chave:** Humor; Corrida; Saúde Mental

## ASSOCIAÇÃO ENTRE O VÍCIO EM SMARTPHONES COM A INSÔNIA E VARIÁVEIS PSICOBIOLÓGICAS ENTRE PESSOAS ATIVAS E INATIVAS DURANTE O CONFINAMENTO DA COVID-19

CARLOS HENRIQUE TOMAZ RIBEIRO <sup>1</sup>; LUIZ JOSÉ FROTA SOLON JUNIOR <sup>3,4</sup>; LUIZ VIEIRA SILVA NETO <sup>2,3,4</sup>

<sup>1</sup> UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ - UVA; <sup>2</sup> UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ - UVA; <sup>3</sup> UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ - UFC; <sup>4</sup> UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ - UFC

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O confinamento durante a pandemia do coronavírus (COVID-19) aumentou a exposição às mídias sociais e, consequentemente, o uso de dispositivos eletrônicos. No entanto, parece que o uso excessivo de redes sociais e smartphones podem implicar negativamente em aspectos fisiológicos e psicológicos, como problemas de humor, ansiedade, estresse, depressão e insônia. Dessa forma, hipotetizamos que o vício em smartphone estaria associado com a insônia, o humor e variáveis psicológicas durante o período de confinamento. **OBJETIVO:** analisar se existe associação entre o vício em smartphones com a insônia, o humor e variáveis psicológicas em pessoas fisicamente ativas e inativas durante o confinamento da pandemia da COVID-19. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo comparativo e transversal. A amostra foi composta por 99 sujeitos, sendo divididos em dois grupos: fisicamente ativos (N= 46, 24.6 ± 4.9 anos, peso de 66.5 ± 13.2 kg, altura de 166.2 ± 9.7 cm e IMC de 23.9 ± 3.1) e inativos (N=53, 23.1 ± 2.5 anos, peso de 68.7 ± 15.3 kg, altura de 166.2 ± 8.8 cm e IMC de 24.7 ± 4.5). Todos os participantes estavam há mais de 60 dias de confinamento. O estudo teve aprovação do comitê de ética da universidade estadual Vale do Acaraú (parecer = 3.896.361). Os indivíduos responderam a quatro questionários online: Escala de depressão, ansiedade e estresse – versão curta (DASS-21), Índice de Gravidade de Insônia (ISI), Escala de Humor de Brunel (BRUMS) e Escala de Vício em smartphone – versão curta (SAS-SV). Todos os instrumentos apresentaram boa consistência interna em nossos participantes. Quando os dados apresentaram distribuição normal, realizamos o teste T independente de student e a correlação de Pearson. Para os dados não paramétricos utilizamos o teste Mann Whitney e correlação de Spearman. O programa estatístico utilizado foi o SPSS versão 26.0 e o nível de significância adotado foi p ≤ 0.05. Além disso, os tamanhos de efeitos (ES) também foram calculados. **RESULTADOS.** Em relação as subescalas do humor, o vício em smartphone apresentou correlações moderadas e significativas com a confusão (r = 0.57, p < 0.001), tensão (r = 0.55, p < 0.001), fadiga (r = 0.46, p < 0.001), raiva (r = 0.44, p < 0.001) e vigor (r = -0.33, p < 0.001). Além disso, os resultados também mostraram haver correlação do vício em smartphone com a insônia (r = 0.52, p < 0.001), ansiedade (r = 0.49, p < 0.001), depressão (r = 0.49, p < 0.001) e estresse (r = 0.49, p < 0.001). Quando comparamos escores total do SAS-SV entre os grupos, as pessoas fisicamente ativas (28.74 ± 13.21) apresentaram, significativamente (p = 0.004, ES = 0.61), um menor vício em smartphones em comparação ao grupo inativo (35.23 ± 10.49). O grupo fisicamente ativo apresentou menor ansiedade e depressão (5.17 ± 6.11 e 8.52 ± 8.69, respectivamente) em comparação ao grupo inativos (8.04 ± 6.49 e 13.36 ± 9.55, respectivamente) de forma significativa (p = 0.01; ES = 0.53 e p = 0.006; ES = 0.56, respectivamente). Em relação a insônia, os indivíduos inativos (12.26 ± 5.85) apresentaram um maior grau em comparação com o grupo ativo (8.78 ± 6.71), significativamente (p = 0.004; ES = 0.60). **CONCLUSÃO:** Portanto, nossos achados sugerem que o vício em smartphones durante o confinamento está associado com alterações na insônia, humor e aspectos psicológicos. No entanto, a realização de exercício físico em casa pode ser uma ótima estratégia para melhorar o humor, ansiedade, depressão e atenuar os efeitos do vício em smartphones.

**Palavra-chave:** EXERCÍCIO FÍSICO; SAÚDE MENTAL; COVID-19

### AGRADECIMENTOS

CAPES

## EXERCÍCIO FÍSICO E BURNOUT: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Roselane de Almeida Paula<sup>1,2</sup>; Daniel Alvarez Pires<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pará; <sup>2</sup> Grupo de Pesquisa em Psicologia do Esporte e do Exercício

### RESUMO

**Introdução:** A síndrome de burnout é um fenômeno psicossocial relacionado ao contexto laboral que acomete trabalhadores que desenvolvem suas atividades de forma direta e emocional com o público (CARLOTTO; CÂMARA, 2008). A síndrome apresenta três dimensões: 1) Exaustão Emocional, caracterizada pela carência de energia física e emocional; 2) Despersonalização, definida como a frieza e apatia em relação aos seus clientes/pacientes; e 3) Baixa Realização Profissional, quando o indivíduo sente-se incompetente e inadequado ao seu trabalho (MASLACH; JACKSON, 1981). Levando em consideração os benefícios psíquicos, físicos e cognitivos à saúde promovidos pela atividade física, torna-se interessante investigar sua ação sobre a prevenção e o controle do burnout. **Objetivo:** Realizar uma revisão sistemática sobre a prática de exercício físico e seus possíveis benefícios para a prevenção e o controle da síndrome de burnout. **Método:** A base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) foi utilizada no estudo, com a inserção das palavras-chaves "physical exercise" e "burnout syndrome", bem como seus termos em português. Foram aplicados os seguintes filtros: idiomas inglês e português. **Resultados:** A busca resultou em seis estudos, sendo quatro em idioma inglês e dois em português. Após a leitura do título, dois artigos foram retirados da revisão, pois não contemplavam o objetivo do estudo. Os quatro artigos incluídos na revisão estavam em idioma inglês. Desse total, dois artigos encontraram relação positiva entre exercício físico e burnout: Ngalagou et al. (2018) constataram o efeito protetor do exercício, esporte e lazer contra o burnout em professores universitários de Camarões. De modo complementar, estudo experimental de Tsai et al. (2013) constatou que um programa de exercício de 12 semanas, incluindo atividades aeróbicas, ginástica e alongamento, com duração de uma hora e frequência de duas vezes por semana aliviou os danos do burnout e da síndrome metabólica em trabalhadores bancários e de seguros de Taiwan. Por outro lado, os outros dois artigos apresentaram resultados controversos. Wolf e Rosenstock (2017) investigaram a relação entre sono inadequado, depressão e burnout em estudantes de todos os anos da faculdade de medicina de Pittsburgh (Estados Unidos) e não identificaram uma correlação significativa entre burnout e exercício, mesmo que estudos anteriores mostrem seus benefícios contra a depressão. Porém, observaram que alunos deprimidos ou com burnout tendem a praticar menos exercícios, contribuindo para o agravamento da situação. Por fim, Macilwraith e Bennett (2018), em um estudo com estudantes de medicina, apesar de constatarem uma relação fraca entre burnout e atividade física, observaram que mulheres possuíam maiores sintomas de burnout e menores níveis de atividade física do que os homens. **Conclusão:** Dentre os quatro estudos incluídos na revisão, dois (50%) confirmaram o papel protetor do exercício físico na prevenção e no controle da síndrome de burnout. Estudos que relacionam exercício físico e síndrome de burnout são escassos. A falta de trabalhos em língua portuguesa nessa revisão evidencia a carência de investigações sobre o tema no Brasil. Além disso, não há consenso na literatura sobre o mecanismo de ação do exercício físico em relação ao burnout.

**Palavra-chave:** Burnout; Exercício Físico; Saúde Mental

# EFEITOS DE EXERCÍCIOS EM COMPORTAMENTOS OPERANTES EMITIDOS POR INDIVÍDUOS DIAGNOSTICADOS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA: REVISÃO SISTEMÁTICA

**Simone Assunção Keiner<sup>1</sup>; Paola Esposito de Moraes Almeida<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Programa de Psicologia Experimental: Análise do Comportamento, da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

## RESUMO

A literatura científica tem apontado para o exercício físico como forma de intervenção que reduz as limitações associadas ao quadro de Transtorno do Espectro Autista (TEA). O presente trabalho teve por objetivos verificar (1) as variáveis críticas de intervenções baseadas em exercício físico relacionadas a mudanças em comportamentos característicos do TEA e (2) hipóteses apresentadas sobre os processos supostamente envolvidos nas modificações de comportamentos observadas. Para a seleção dos artigos, foi realizada uma busca por estudos experimentais e pré-experimentais analítico-comportamentais identificados a partir (1) da lista de referências de revisões e metanálises publicadas entre os anos de 2014 e 2020, encontradas a partir de uma busca nas bases de dados PsycINFO, SportDiscus, Education Resources Information Center, MEDLINE e Physical Education Index e (2) da triagem de relatos de pesquisa publicados em revistas de Análise do Comportamento citadas nas revisões sistemáticas e metanálises encontradas. Como resultado da busca, foram selecionados dez estudos, sendo nove deles produzidos nos Estados Unidos da América e um no Canadá. Como variáveis críticas relacionadas às mudanças observadas após o exercício foi citado que melhores resultados foram alcançados após (1) exercícios aeróbicos (10% dos estudos); (2) exercícios escolhidos pelo próprio participante; (20% dos estudos); (3) exercícios adequados às limitações dos participantes (10% dos estudos); (4) exercícios implementados frequentemente, ao longo de todo o dia (10%); (5) uso de indicadores comportamentais de saciação (10%); e (6) em 60% dos estudos, não foi apontado nenhum aspecto crítico do procedimento. Em nove pesquisas foram relatados benefícios sobre comportamentos acadêmicos, sociais e desafiadores relacionados à prática de exercício físico. De modo geral, as hipóteses adotadas por analistas do comportamento indicam que a atividade física produziria os mesmos reforçadores sensoriais produzidos pelos comportamentos indesejáveis característicos do TEA, reduzindo a motivação para esses comportamentos e funcionando, portanto, como uma condição abolidora. O reforçamento de respostas alternativas aos comportamentos-problema seria, então, responsável pelo decréscimo de comportamentos autolesivos e estereotípias, o que garantiria melhores condições para o ensino de novas habilidades durante ou após a prática de exercícios.

**Palavra-chave:** exercício físico; transtorno do espectro autista; análise do comportamento

## AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior-Brasil (CAPES).

## ASSOCIAÇÃO ENTRE INDICADORES DE ATIVIDADE FÍSICA E ISOLAMENTO SOCIAL EM ADOLESCENTES

**Bruna Rafaella Justino Mendonça<sup>1</sup>; Tuanny Silva Tavares<sup>1</sup>; Carla Meneses Hardman<sup>1</sup>**  
<sup>1</sup> Universidade Federal de Pernambuco

### RESUMO

**Introdução:** Há evidências de que indivíduos menos ativos têm uma chance maior de estarem expostos aos indicadores de isolamento social, entretanto, poucos estudos analisaram a associação entre atividade física e isolamento social em adolescentes. **Objetivo:** Analisar se os indicadores de atividade física estão associados ao isolamento social em adolescentes brasileiros. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal que foi desenvolvido com os dados de 2015 da amostra 2 (n=16.471) da Pesquisa Nacional de Saúde Escolar - PeNSE, composta por estudantes (11 a 19 anos) do 6º ao 9º ano do ensino fundamental e da 1ª a 3ª série do ensino médio. As informações foram obtidas a partir do questionário da PeNSE. Um instrumento eletrônico estruturado em módulos temáticos e autoaplicável. Os indicadores de isolamento social foram: “sentir-se na maioria das vezes ou sempre sozinho” e “ter poucos amigos” (0 ou 1 amigo). Os indicadores de atividade física foram: baixo nível de atividade física (<5 dias); não participar das aulas de educação física. Para análise dos dados foram utilizadas a frequência relativa e a regressão logística binária. **Resultados:** Dos adolescentes que tinham aulas de educação física, 14,4% relataram não participar de atividades físicas ou esportes nas aulas; e 35,1% dos adolescentes foram classificados como fisicamente ativos. Verificou-se que 15,3% dos participantes relataram se sentirem na maioria das vezes ou sempre sozinhos e 9,9% relataram possuir poucos amigos (0 ou 1 amigo). Os adolescentes com baixo nível de atividade física (OR: 1,27; IC95% 1,16-1,39) e aqueles que relataram não participar das aulas de educação física (OR: 1,83; IC95% 1,62-2,06) apresentaram uma chance maior ( $p < 0,001$ ) de se sentirem sozinhos. De forma similar, os participantes classificados com baixo nível de atividade física (OR: 1,17; IC95% 1,05-1,31;  $p = 0,004$ ) e que não participavam das aulas de educação física (OR: 1,13; IC95% 1,09-1,49;  $p = 0,003$ ) tinham uma chance maior de ter poucos amigos. **Conclusão.** Verificou-se que os indicadores de atividade física estão associados ao isolamento social em adolescentes brasileiros.

**Palavra-chave:** Isolamento Social; Atividade Física; Adolescentes

### AGRADECIMENTOS

Ao CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico pela Bolsa de Iniciação Científica.

## VARIÁVEIS ECOLÓGICAS INTERVENIENTES NA TOMADA DE DECISÃO LEVANTAMENTO DO VOLEIBOL MASCULINO DE ALTO NÍVEL.

Gustavo De Conti Teixeira Costa <sup>2</sup>; Augusto Cezar Rodrigues Rocha <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Goiás; <sup>2</sup> Universidade Federal de Goiás

### RESUMO

**Introdução:** No esporte de alto rendimento a análise de jogo revela-se como ferramenta para o estudo de diversas modalidades esportivas, sendo que no voleibol masculino os estudos das relações entre as diversas variáveis do jogo mostram-se atrelados à melhora no desempenho esportivo. **Objetivo:** O estudo objetivou identificar a influência das variáveis ecológicas no local de distribuição do ataque das 8 melhores equipes classificadas no Campeonato Mundial de Voleibol Masculino de 2018. **Métodos:** Foram analisados 1287 ataques, referentes a 22 jogos entre as equipes classificadas de 1<sup>o</sup> a 8<sup>o</sup> lugar, considerando-se o complexo 1, ou seja, a recepção, o levantamento e o ataque, e apenas as recepções que permitiram o ataque organizado com todas as opções de ataque. Assim, analisou-se as distâncias entre o levantador e: a) o atacante da posição 4, b) o atacante da posição 3, c) o atacante da posição 2, d) o atacante da posição 6, e) o atacante da posição 1, f) o bloqueador central; g) o bloqueador da posição 4; e h) o bloqueador da posição 2. Utilizou-se o software Kinovea, sendo que foram atribuídos valores positivos para a distância entre o levantador e a posição 4 e valores negativos para a distância entre o levantador e a posição 2. Para análise dos dados recorreu-se à análise descritiva e a comparação das médias foi realizada por meio do teste Kruskal-Wallis. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal de Goiás sob o parecer CAEE: 15137319.6.0000.5083. **Resultados:** Os resultados apontaram que a tomada de decisão, para a ação de distribuição, baseia-se na distância dos atacantes da posição 1 e 6, bem como dos bloqueadores das posições 4 e 3. O teste de Kruskal-Wallis mostrou que houve efeito da distância do levantador para o atacante da posição 4 sobre o local de levantamento ( $\chi^2(4) = 28,657$ ;  $p < 0,001$ ). As comparações em pares mostraram que os levantamentos para a posição 1 se diferiram dos levantamentos para as posições 3 ( $p = 0,007$ ) e 6 ( $p = 0,002$ ) e que os levantamentos para a posição 4 se diferiram dos levantamentos para as posições 3 ( $p = 0,001$ ) e 6 ( $p = 0,001$ ). O teste de Kruskal-Wallis mostrou que houve efeito da distância do levantador para o atacante da posição 6 sobre o local de levantamento ( $\chi^2(4) = 23,828$ ;  $p < 0,001$ ). As comparações em pares mostraram que os levantamentos para a posição 6 se diferiram dos levantamentos para as posições 1 ( $p < 0,001$ ), 4 ( $p < 0,001$ ), 3 ( $p = 0,031$ ) e 2 ( $p = 0,010$ ). Os resultados também apontam que as distâncias dos bloqueadores centrais, da posição 4 e 2, interferem na distribuição. O teste de Kruskal-Wallis mostrou que houve efeito da distância do levantador para o bloqueador da posição 4 sobre o local de levantamento ( $\chi^2(4) = 16,566$ ;  $p = 0,002$ ). As comparações em pares mostraram que o levantamento para o atacante da posição 2 se diferiu dos levantamentos para os atacantes das posições 3 ( $p = 0,002$ ), 4 ( $p = 0,011$ ) e 1 ( $p = 0,022$ ), conforme o bloqueador da posição 4 se distanciou ou se aproximou do levantador. **Conclusão:** Assim, conclui-se que a tomada de decisão para a ação do levantamento baseia-se nas configurações ofensivas e defensivas em relação ao levantador e, provavelmente, as estratégias adotadas para a distribuição de acordo com os distintos cenários de jogo.

**Palavra-chave:** voleibol; construção ofensiva; ecologia do jogo



## INFLUÊNCIA DO CURINGA E DA SUPERIORIDADE NUMÉRICA NAS AÇÕES TÁTICAS DEFENSIVAS EM PEQUENOS JOGOS DE BASQUETEBOL

Breno Henrique da Silva Xavier<sup>1</sup>; Laura Beatriz Faleiro Diniz<sup>2</sup>; Juliana de Oliveira Torres<sup>2,3</sup>; Pablo Juan Greco<sup>2</sup>; Gibson Moreira Praça<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Salgado de Oliveira; <sup>2</sup> Universidade Federal de Minas Gerais; <sup>3</sup> Universidade Federal de Viçosa, Florestal, Brasil.

### RESUMO

**Introdução:** os pequenos jogos (PJ) se apresentam como um meio de ensino-aprendizagem-treinamento (E-A-T) útil no basquetebol, visto que permitem estimular e potencializar diferentes capacidades relativas ao desempenho esportivo. Entretanto, estudos muitas vezes apresentam comparações que consideram PJ apenas em igualdade numérica, além de dar ênfase a aspectos físicos e fisiológicos. Neste sentido, há a necessidade de se compreender como o comportamento tático pode sofrer mudanças frente às manipulações no número de jogadores em PJ. **Objetivo:** comparar a incidência de ações táticas defensivas entre três pequenos jogos: 3vs.3 (igualdade numérica), 3vs.2 (superioridade numérica) e com a inserção do jogador curinga (3vs.3+1) em iniciantes no basquetebol. **Métodos:** participaram do estudo 45 escolares de ambos os sexos com média de idade 11.55 ( $\pm$  0.49) anos e sem experiência prévia formal no basquetebol. Os dados foram coletados em 4 sessões de 1 hora de duração, nas quais as equipes realizaram 10 jogos de cada PJ, totalizando 30 jogos com 4 minutos de duração e 2 minutos de pausa passiva. Os PJ foram filmados para posterior avaliação do comportamento tático por meio dos itens “marcação” e “cobertura” do instrumento GPAI. A análise estática contou com a confiabilidade inter e intra-avaliadores por meio do coeficiente de correlação intra-classe ( $CCI_{3,1}$ ) e do erro padrão de medida (EPM), estatística descritiva (mediana e intervalos interquartílicos), teste de Friedman ( $p \leq 0,05$ ) e tamanho do efeito  $r$ . **Resultados:** reportaram-se maiores valores de marcação com bola no jogo 3vs.2 ( $p=0,001$ ) em comparação aos jogos 3vs.3 ( $r=0,37$ ; efeito médio) e 3vs.3+1 ( $r=0,38$ ; efeito médio). Não houve diferença significativa entre os PJ na ação de cobertura. Entende-se que no 3vs.2 a defesa por zona é mais apropriada, visto os constantes ajustes necessários para impedir as finalizações e fechar as linhas de passes. Nesse sentido, os jogadores podem ter optado pelo deslocamento constante para acompanhar a trajetória da bola, assim, realizando diversas marcações ao jogador que detinha a sua posse. Por outro lado, no 3vs.3 e 3vs.3+1, cada defensor tinha um atacante para marcar e a defesa individual se faz possível. Acredita-se que a marcação individual proporcione aumento nas ações de defesa ao relacionadas à marcação do atacante sem bola, porém neste estudo, somente os itens marcação do jogador com bola e cobertura foram avaliados. **Conclusão:** Conclui se que o PJ 3vs.2 apresentou maior envolvimento defensivo dos jogadores no combate ao portador da bola.

**Palavra-chave:** Pequenos Jogos; Basquetebol; Comportamento tático

## COMPARAÇÃO DA DURAÇÃO DA FIXAÇÃO EM ÁREAS DE INTERESSE ENTRE GOLEIROS EXPERTS E NOVATOS EM SITUAÇÕES DE PÊNALTI

Deborah Guimarães Quirino Electo Conrado <sup>1</sup>; Cristiano Santos da Conceição Ferreira Murta <sup>1</sup>; Gibson Moreira Praça

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

### RESUMO

No pênalti, a percepção de sinais relevantes por meio da busca visual pelo goleiro é uma ação determinante para o êxito. Contudo, observa-se que o comportamento de goleiros experts e novatos é divergente. Em estudos prévios, algumas regiões como a perna de apoio, a perna de chute e a região da bola se mostraram como importantes para o recolhimento de informações, sendo que experts têm suas fixações por mais tempo nelas. Porém, ainda são necessários mais estudos observando essa variável para conclusões acerca do assunto. O objetivo do presente estudo foi comparar a duração das fixações visuais nas áreas de interesse durante a cobrança de pênaltis em situações laboratoriais entre goleiros de futebol experts e indivíduos novatos. A amostra contou com 20 goleiros experts (idade média de 18,9 anos +/- 0,8 e tempo de prática deliberada de no mínimo 5 anos na modalidade) e 20 goleiros novatos (idade média de 19,2 anos +/- 1,1 e sem experiência prática como goleiro de futebol). Para análise da duração das fixações visuais, foi utilizada a tecnologia do Eye Tracking. Durante a coleta, os participantes, após verem uma cena de um jogador momentos antes de cobrar o pênalti, deveriam responder em qual quadrante do gol a bola seria chutada. Foram utilizadas 14 cenas no total, sendo duas de familiarização (não avaliadas). A ordem de apresentação das cenas foi randomizada. Os resultados mostraram que os goleiros experts apresentaram maior duração média das fixações no quadril ( $p = 0,001$ ; duração média= 1236,57 ms;  $d = 1,62$ , efeito muito grande), perna de apoio ( $p = 0,017$ ; duração média= 1158,11 ms;  $d = 1,08$ , efeito grande) e perna de chute ( $p = 0,001$ ; duração média= 1338,81 ms;  $d = 1,06$ , efeito grande) em relação aos novatos. Conclui-se que goleiros experts possuem maior conhecimento acerca das regiões mais importantes durante a cobrança para a extração de informações contextuais. Estas regiões, em consonância com a literatura, foram o quadril, a perna de apoio e a perna de chute. Dessa forma, a focalização de áreas de interesse nessas regiões citadas durante o processo de E-A-T seria importante para obter melhores resultados na tarefa do pênalti.

**Palavra-chave:** Goleiros; Eye Tracking; Pênalti

### AGRADECIMENTOS

Agradecimento à Pró-Reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais

# INFLUÊNCIA DA MODIFICAÇÃO DA FUNÇÃO DO CURINGA EM PEQUENOS JOGOS NO DESEMPENHO TÁTICO DE JOVENS JOGADORES DE FUTEBOL.

Pedro Emílio Drumond Moreira <sup>1,2</sup>; Gustavo Fernandes Barbosa <sup>2</sup>; Gibson Moreira Praça <sup>1,2</sup>; Pablo Juan Greco <sup>1,2</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais-UFMG; <sup>2</sup> Universidade Federal de Minas Gerais-UFMG

## RESUMO

Introdução: Pequenos jogos (PJ) são compreendidos como meio de treinamento eficazes na melhoria do desempenho tático de jogadores de futebol. No que se refere à aplicação dos PJ, observam-se diversas possibilidades de manipulações como alteração do tamanho do campo, do número de jogadores, das regras e utilização de jogadores curingas. Cada manipulação conduz para diferentes cenários de treinamento, logo conhecer as possibilidades de manipulações favorecerá o processo de ensino-aprendizagem-treinamento. Porém, ainda pouco se investigou o uso da atuação de curingas em PJ no futebol. Objetivo: comparar a influência de duas diferentes funções do curinga (um curinga para duas equipes e um curinga para cada equipe) em PJ no desempenho tático de jogadores de futebol da categoria sub-14. Métodos: Recrutaram-se 32 jogadores de futebol da categoria sub-14 (14,03±0,7) que participaram de dois diferentes PJ: 3vs3+1 (com apenas um curinga para ambas as equipes, o qual jogava para a equipe em posse de bola) e 3x3+2 (com um curinga por equipe, o qual participava do jogo quando a equipe estava em posse de bola). Esses PJ foram realizados em um tamanho de campo de 36x27 metros e com a presença de goleiros. Aplicou-se também a regra do impedimento. Mensurou-se o desempenho tático por meio da razão do percentual de acerto dos princípios táticos fundamentais, avaliados por meio do instrumento FUT-SAT. Para a análise dos dados, inicialmente verificou-se os pressupostos (teste de normalidade e teste de Levene) e, na sequência, recorreu-se ao teste t independente para comparação dos PJ. Adotou-se um nível de significância de 5%. Resultados: o teste estatístico indicou ausência de diferença significativa ( $t=1.75$ ;  $p=0.24$ ) entre o PJ 3vs3+1 (média=62%, desvio padrão=0,1) e 3vs3+2 (média=64%, desvio padrão=0,1). Conclusão: conclui-se que a utilização de um ou dois curingas por equipe em PJ 3vs3 não impacta no desempenho tático de jogadores da categoria sub-14. Desta forma, a escolha entre uma ou outra configuração pode se dar em função de outras variáveis (físicas ou técnicas, por exemplo). Sugere-se que esse resultado poderá contribuir com treinadores na estruturação do processo de treino no futebol.

**Palavra-chave:** Futebol; Desempenho Tático; Pequenos Jogos

## AGRADECIMENTOS

Agradecimentos à Pró-Reitoria de Pós-Graduação da Universidade Federal de Minas Gerais pelo apoio na pesquisa.

## A INFLUENCIA DA MODIFICAÇÃO DA ÁREA ABSOLUTA E RELATIVA EM PEQUENOS JOGOS SOBRE O DESEMPENHO TÁTICO DE JOVENS JOGADORES .

Gabriel Teles de Oliveira Dieguez <sup>1</sup>; Pedro Emílio Drumond Moreira <sup>1</sup>; Gibson Moreira Praça <sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais

### RESUMO

Introdução: Os pequenos jogos (PJ) são um meio de treinamento utilizado no futebol para desenvolver competências técnicas, táticas e físicas dos atletas. Nos PJ, o treinador pode alterar diferentes características de modo a alcançar objetivos pretendidos na sessão, a exemplo das dimensões do campo e da inserção de jogadores curingas. O objetivo deste trabalho é verificar a influência da modificação da área absoluta e relativa no desempenho tático de jogadores da categoria sub-13. Métodos: participaram 27 atletas da categoria sub-13, divididos em equipes compostas por um defensor, um meio-campista e um atacante. Para esta divisão, os jogadores foram avaliados por meio do seu desempenho tático, desta forma alinharam-se equipes para confrontos com melhores desempenhos táticos (grupo 1 AxB) e piores desempenhos táticos (grupo 2 CxD). Os curingas selecionados foram os quais se encontraram nas posições medianas em relação ao percentual de acerto tático, para o grupo 1, os atletas com duas posições abaixo dos melhores e no grupo 2, atletas com duas posições acima dos piores. A coleta ocorreu em dez dias, desde a composição das equipes, familiarização e a coleta. Os PJ foram realizados em quatro sessões de quatro minutos, com quatro minutos de pausa passiva entre elas e um total de 16 jogos em cada protocolo. Adotaram-se dois diferentes protocolos: com alteração da área absoluta e relativa: a) 3vs. 3+1a (+1 representa a inserção de um jogador curinga): dimensão absoluta de 36x27 metros e dimensão relativa de 139m<sup>2</sup> por jogador; b) 3vs. 3+1b dimensão absoluta de 40x29 metros e dimensão relativa de 165m<sup>2</sup> por jogador (cada jogador descansou 48 horas entre cada protocolo). Avaliou-se o desempenho tático por meio do percentual de acerto dos princípios táticos fundamentais, avaliados pelo Sistema de Avaliação Tática no Futebol - FUT-SAT. Após análise descritiva dos dados e verificação dos pressupostos, seguiu-se para comparação dos protocolos por meio do test t pareado. Adotou-se um nível de significância de 5% e todos os procedimentos estatísticos foram realizados no software RStudio. Resultados: não houve diferença significativa entre os protocolos (t=0.59; p=0.55) 3vs. 3+1b (média=64%, desvio padrão=0.1) e 3vs. 3+1a (média=62%, desvio padrão=0.1). Conclusão: Com base nos resultados encontrados, é possível concluir que pequenas modificações no tamanho do campo não interferem no desempenho tático de jogadores sub-13. Neste sentido, treinadores devem promover outras manipulações nos PJ (número de jogadores, inserção de goleiros curingas, regras) para o modificar a demanda tática de jovens jogadores.

**Palavra-chave:** Futebol; Pequenos Jogos; Desempenho Tático

### AGRADECIMENTOS

Agradecimentos à Pró-Reitoria de pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais pelo apoio na pesquisa.

# COMPARAÇÃO DA BUSCA VISUAL DE GOLEIROS EXPERIENTES E NOVATOS EM SITUAÇÃO DE PENALTI COM INFORMAÇÃO PRÉVIA DO BATEDOR

Guilherme Lucrecio Franklin<sup>1</sup>; Cristiano Santos da Conceição Ferreira Murta<sup>1</sup>; Gibson Moreira Praça<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais

## RESUMO

**Introdução:** No futebol, muitas partidas são decididas por meio de bolas paradas, incluindo as cobranças de pênalti. No momento da batida do pênalti, processos top-down e bottom-up atuam paralelamente para permitir ao goleiro antecipar a direção do chute. Diferentes fontes de informação auxiliam neste processo, sendo que as informações prévias sobre o batedor auxiliam as vias de top-down e os sinais relevantes durante a batida as vias bottom-up. Sugere-se que indivíduos com maior experiência conseguem extrair maior número de informações do adversário comparado aos novatos. Além disso, estudos demonstram que experientes possuem menor número de fixações, porém mais duradouras, do que novatos, já que conseguem selecionar os sinais relevantes em um menor espaço de tempo. Contudo, estas pesquisas verificam este tipo de comportamento apenas em cenas sem informação prévia do batedor, nas quais a integração de processos top-down e bottom-up é limitada. **Objetivo:** Comparar o comportamento de busca visual de goleiros de futebol experientes e novatos, em relação à duração e ao local das fixações visuais, em cenas de cobrança de pênalti com informação prévia congruente acerca do batedor. **Metodologia:** A amostra deste estudo foi composta por 20 goleiros experientes (média de idade  $18,9 \pm 0,8$  anos e média de prática de 8 anos) e 20 indivíduos novatos (idade média de  $19,2$  anos  $\pm 1,1$  sem experiência prática como goleiro de futebol). A coleta com os goleiros ocorreu no Centro de Estudos de Cognição e Ação (CECA) ou nos clubes, conforme disponibilidade. Os voluntários ficaram sentados confortavelmente em uma cadeira em frente ao computador no qual as cenas de vídeo relacionadas ao teste foram apresentadas. O protocolo experimental correspondeu a 36 cenas de vídeo, porém no presente estudo apenas as 12 cenas com informação congruente foram analisadas. A ordem de apresentação das cenas foi aleatorizada. Cada cena teve a duração de 3 a 4 segundos encerrando-se no momento do contato do pé do cobrador com a bola. No momento da interrupção da cena, a tela se apagou e o voluntário teve até cinco segundos para responder à pergunta “Onde a bola foi chutada?” clicando na imagem do gol. As respostas foram registradas pelo programa e analisadas posteriormente. Para análise da duração das fixações visuais durante a aplicação do teste, foi utilizado o EyeTracking SMI RED500®. Os dados foram analisados por meio da Anova one-way e o tamanho do efeito  $d$  de Cohen foi calculado. **Resultados:** Foram encontradas diferenças significativas entre experientes e novatos na duração das fixações no tronco ( $p=0,046$ ,  $d=1,55$ , efeito muito grande), quadril ( $p=0,039$ ,  $d=1,45$ , efeito muito grande), e na soma de áreas do corpo ( $p=0,001$ ,  $d=1,05$ , efeito grande). **Conclusão:** Conclui-se que em um ambiente experimental de laboratório, experientes apresentam maior duração das fixações no tronco, quadril e soma de áreas do corpo em relação aos novatos, em cenas de cobranças de pênalti quando a informação prévia fornecida é congruente com o resultado da batida.

**Palavra-chave:** Goleiros; Penaltis; Busca visual

## AGRADECIMENTOS

Agradecimentos: Agradecemos à Pró-Reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais pelo financiamento para realização desse trabalho.

## INFORMAÇÕES PRÉVIAS INCORRETAS INFLUENCIAM NA BUSCA VISUAL DE GOLEIROS EM PÊNALTIS

Gibson Moreira Praça<sup>1</sup>; Cristiano Santos da Conceição Ferreira Murta<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais

### RESUMO

Comumente no futebol, os goleiros recebem informações prévias sobre as preferências dos locais de cobranças dos batedores de pênaltis adversários. Tais informações prévias podem modificar as interações entre processos top-down e bottom-up ao longo do curso da ação. No entanto, há uma limitação no conhecimento acerca da influência de informações prévias incongruentes no comportamento de busca visual de goleiros experts e indivíduos novatos em situações de pênaltis no futebol. **Objetivo:** Comparar a busca visual de goleiros experientes e indivíduos novatos em áreas de interesse em situações de pênalti com informação prévia incongruente em relação ao resultado da cobrança. **Métodos:** Participaram do estudo 40 indivíduos - 20 goleiros experientes (média de idade  $18,9 \pm 0,8$  anos e média de prática de 8 anos) e 20 indivíduos novatos (idade média de  $19,2$  anos  $\pm 1,1$  sem experiência prática como goleiro de futebol). Os sujeitos foram avaliados em 12 cenas de pênalti apresentadas em vídeo. Antes de cada cena foi fornecida uma informação prévia incongruente em relação ao resultado da batida (exemplo: o batedor tem 80% de chance de chutar para a direita, mas a resposta correta era o chute para a esquerda). Utilizou-se o *Eye Tracking SMI RED500*<sup>®</sup> para verificar a duração das fixações visuais nas seguintes áreas de interesse: cabeça, tronco, quadril, perna de apoio, perna de chute, bola e na soma das áreas do corpo. Os dados foram analisados por meio da Anova one-way e o tamanho do efeito  $d$  de Cohen foi calculado. **Resultados:** Goleiros experientes fixaram mais tempo que os novatos no tronco, ( $p=0.046$ ,  $d= 0.55$ , efeito moderado), perna de chute ( $p= 0.001$ ,  $d= 0.75$ , efeito grande) e na soma de todas as áreas do corpo do batedor ( $p=0.001$ ,  $d= 1.04$ , efeito grande). **Conclusões:** Há diferenças na busca visual de goleiros experientes e indivíduos novatos quando a dificuldade da tarefa é alta. Goleiros experientes conhecem áreas de interesse pontuais que fornecem informações importantes em pênaltis quando as informações prévias divergem do resultado da cobrança.

**Palavra-chave:** Goleiros; Pênalti; Eye-Tracking

### AGRADECIMENTOS

Agradecimento à Fundação de Amparo à Pesquisa do estado de Minas Gerais (FAPEMIG), ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e a Pró Reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais

## INFLUÊNCIA DE DIFERENTES MANIPULAÇÕES DA REGRA DO DRIBLE NA LARGURA E NA PROFUNDIDADE EM PEQUENOS JOGOS DE BASQUETEBOL

Thiago Barbosa de Oliveira Silva <sup>1</sup>; Tomaz Lemos Nascimento Rosso <sup>1</sup>; Juan Carlos Peres Morales <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais; <sup>2</sup> Universidade de Brasília

### RESUMO

**Resumo**Introdução: No treinamento do basquetebol, a manipulação de diferentes regras em Pequenos Jogos (PJ) permite que os jogadores confrontem com diferentes constrangimentos que impactam no comportamento da equipe. Objetivo: Comparar as medidas de largura (o quanto a equipe preencheu a quadra horizontalmente) e profundidade (o quanto a equipe preencheu a quadra verticalmente) das equipes durante PJ em 3 manipulações da regra do drible. Método: 6 jogadores de minibasquetebol ( $11,04 \pm 0,27$ anos) foram submetidos a 12 jogos 3x3 com duração de 5 minutos, em meia quadra (14x15m), com área relativa de 35m<sup>2</sup>, utilizou-se uma tabela e foram seguidas as regras do 3x3 da FIBA, em três diferentes manipulações da regra do drible: drible ilimitado(DI); limitação de dois dribles (LD); sem drible (SD). Os dados posicionais foram extraídos por meio de equipamentos de GPS (Polar System Pro de 10Hz). Resultado: O protocolo SD apresentou menores largura ( $2,918 \pm 0,133$ ) e profundidade ( $2,725 \pm 0,169$ ). O protocolo DI apresentou maiores largura ( $3,156 \pm 0,133$ ) e profundidade ( $3,062 \pm 0,169$ ). Conclusão: Os resultados indicam que o PJ sem drible possivelmente induziu a diminuição do espaços efetivo de jogo tendo em vista a limitação de não poder conduzir a bola, fazendo com que os companheiros se aproximem mais do portador da bola para receber o passe. Já o PJ com drible ilimitado, verossimilhante ao formal, possibilitou uma disposição mais ampla na quadra verticalmente e horizontalmente.

**Palavra-chave:** Pequenos Jogos; Minibasquetebol; Dados Posicionais

### AGRADECIMENTOS

O presente trabalho contou com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), e da Pró-Reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais.

## RELAÇÃO ENTRE CONTROLE INIBITÓRIO E ESTILOS COGNITIVOS EM ATLETAS ADOLESCENTES DE AMBOS OS SEXOS

Júlia de Mello Pimenta<sup>1,2</sup>; Talita Rocha Santos<sup>2</sup>; Marcela Mansur-Alves<sup>2</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais; <sup>2</sup> Universidade Federal de Minas Gerais

### RESUMO

**Introdução:** Os estilos cognitivos de reflexividade e impulsividade, segundo Salkind et al (1977), são descritos como a maneira que o indivíduo responde a uma situação de escolha dentre muitas opções, podendo avaliar qual é a melhor entre as opções existentes ou não avaliar as opções disponíveis. O controle inibitório, de acordo com Diamond (2013), divide-se em controle de interferência e controle de respostas, sendo o último responsável por inibir a tendência de agir impulsivamente. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo verificar a relação entre estilos cognitivos de reflexividade e impulsividade e controle inibitório, ademais, pretende-se avaliar se há diferença no desempenho de atletas adolescentes dos sexos feminino e masculino no estilo cognitivo de reflexividade e impulsividade e controle inibitório. **Método:** Foram avaliados 127 atletas com idade entre 14 e 17 anos, das modalidades: atletismo, basquete, futebol, judô, natação e vôlei, que participaram de competições a nível nacional, sendo 40 do sexo feminino e 87 do sexo masculino. Foram utilizados dois instrumentos, o Five Digit Test (FDT) para avaliar o componente de controle de interferência do controle inibitório e o teste Matching Familiar Figures (MFFT), que avalia estilos cognitivos de impulsividade e reflexividade, por meio da precisão de respostas certas. Os testes foram aplicados em sessões individuais e a ordem de aplicação foi alternada entre os participantes. Os dados foram analisados por meio do SPSS versão 21 e utilizados os seguintes testes estatísticos: Análise de correlação Rô de Spearman - para verificar a associação entre os subtestes - e teste U de Mann-Whitney para amostras independentes - para verificar a diferença entre os sexos. **Resultados:** Rô de Spearman = -0,27 (p<0,01). Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes, (U= 863,500; p= 0,007) indicando que houve diferenças estatisticamente significativas no desempenho de meninos e meninas no teste MFFT, apontando menor número de erros do sexo feminino, com um tamanho de efeito moderado (d=0,51). No entanto, não foi encontrada diferença estatisticamente significativa entre os sexos no teste de controle inibitório. **Conclusão:** Existe relação de magnitude pequena entre controle de interferência e estilos cognitivos de reflexividade/impulsividade. A respeito das diferenças entre os sexos, observou-se com os resultados obtidos que as meninas apresentaram um estilo cognitivo mais reflexivo, enquanto os meninos apresentam um estilo cognitivo mais impulsivo. Já no controle de interferência não foram encontradas diferenças entre os sexos. O estilo cognitivo está relacionado às respostas de impulsividade, relacionado ao controle de respostas. Já o controle de interferência, do controle inibitório, está relacionado a atenção executiva. É importante entender a relação de controle inibitório e estilo cognitivo, uma vez que estudos mostram que pessoas impulsivas tendem a apresentar maiores comportamentos de risco, fato que pode afetar a vida do atleta dentro e fora do ambiente de treinamento e competição.

**Palavra-chave:** Controle Inibitório; Estilos Cognitivos ; Atletas Adolescentes

### AGRADECIMENTOS

Laboratório de Avaliação e Intervenção na Saúde (LAVIS) , Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG.



## INFLUÊNCIA DO ESTIMULO LUMINOSO COM FILTRO AZUL SOBRE A MELATONINA, TEMPO DE REAÇÃO E PARÂMETROS PSICOMÉTRICOS EM ATLETAS AMADORES DE VOLEIBOL.

Alex Batista Rodrigues <sup>1</sup>; Eduardo Baptista <sup>1</sup>; Hiago Leandro Rodrigues de Souza <sup>1</sup>; Rhaí André Arriel <sup>1</sup>; Anderson Meireles da Silva <sup>1</sup>; Moacir Marocolo <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Grupo de Pesquisa em Fisiologia e Desempenho Humano. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora/MG

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Variáveis fisiológicas como níveis hormonais, qualidade do sono e desempenho cognitivo possuem ritmos padronizados com ciclos de aproximadamente 24 horas. A luz azul regula esses ciclos pelo núcleo supraquiasmático e pela supressão da melatonina. A estimulação do núcleo supraquiasmático ou a supressão de melatonina podem promover aumento no nível de alerta e do desempenho cognitivo. Considerando a característica intermitente do voleibol, boa flexibilidade de cognição e de atenção são fundamentais para o bom desempenho da modalidade. **OBJETIVO:** Analisar os efeitos do uso de óculos de lentes azuis sob o nível de melatonina, desempenho físico e cognitivo de jogadores amadores de voleibol. **MÉTODO:** 15 jogadores amadores de voleibol com idades de  $15 \pm 1,5$  anos; altura  $180,9 \pm 11,5$  cm e peso de  $76,6 \pm 13,9$  kg foram avaliados quanto ao comportamento da melatonina, desempenho cognitivo e físico, estado de alerta e humor, comparecendo ao laboratório em 3 ocasiões. No primeiro dia, foram familiarizados com os procedimentos e testados para linha de base. Nas visitas seguintes realizaram o experimento, os sujeitos foram submetidos a 30 minutos de exposição à luz artificial com 12 lâmpadas fluorescentes com fluxo de 2700 lumens, temperatura de 4100 Kelvins, comprimento de onda de 550 nanômetros, potência de 32 watts, utilizando óculos de lentes azuis ou transparentes em condições cruzadas. Inicialmente, foi coletada amostra de saliva (0,5mL) do participante, seguida da exposição à luz e no fim desse período os sujeitos responderam à escala de sonolência e de humor, seguido de uma nova coleta para melatonina salivar. Posteriormente realizaram o teste de vigilância psicomotora, o attentional networks test (ANT), que é realizado em um computador, utilizado para testar a habilidade motora, com movimentos que envolvem coordenação entre os olhos e mãos, através de tarefas de resposta única, coletando o tempo de reação e o percentual de acerto. Na sequência realizaram o teste de agilidade física pelo teste T. Os sujeitos foram incluídos pelo cronotipo e excluídos por histórico de lesão, uso de medicamentos, patologias ou déficit visual. O comportamento da melatonina foi analisado por uma ANOVA two-way seguida pelo post hoc de Bonferroni enquanto as outras variáveis foram analisadas pelo teste t ou Wilcoxon usando o software The GraphPad (PRISM, 6.0, San Diego, CA, USA). CEP: 68569417.5.0000.5147/2017. **RESULTADOS:** Todos estiveram sob o mesmo nível de iluminação (azul,  $342,2 \pm 18,0$  lux; transparente,  $355,1 \pm 36,7$  lux;  $p = 0,83$ ). Não foi observado interação entre tempo e intervenção sobre a melatonina ( $F(1,14) = 3,576$ ;  $p = 0,08$ ), assim como não houve efeito do tempo ( $F(1,14) = 0,035$ ;  $p = 0,854$ ). Em ambas as condições (lente azul ou transparente), não houve diferença nos níveis de melatonina no mesmo grupo e entre grupos (lentes azuis, pré:  $0,8 \pm 0,7$  e pós:  $1,2 \pm 1,4$  pg/dl,  $p=0,252$ ; lentes transparentes, pré:  $1,0 \pm 1,0$  e pós:  $0,7 \pm 0,7$  pg/dl,  $p=0,305$ ). O ANT não apresentou diferença significativa para número de respostas corretas ( $p=0,308$ ) e tempo de reação ( $p=0,698$ ), assim como no teste t ( $p=0,066$ ). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A exposição a um padrão equivalente de iluminação utilizando óculos de lentes de proteção azuis ou transparentes, sob o mesmo tempo de exposição, no período da noite, não provocou alterações significativas no perfil da melatonina salivar, nos padrões cognitivos, desempenho físico e estado de humor em atletas amadores voleibol.

**Palavra-chave:** Estado de Atenção; Desempenho Cognitivo; Desempenho Físico

### AGRADECIMENTOS

Nosso trabalho teve apoio do Programa de Bolsas de Pós-graduação da Universidade Federal de Juiz de Fora

## SINTOMAS DA SINDROME DE *BURNOUT*: UM ESTUDO DE CASO COM UM TREINADOR DAS CATEGORIAS DE BASE DO FUTEBOL

Jeferson Matos Nunes de Colares <sup>1</sup>; Cleiton Pereira Reis <sup>1</sup>; Marisa Lucia de Mello Santiago <sup>4</sup>; Marcia Cristina Custódia Ferreira <sup>2</sup>; Daniel Alvarez Pires <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais; <sup>2</sup> IFGO; <sup>3</sup> Universidade Federal do Pará; <sup>4</sup> Psicóloga do Esporte

### RESUMO

**Introdução** A síndrome de *burnout* apresenta características típicas, como exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva, que são suas três dimensões. As competições no final da categoria de base no futebol brasileiro, seja sub-17 ou sub-20, onde já é possível que se estabeleça contratos profissionais, ou de onde saem jogadores diretamente para a categoria profissional, possuem um nível elevado de competitividade. O momento no qual quando o atleta termina a categoria de base e inicia a tentativa de se profissionalizar apresenta-se como um contexto estressante para o treinador. **Objetivo** O estudo tem como objetivo identificar os fatores que podem causar a síndrome de *burnout*, suas manifestações e efeitos em um treinador de futebol de categoria de base. **Método** Trata-se de um estudo de caso com um treinador de uma equipe que participa de competições estaduais e nacionais do futebol de base masculino (categoria sub-17), pela CBF (Confederação Brasileira de Futebol) e FMF (Federação Mineira de Futebol), durante a temporada de 2020. A participação aconteceu por entrevista semiestruturada. Peritos doutores e especialistas em psicologia do esporte validaram o roteiro da entrevista, avaliando seu conteúdo. Os fatores geradores da síndrome de *burnout*, ligados à elaboração de miminidades (Mus) perfizeram o formato de análise dos dados. **Resultados** O treinador comenta sobre a sua sensação de desvalorização esportiva: *"Esses debates internos (de largar a profissão) sim, isso acontece, da falta de confiança no trabalho... Já pensei em largar essa porcaria... Hoje eu penso o seguinte: por todos esses anos trabalhando com isso. Imagina se agora eu 'chuto o pau da barraca', o que eu vou fazer da minha vida? O tempo vai passando e a gente sente que a oportunidade não vai acontecendo... Isso te gera um estresse, uma dúvida, uma insatisfação..."* O entrevistado ressalta também sobre o reduzido senso de realização esportiva e o desejo de abandonar a profissão em alguns momentos: *"Realizado nunca, jamais. Ainda não trabalhei em um clube grande.... Estar no caminho certo, pode ser que sim... Já aconteceu. Lá em (ano ocultado) quando fui mandado embora do (clube ocultado) foi um ano em que quis largar..."* **Conclusão** O treinador de futebol apresentou sentimentos referentes às duas das três dimensões de *burnout*: reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva. As estratégias de *coping*, associadas às medidas de recuperação mental, física e social são importantes para lidar com os agentes estressores e, conseqüentemente, prevenir e controlar a síndrome de *burnout*.

**Palavra-chave:** Burnout; Futebol; Treinadores

## COMPARAÇÃO DO DESEMPENHO NAS TAREFAS DE FUNÇÕES EXECUTIVAS CENTRAIS EM ATLETAS ADOLESCENTES DE DIFERENTES IDADES

Talita Rocha Santos<sup>1</sup>; Marcela Mansur Alves<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais; <sup>2</sup> Universidade Federal de Minas Gerais

### RESUMO

**Introdução:** As funções executivas (FE) são um conjunto de habilidades cognitivas complexas, importantes para a execução de comportamentos direcionados a metas. Diamond (2013) define três funções centrais: controle inibitório, responsável por inibir estímulos irrelevantes e focar a atenção a estímulos relevantes, para a execução de determinada tarefa; memória de trabalho, responsável por manter e manipular uma informação mental e flexibilidade cognitiva, responsável por modificar o comportamento de acordo com o feedback do ambiente. Os componentes das funções executivas apresentam maturação em estágios diferentes do desenvolvimento humano. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo comparar o desempenho nas tarefas de funções executivas de atletas de diferentes grupos de idade. **Método:** Foram avaliados 127 atletas com idade entre 14 e 17 anos, das modalidades: atletismo, basquete, futebol, judô, natação e vôlei, que participaram de competições a nível nacional, sendo 40 do sexo feminino e 87 do sexo masculino. A amostra foi dividida entre atletas de 14 /15 anos (grupo 1, N= 63) e 16/17 anos (Grupo 2, N=64). Para avaliação do controle inibitório e flexibilidade cognitiva foi utilizado o *Five Digit Test* (FDT). Para a avaliação da memória de trabalho visuoespacial foi utilizado o teste Cubos de Corsi. A memória de trabalho fonológica foi avaliada por meio do subteste da WAIS-III Sequência de Números e Letras. Os testes foram aplicados em sessões individuais com cada atleta. Os dados foram analisados por meio do SPSS versão 21. **Resultados:** O teste de normalidade kolmogorov smirnov indicou que os dados não apresentaram distribuição normal em todos os subtestes. Para verificar a diferença entre os grupos foi realizado o teste U de Mann-Whitney para amostras independentes. No subteste FDT- controle Inibitório houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos por faixa etária (U= 1512,500; p= 0,021), tamanho do efeito d= 0,48. Nos outros subtestes não houveram diferenças estatisticamente significativas: FDT- Flexibilidade cognitiva (U= 1788,000; p= 0,85), tamanho do efeito d= 0,18; Memória de trabalho fonológica (U= 2257,000; p=0,28), tamanho do efeito d= -0,39; Memória de trabalho visuoespacial (U=4097,000; p= 0,87), tamanho do efeito d= -0,25). Ainda, foi realizada uma análise de correlação entre os componentes das funções executivas e tempo e experiência na modalidade: O controle inibitório apresentou associação (p =-0,65), flexibilidade cognitiva (p =- 0,41), memória de trabalho fonológica (p =0,33) e memória de trabalho visuoespacial não apresentou correlação estatisticamente significativa com tempo de experiência. **Discussão:** Foram encontradas diferenças entre os grupos apenas no componente controle inibitório. Esse resultado é diferente do encontrado na literatura para adolescentes da população geral, que apontam maturação do controle inibitório no final da infância. Uma possível explicação para esse achado está no fato da amostra ser constituída de atletas adolescentes de rendimento. Essa diferença pode estar relacionada com o efeito do treinamento esportivo nesse componente, o qual é apontado na literatura como o que mais sofre influência de fatores ambientais. **Conclusão:** Apenas NO subteste de controle inibitório houve diferença entre os grupos de atletas por idade, indicando um possível efeito do treino esportivo nesse componente.

**Palavra-chave:** Funções executivas; atletas; adolescentes

## ANALYSIS OF NORDIC WALKING POLES ON SELF-SELECTED WALKING SPEED IN PEOPLE WITH PARKINSON'S DISEASE

Antonio Henrique Leal do Nascimento<sup>1,2</sup>; Edson Soares da Silva<sup>1</sup>; Ana Paula Janner Zanardi<sup>1,3</sup>; Rafael Reimann Baptista<sup>4</sup>; Leonardo Alexandre Peyré Tartaruga<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS); <sup>2</sup> Instituto Federal do Pará (IFPA); <sup>3</sup> Centro Universitário UNIVEL; <sup>4</sup> Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

### RESUMO

**Introduction:** Parkinson's Disease (PD) reduces self-selected walking speed (SSWS). In addition, recent studies report that SSWS is an essential parameter for assessing functionality and mobility in people with PD. Nordic Walking (NW) increases the SSWS of healthy people. However, due to the restrictions in motor control associated with the disease's stage in people with PD, evidence is needed concerning the possible role of poles in the SSWS of this population. **Aim:** Analyze the outcome of the use of NW poles on SSWS in people with PD. **Methods/Methodology:** This is an observational study, conducted with 11 people diagnosed with PD, practicing NW, with an average of  $66.3 \pm 6.2$  years,  $12.21 \pm 6.07$  score on the Unified Scale of Parkinson's Disease Assessment and stage of the disease between 1 and 3 on the Hoehn and Yahr Scales. The subjects underwent floor walking tests in the SSWS for a distance of 6 meters, with and without NW poles on alternate days. Ten trials were performed for each condition with a rest interval of 1 minute between tests, and the time of each trial was recorded by a digital stopwatch (Stopwatch, Mormai). The research was conducted in the Laboratory of Evaluation and Research in Physical Activity (LAPAFI) of the Pontifical Catholic University of Rio Grande do Sul (PUCRS), and approved by the research ethics committee (N°69919017.3.0000.5347). The paired samples t-test was used for comparison of mean values ( $\alpha = 0.05$ ), through the Statistical Package for the Social Sciences (version 24, IBM Company, US). The results are reported as mean, standard deviation and effect size (Cohen's d). **Results and Conclusion:** The mean SSWS without poles was  $3.2 \pm 0.3$  km/h and the mean SSWS with poles was  $3.5 \pm 0.8$  km/h, without significant differences ( $p = 0.23$ ), and mean effect size equals to  $d = 0.5$ . The SSWS achieved in this condition seems to be associated with critical functional tasks such as fall prevention and home activities. In addition, the sample size may not be sufficient to identify the effect of the poles. In summary, although people with PD do not change the SSWS by using the NW poles, the mean effect size indicates the need for an individual evaluation on this parameter. Future studies could investigate whether the PD stage and NW technique interfere in SSWS responses.

**Palavra-chave:** Parkinsonism; stick; functional mobility

## ESTADO DE ALERTA, ATENÇÃO E MEMÓRIA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS ANTES E APÓS AULAS DO TURNO NOTURNO

Fernanda Veruska Narciso <sup>1,2</sup>; Ingrid Ludimila Bastos Lôbo <sup>2</sup>; Elaine Gomes Silva Paulino <sup>2</sup>; Adriana Pinheiro dos Santos <sup>2</sup>; Camila Luiza Teixeira Vaz <sup>2</sup>; João Roberto Ventura de Oliveira <sup>2</sup>; Adriana Neves da Silva Carvalho <sup>3</sup>; Marco Túlio de Mello <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário Mário Palmério (UNIFUCAMP); <sup>2</sup> Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG); <sup>3</sup> Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

### RESUMO

**Introdução:** A vigília prolongada e/ou a inversão do ritmo vigília-sono podem influenciar nas funções motoras e cognitivas de estudantes universitários em virtude das atividades de trabalho, lazer e rotinas acadêmicas e, por consequência, restringir a qualidade acadêmica. **Objetivo:** o objetivo do presente estudo foi verificar o estado de alerta, atenção e memória de estudantes universitários antes e após as aulas de graduação do turno noturno. **Métodos:** Participaram do estudo 40 estudantes universitários de ambos os sexos, com média de idade de 28,5±5,1 anos, matriculados no curso noturno de graduação em Educação Física (2º - 7º períodos). As avaliações do estado de alerta, da atenção e memória foram realizadas por meio da Escala de Sonolência de Karolinska (KSS) e do Teste de Dígitos – TD (*Digit Span*) antes do início (19:00) e após o término das aulas (22:30). O tempo de vigília (TV) foi relatado pelo estudante e registrado pelo pesquisador responsável (média±DP antes das aulas: 10h28min±4h35min.; média±DP depois das aulas: 13h44min±4h27min.). O teste *t* de medidas repetidas foi usado para comparar o tempo de vigília, a sonolência, a atenção e a memória dos estudantes antes e após as aulas. O tamanho do efeito de Cohen (TE) foi estimado e o nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . **Resultados:** ao compararmos as variáveis TV, KSS e TD antes e após as aulas de graduação, observamos que houve efeito tempo das variáveis TV ( $t = 82,87$ ;  $p < 0,01$ ;  $TE = 0,73$ ), sonolência ( $t = 4,93$ ;  $p < 0,01$ ,  $TE = 0,62$ ) e TD ( $t = 4,60$ ;  $p < 0,01$ ;  $TE = 0,63$ ). Portanto, o TV e a sonolência aumentaram (Delta%=31%; Delta=23%), e a atenção e memória reduziram (Delta%=19%) após as aulas de graduação do turno noturno. Além disso, houve correlação negativa entre TV e TD ( $r = -0,34$ ;  $p = 0,03$ ), demonstrando que houve associação (34%) entre tempo de vigília prolongada (13h44min.) e redução da atenção e memória dos estudantes após as aulas de graduação do turno noturno. **Conclusão:** após as aulas do turno noturno, a sonolência aumentou e a atenção e memória dos estudantes reduziram. Ademais, o desempenho dos estudantes universitários no teste de memória e atenção foi associado negativamente ao tempo de vigília. Vale ressaltar que implementar estratégias de cochilos e/ou de redução do tempo de vigília antes do início das aulas torna-se importante para melhorar a atenção e a memória dos estudantes do turno noturno.

**Palavra-chave:** Sonolência; Cognição; Ritmo circadiano

### AGRADECIMENTOS

Fundo de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG) e Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG).

## REATIVIDADE DO CORTISOL APÓS UMA ÚNICA SESSÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS SAUDÁVEIS, COM COMPROMETIMENTO COGNITIVO LEVE E COM DOENÇA DE ALZHEIMER.

Ana Heloisa Nascimento Beserra<sup>1,3</sup>; Patrícia Maria Lourenço Dutra<sup>2</sup>; Jerson Laks<sup>1,4</sup>; Andrea Camaz Deslandes<sup>1,3</sup>; Helena Sales de Moraes<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup> Programa de Pós Graduação em Psiquiatria e Saúde Mental - IPUB/UFRJ; <sup>2</sup> Laboratório de Imunofisiologia do Exercício - (LIFE)/FCM/UERJ.; <sup>3</sup> Laboratório de Neurociência do Exercício - (LaNEx/ UFRJ).; <sup>4</sup> Programa de Pós-Graduação em Biomedicina Translacional - UNIGRANRIO

### RESUMO

**Introdução:** A senescência é um processo onde ocorre diversas alterações físicas e mentais, todavia, a senilidade traz mudanças além do esperado, e por isso pode originar o aparecimento de alterações no comportamento desses indivíduos. Tanto a Doença de Alzheimer (DA) quanto o Comprometimento Cognitivo Leve (CCL) causam prejuízo cognitivo. Uma das causas relacionadas com a etiologia dessas doenças é o estresse crônico, e deste modo, os níveis do hormônio cortisol, assim como todo o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), pode estar desregulado. Entretanto, poucos investigaram as respostas de cortisol a um estressor agudo nessa população. Este trabalho tem como justificativa uma melhor compreensão da resposta fisiológica a um estressor físico agudo em idosos saudáveis, com CCL e com DA. **Objetivo:** Comparar a reatividade do cortisol a uma única sessão de exercício físico em idosos saudáveis (S) e idosos com diagnóstico clínico de CCL e DA. **Métodos:** Foram recrutados 37 idosos, sendo 10 S, 12 com CCL e 15 com DA. Os participantes foram submetidos a uma única sessão de exercício aeróbio em esteira rolante durante 30 minutos com intensidade moderada (70%VO<sub>2max</sub>). Uma amostra de saliva foi coletada antes e logo após o exercício para posterior dosagem de cortisol. ANOVA *oneway* e ANOVA de medidas repetidas foram realizadas. **Resultados:** Os participantes da pesquisa não diferiram em idade ( $p=0,103$ ), escolaridade ( $p=0,108$ ), índice de massa corpórea ( $p=0,456$ ), VO<sub>2max</sub> ( $p=0,135$ ) e sintomas depressivos ( $p=0,356$ ). Como esperado, o estado cognitivo global apresentou diferença significativa entre os grupos ( $p\leq 0,001$ ). Foi observada uma redução dos níveis de cortisol após exercício em todos os grupos, porém não significativa ( $F=3,408$ ;  $p=0,074$ ), sem diferença da resposta entre os grupos ( $F=1,577$ ;  $p=0,221$ ) e nem interação ( $F=0,784$ ;  $p=0,465$ ). Entretanto, quando retirados os homens da amostra, a redução de cortisol foi significativa para todos os grupos ( $F=7,150$ ;  $p=0,015$ ). **Conclusão:** Reduções significativas dos níveis de cortisol foram observadas logo após uma sessão de exercícios em idosos saudáveis, com CCL e com DA. Tais resultados podem estar implicados a uma alteração das adaptações a um estressor físico na Depressão, ou específicas do envelhecimento.

**Palavra-chave:** Exercício; Cortisol; Idoso

### AGRADECIMENTOS

Apoio financeiro: CNPq e FAPERJ

## PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DA ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA PARA JOGADORES PROFISSIONAIS DE E-SPORT

Daniela Lopes Angelo<sup>1</sup>; Mariana Correa<sup>1</sup>; Regina Brandão<sup>1</sup>; Vania Souza<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade São Judas Tadeu

### RESUMO

**Introdução:** A satisfação com a vida e o funcionamento psicossocial adaptativo são indicadores positivos do bem-estar psicológico. Devido a esse papel central no funcionamento humano, a avaliação do bem-estar é uma tarefa de relevância científica e prática principalmente em ambientes competitivos que exigem demandas físicas intensas e alta pressão psicológica. Tal como no esporte tradicional, atletas de eSport sofrem pressões psicológicas que podem levar à consequências negativas. O eSport competitivo exige uma demanda cada vez mais intensa à medida em que os torneios se popularizam e que mais pessoas passam a se envolver com a modalidade. Questões psicológicas e comportamentais do jogador profissional de eSport estão se tornando mais relevantes. Diante disso, algumas questões foram levantadas na tentativa de compreender as demandas psicológicas do jogador de eSport. A busca por respostas revelou uma escassez, tanto de estudos como de ferramentas de avaliação disponíveis. A Escala de Satisfação com Vida (*Satisfaction With Life Scale - SWL*) foi criada em 1985 por Diener e Emmons, para medir de maneira global como uma pessoa percebe o bem-estar de acordo com seu próprio critério subjetivo. Esse instrumento tem sido amplamente utilizado durante os 15 anos em diversas amostras e idiomas. O acesso à instrumentos psicométricos para determinar o nível de bem-estar do atleta de eSport seria de grande valia para treinadores e psicólogos que lidam com esses atletas. **Objetivo:** Adaptar transculturalmente e examinar as propriedades psicométricas da *Satisfaction With Life Scale* para atletas Brasileiros de eSport. **Métodos:** Após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa os atletas foram convidados a participar do estudo. Foi solicitado, aos que aceitaram e assinaram o termo de consentimento, que indicassem o grau de concordância com cada um dos cinco itens que compõem a SWL. As respostas foram coletadas em uma escala Likert de 5 pontos, variando de concordo totalmente (1) a discordo totalmente (5). Participaram 67 jogadores profissionais de eSport, todos brasileiros, 98% homens com idades entre 18 e 24 anos (M=20.8; DP=3.0). Os jogadores treinavam em média 5 vezes por semana, 4 horas por dia e tinham em média 5 anos de experiência. O modelo original da escala foi testado, usando-se análise fatorial confirmatória, por meio do software R 4.0.2. A evidências psicométricas da SWL foi testada utilizando a Análise Fatorial Confirmatória. A adequação do modelo foi avaliada pelo qui-quadrado/ grau de liberdade ( $\chi^2/ gl$ ), pelos Índice de Ajuste Comparativo (CFI>0,90) e Erro Médio Quadrático de Aproximação (RMSEA< 0,08). Para consistência interna usou-se a Confiabilidade Composta (CC>0,5). **Resultados:** Um ajuste satisfatório para o modelo brasileiro com um fator e cinco itens foi encontrado ( $\chi^2 /gl= 1,3$  p <.001; RMSEA=0,55; CFI=0,98) replicando o modelo original da escala. Evidências satisfatórias de validade de constructo e confiabilidade interna também foram geradas (CC=0,82). **Conclusão:** A SWL parece ser uma escala válida e confiável para avaliar a satisfação com a vida de jogadores profissionais de eSport.

**Palavra-chave:** satisfação com a vida; eSport; escala

### AGRADECIMENTOS

Este trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO ESPORTE: PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DA SELF REPORT EMOTIONAL INTELLIGENCE TEST (SSEIT) EM ATLETAS BRASILEIROS.

**Karlla Emanuelle Ferreira Lima<sup>1</sup>; Yara Lucy Fidelix<sup>2</sup>; José Roberto de Andrade do Nascimento Junior<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco, Petrolina, Pernambuco; <sup>2</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco, Petrolina, Pernambuco; <sup>3</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco, Petrolina, Pernambuco

### RESUMO

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO ESPORTE: PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DA SELF REPORT EMOTIONAL INTELLIGENCE TEST (SSEIT) EM ATLETAS BRASILEIROS. **Karlla Emanuelle Ferreira Lima<sup>1</sup>** karlla-emanuelle@hotmail.com **Yara Lucy Fidelix<sup>1</sup>** yara.fidelix@univasf.edu.br **José Roberto de Andrade do Nascimento Junior<sup>1</sup>** joseroberto.nascimentojunior@univasf.edu.br Universidade Federal do Vale do São Francisco, Petrolina – PE **Introdução:** O esporte competitivo exige dos atletas diversas adaptações nos aspectos fisiológicos, biomecânicos, psicológicos e sociais. Nessa busca por adequações e pela otimização da performance, existe uma diversidade de atributos psicológicos que podem fornecer suporte nessa trajetória de treinos e competições. Um destes atributos é a inteligência emocional (IE), que corresponde ao conjunto de habilidades, aos quais permitem o indivíduo perceber, assimilar, compreender e manejar as próprias emoções e as emoções das outras pessoas. As investigações sobre a IE começaram na década de 1990, entretanto, foi no início do século XXI que este constructo começou a ser investigado com maior ênfase no esporte. A IE tem sido investigada por meio de diversos instrumentos., sendo a Self Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) a escala mais utilizada em todo o mundo. No entanto, uma das dificuldades de se investigar este atributo psicológico no contexto esportivo brasileiro é a ausência de um instrumento adaptado para a língua portuguesa e com adequadas propriedades psicométricas. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo analisar as propriedades psicométricas da SSEIT no contexto esportivo brasileiro. **Métodos:** Participaram deste estudo 508 atletas jovens e adultos participantes dos Jogos Escolares de Arapiraca-AI e dos Jogos Universitários Brasileiros no ano de 2019, com idades entre 11 e 42 anos, (masculino = 295, feminino = 213; Idade = 18,55 anos; dp = 4,68). Os atletas relataram um tempo médio de prática de 72,26 meses (dp = 66,88) e com tempo de prática semanal médio de 5,68 horas (dp = 4,86). Os atletas eram praticantes das seguintes modalidades: futsal, handebol, basquetebol, judô, voleibol, natação, xadrez, e-sports, karatê, vôlei de praia e atletismo. Como instrumentos foram utilizados a SSEIT, e o Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R). A análise de dados foi conduzida por meio da Análise Fatorial Exploratória (AFE) e Confirmatória (AFC), alfa de Cronbach ( $\alpha$ ), confiabilidade composta (CC) e coeficiente de correlação de Pearson ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Dentre as diversas soluções fatoriais testadas na AFE, verificou-se que, após a exclusão de 7 itens que apresentaram carga fatorial baixa, o modelo unifatorial com 26 itens apresentou melhor ajuste para os dados. Na AFC foram testados diversos modelos de acordo com as estruturas fatoriais encontradas em estudos anteriores. O modelo unifatorial com 26 itens foi o que apresentou melhor ajuste [ $\chi^2=592,20$ ;  $\chi^2/df=2,12$ ; RMSEA=0,05; CFI=0,91; TLI=0,90]. Além disso, os valores da CC e do  $\alpha$  foram  $\geq 0,70$ , indicando satisfatória consistência interna. A validade externa foi encontrada na correlação significativa do escore global de IE com a ansiedade cognitiva ( $r = -0,13$ ) e autoconfiança ( $r = 0,33$ ). Concluiu-se que a versão brasileira da SSEIT para o esporte obteve propriedades psicométricas aceitáveis, entretanto, apresentou limitações que devem ser futuramente exploradas. A utilização da SSEIT poderá auxiliar o trabalho de profissionais do esporte e psicólogos na avaliação da IE, proporcionando informações relevantes a respeito da forma como os atletas percebem, interpretam e gerenciam as próprias emoções e as emoções das outras pessoas.

**Palavra-chave:** Psicometria; Emoções; Psicologia do Esporte



## VALIDADE DE CONSTRUTO E CONFIABILIDADE DO TESTE DE CONHECIMENTO TÁTICO DECLARATIVO PARA O BASQUETEBOL (TCTD-BB)

CLEITON PEREIRA REIS <sup>1</sup>; JUAN CARLOS PÉREZ MORALES <sup>2</sup>; CRISTIANO MAURO DE ASSIS GOMES <sup>3</sup>; SERGIO JOSÉ IBÁÑEZ <sup>4</sup>

<sup>1</sup> UFMG/ASSOCIAÇÃO INTER ESPORTES; <sup>2</sup> UFMG/UNB; <sup>3</sup> UFMG; <sup>4</sup> UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA

### RESUMO

**Introdução** O conhecimento tático declarativo (CTD) é um fator essencial no processo de tomada de decisão do jogador nos jogos esportivos coletivos e no basquetebol. A mensuração do CTD em praticantes de basquetebol favorece o diagnóstico de níveis de rendimento e avaliação do impacto do processo de ensino-aprendizagem-treinamento. **Objetivo** Verificar as evidências de validade de construto e confiabilidade do Teste de Conhecimento Tático Declarativo para o Basquetebol (TCTD-Bb). **Método** Participaram 1188 jovens atletas de basquetebol, de 10 a 19 anos, dos estados de Minas Gerais, São Paulo e Rio de Janeiro. Utilizou-se a versão preliminar do Teste de Conhecimento Tático Declarativo para o Basquetebol. Tal versão é composta por 26 cenas, sendo 17 de ataque posicionado e 9 de contra-ataque. Mensurou-se o CTD de jovens praticantes de basquetebol, por meio do levantamento das possíveis tomadas de decisão que o avaliado relata após a visualização das cenas referentes a situações em que o atacante com posse de bola deve selecionar entre infiltrar, arremessar ou passar. Observou-se de acordo com o teste de Mardia que os dados não apresentam um padrão de normalidade multivariada ( $p < .001$ ). Realizaram-se análises fatoriais confirmatórias. Recorreu-se ao estimador WLSMV para validação do construto, bem como os índices de ajustamento CFI, TLI e RMSEA para verificar o ajuste dos modelos; e o Alfa de Cronbach para confiabilidade. **Resultados** As AFC resultaram na proposição de um modelo final com os seguintes índices de ajustamento: CFI= 1,000; TLI = 1,001; RMSEA= 0,000. As cenas agrupadas nos fatores: passe, arremesso e infiltração, bem como agrupadas no fator CTD, reportaram valores de Alfa de Cronbach acima de 0.700 (CTD= 0.831; passe= 0.751; arremesso= 0.753 e infiltração= .829). Assim o modelo final referente ao TCTD-Bb apresenta medidas confiáveis no que se refere ao construto CTD. O TCTD-Bb consta de 17 cenas, sendo 10 cenas de passe, 3 de arremesso, e 5 de infiltração, que correspondem a 13 cenas de ataque e 4 cenas de contra-ataque. Assim a pontuação máxima para a TCTD-Bb é de 68 pontos. **Conclusão** O TCTD-Bb apresentou adequados indicadores psicométricos de validade de construto e confiabilidade, o que favorece sua utilização na avaliação do impacto do processo de E-A-T e níveis de rendimento de jovens praticantes de basquetebol. O desenvolvimento e validação de um teste declarativo no basquetebol é um processo importante para futuras avaliações e prescrições do processo pedagógico, o que auxilia o professor na decisão sobre qual modelo de ensino é o mais adequado para o planejamento e estruturação das atividades.

**Palavra-chave:** BASQUETEBOL; VALIDADE DE CONSTRUTO; TOMADA DE DECISÃO

### AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001”

## EVIDÊNCIAS DE VALIDADE COM BASE NO CONTEÚDO DA VERSÃO BRASILEIRA DA AVALIAÇÃO MULTIDIMENSIONAL DO TRABALHO EM EQUIPE PARA O ESPORTE (MATS)

Mayara Juliana Paes<sup>1</sup>; Thais do Amaral Machado<sup>1</sup>; Daniel Perez Arthur<sup>1</sup>; Gabriel Jungles Fernandes<sup>1</sup>; Joice Mara Facco Stefanello<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Paraná (UFPR)

### RESUMO

A importância de entender ações, processos e mudanças que ocorrem dentro e entre grupos tem sido cada vez mais enfatizada por cientistas do esporte, sendo o trabalho em equipe foco de atenção no âmbito esportivo. No entanto, no Brasil, ainda há carência de pesquisas a respeito deste aspecto, o que se deve à falta de ferramentas para sua mensuração. O presente estudo objetivou apresentar uma das Evidências de Validade, especificamente a que diz respeito ao conteúdo, da versão traduzida para a língua portuguesa corrente no Brasil do *Multidimensional Assessment of Teamwork for Sports (MATS)*. O instrumento possui 66 itens, divididos em 14 dimensões, compondo cinco fases do trabalho em equipe: Preparação; Execução; Avaliação; Ajustes e Gerenciamento da Manutenção da Equipe. Após autorização dos autores da versão original, quatro profissionais bilíngues, mestres e/ou doutores, com conhecimento sobre o construto que embasa o instrumento e modalidades esportivas coletivas, realizaram a tradução e retrotradução do MATS. Outros dois profissionais, com as mesmas características, foram responsáveis pela síntese das versões traduzida e retrotraduzida. Os seis participantes desta primeira etapa possuem 19,83±12,92 anos de experiência na área. Dez profissionais, também mestres e doutores, com experiência média de 14,9±5,34 anos com modalidades coletivas esportivas e domínio do construto que embasa o instrumento (busca via Plataforma Lattes), foram convidados a fazer parte do comitê de especialistas, que avaliou as instruções e os itens da versão em português do instrumento, denominada Avaliação Multidimensional do Trabalho em Equipe para o Esporte (MATS), com base nos seguintes critérios: Clareza de Linguagem (CL) (em que nível o item é claro, compreensível e adequado para a população); Pertinência Prática (PP) (importância que cada item possui para o instrumento) e Relevância Teórica (RT) (nível de associação entre o item e a teoria). Esta avaliação subjetiva foi feita a partir de uma escala tipo *Likert*, que varia de 1 a 5 pontos, onde 1 representa “pouquíssima”, 2 representa “pouca”, 3 representa “média”, 4 representa “muita” e 5 representa “muitíssima”. Foi usado o Coeficiente de Validade de Conteúdo (CVC), que avalia a concordância entre os juízes, o qual deve apresentar um valor >0,80. Em um primeiro momento de avaliação, quatro itens tiveram valor de CVC para a CL abaixo do ponto de corte (0,80): Coordenação (D), item 2 - 0,78; Cooperação (E), item 2 - 0,76; Comunicação (F), item 2 - 0,74; Monitoramento do desempenho (G), item 3 - 0,66. Foi realizada reunião de consenso entre os dois profissionais que foram responsáveis pela síntese das versões traduzida e retrotraduzida, para reformulação destes itens, com base nas sugestões enviadas pelos especialistas. Estes quatro itens reformulados foram, novamente, enviados à comissão de 10 especialistas, sendo que sete retornaram com sua nova avaliação. Novos cálculos de CVC foram realizados para o aspecto Clareza de Linguagem destes quatro itens, atingindo-se, então, valores satisfatórios. Em relação ao CVCT de cada um dos três critérios avaliados, para o instrumento como um todo, os valores também foram satisfatórios: CL, 0,93; PP 0,97; e RT, 0,97. Assim, esses resultados sugerem que o instrumento está pronto para a aplicação coletiva na população de atletas brasileiros, a fim de determinar as demais evidências de validade e suas propriedades psicométricas.

**Palavra-chave:** Evidências de validade; Trabalho em equipe; Esporte

### AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001

## CONSTRUÇÃO E VALIDAÇÃO DA ESCALA DE AUTOEFICÁCIA PARA ATLETAS DE VOLEIBOL DE ALTO RENDIMENTO

Thais do Amaral Machado<sup>1</sup>; Isabel Balaguer<sup>2</sup>; Luciana da Silva Lirani<sup>3</sup>; Paula Muiños<sup>2</sup>; Vicente Javier Prado Gascó<sup>2</sup>; Joice Mara Facco Stefanello<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Paraná; <sup>2</sup> Universidad de Valencia; <sup>3</sup> Universidade Estadual do Norte do Paraná

### RESUMO

A autoeficácia é um importante preditor de rendimento esportivo. Especificamente na modalidade voleibol, não há evidências científicas de instrumentos que permitam a avaliação deste construto psicológico, considerando a realidade de atletas brasileiros de alto rendimento. Assim, o objetivo deste estudo foi desenvolver e testar psicometricamente a Escala de Autoeficácia no Voleibol para atletas de alto desempenho. A literatura foi revisada para a construção do instrumento e 16 especialistas em voleibol, média de idade  $46 \pm 8,12$  anos e tempo de experiência na modalidade, média de  $25,2 \pm 7,88$  anos, foram entrevistados. A partir da transcrição das entrevistas, os itens foram operacionalizados e a análise semântica dos itens foi realizada por 12 atletas de voleibol adulto participantes de competições de alto rendimento, seis homens e seis mulheres, média de idade  $24,05 \pm 3,42$  anos e tempo de prática de  $8,15 \pm 5,06$  anos e por uma comissão de especialistas com média de idade  $42,5 \pm 19,22$  anos e com experiência na modalidade  $20,25 \pm 17,5$  anos. A versão preliminar do instrumento foi aplicada em 24 atletas adultos de alto rendimento, 12 atletas do sexo masculino, média de idade  $26,09 \pm 8,02$  e tempo de prática de  $10,03 \pm 4,05$  anos e 12 atletas do sexo feminino, média de idade  $26,05 \pm 4,65$  e tempo de prática de  $10,05 \pm 4,12$  anos. Após o estudo piloto, uma amostra de 300 atletas de voleibol de alto rendimento (55% do sexo masculino), média de idade  $24,88 \pm 5,51$  anos e tempo de prática  $11,12 \pm 5,24$  anos, foi utilizada para as análises psicométricas. As evidências baseadas na estrutura interna do instrumento foram avaliadas por meio das Análises Fatorial Exploratória (AFE) e Confirmatória (AFC), a confiabilidade por meio do *Alpha de Cronbach* ( $\alpha$ ), Confiabilidade Composta (CR) e Variância Média Extraída (AVE). Testou-se a invariância fatorial para os sexos. O nível de significância adotado para as análises foi de  $p < 0.05$ . Os resultados das Evidências Baseadas na Estrutura Interna apontaram a versão final do instrumento, pela AFC, composta por 19 itens, permitindo avaliar três dimensões Autoeficácia no Jogo (inclui predominantemente aspectos gerais comuns à autoeficácia de atletas de voleibol, relacionados aos aspectos técnicos, táticos e psicológicos inerentes à situação de jogo), Autoeficácia Defensiva no Voleibol e Autoeficácia Ofensiva no Voleibol (caracterizadas principalmente pelos aspectos técnicos e táticos, exige habilidades e conhecimentos específicos de acordo com as funções ofensivas e defensivas relevantes em quadra para os atletas de alto rendimento) e a Autoeficácia Global no Voleibol (engloba todos os aspectos das três dimensões). O modelo apresentou bom ajuste, com um valor qui-quadrado significativo ( $S-B\chi^2 = 447.78$ ;  $df = 148$ ;  $S-B\chi^2 = 354.20$ ;  $df = 148$ ;  $p < .05$ ), e a razão entre o valor do qui-quadrado e seus graus de liberdade ( $\chi^2 / df = 3,03$ ), pois exibiu um valor inferior a cinco. O RMSEA apresentou um valor de 0.08, o que concorda com os critérios mínimos de ajuste aceitável ( $\leq 0.8$ ). Da mesma forma, os demais índices mostraram bom ajuste de modelo: NNFI = .90; CFI = .92; e IFI = .92. A confiabilidade geral do instrumento mostrou coeficiente  $\alpha = 0.92$  e CR de 0.96 considerado preciso e confiável. Os coeficientes de confiabilidade do  $\alpha$  e CR para cada dimensão variaram entre .87 e .94, dentro dos valores mínimos recomendados na literatura ( $> .70$ ). A Autoeficácia no Jogo apresentou valor de  $\alpha = .94$  e CR = .57, a Autoeficácia Defensiva no Voleibol  $\alpha = .87$  CR = .64 e a Autoeficácia Ofensiva no Voleibol  $\alpha = .88$ , CR = .71, apresentando evidências de confiabilidade para um modelo de três dimensões. Os indicadores de variância média extraída (AVE), que variaram de .57 a .71, também apresentaram valores superiores aos recomendados ( $> .50$ ). A invariância fatorial e mudanças no ajuste do modelo, com a inclusão de contrastes, foram verificadas por um teste de significância entre as diferenças do qui-quadrado, usando a correção robusta de *Satorra-Bentler* ( $S-B \chi^2$ ) SBDIFF. Os resultados na diferença do qui-quadrado ( $\chi^2 = 23.55$ ,  $df = 16$ ;  $p = .10$ ) ( $p < 0.001$ ) nos permitem assumir a invariância de formas iguais, mas não a invariância de cargas fatoriais iguais, permitindo utilizar o instrumento para ambos os sexos. De forma geral, os resultados demonstram a Escala de Autoeficácia no Voleibol como um instrumento adequado para avaliar a autoeficácia de atletas de alto rendimento desta modalidade.

**Palavra-chave:** construção; validação; atletas de alto rendimento

### AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001

## VALIDAÇÃO DA VERSÃO BRASILEIRA DA ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ORIENTAÇÃO ESPORTIVA (MSOS)

**Jaqueline Gazque Faria<sup>1</sup>; Nayara Malheiro Caruzzo<sup>1</sup>; Andressa Ribeiro Contreira<sup>2</sup>; Lenamar Fiorese<sup>1</sup>; Leonardo Pestillo de Oliveira<sup>3</sup>; João Ricardo Nickenig Vissoci<sup>1,4</sup>**

<sup>1</sup> Estadual de Maringá, Maringá/PR; <sup>2</sup> Universidade Estadual do Amazonas, Manaus-AM; <sup>3</sup> Centro Universitário Cesumar (UniCesumar), Maringá/PR; <sup>4</sup> Duke Global Health Institute, Duke University, Durham, North Carolina, United States of America

### RESUMO

Com vistas a compreender as atitudes morais e as ações atléticas, pesquisadores têm buscado explorar a noção de orientação esportiva, com o intuito de avaliar tendências para um comportamento esportivo adequado. Assim, a orientação esportiva, com base na abordagem psicossocial, propõe a compreensão multidimensional do espírito esportivo, por meio de questões relacionadas com respeito pelas regras e oficiais, convenções sociais, oponente e compromisso com o esporte. O objetivo foi investigar as propriedades psicométricas da versão brasileira da Escala Multidimensional de Orientação Esportiva (MSOS). A escala foi traduzida e adaptada por três especialistas da área, envolvidos no processo de avaliação de validade de conteúdo, após a realização da tradução e da tradução reversa para o inglês. Participaram do estudo 643 atletas de modalidades coletivas e individuais, oriundos de diferentes regiões do Brasil com média de idade de 15,09 ± 2,99 anos. A MSOS é constituída originalmente por 25 itens distribuídos em cinco fatores (Respeito por convenções sociais no esporte; Respeito pelas regras e juízes; Respeito pelo comprometimento direcionado à participação esportiva; Respeito pelo adversário e Abordagem negativa direcionada à prática esportiva). Para as análises, foram investigadas as evidências baseadas no processo de resposta, evidências baseadas na estrutura interna do instrumento (análise fatorial exploratória - AFE e confirmatória - AFC), confiabilidade da escala, por meio do Ômega6 e Confiabilidade Composta, utilizando como estimador o método de mínimos quadrados robustos e não ponderados (WLSMV). Os resultados demonstraram que a versão brasileira da MSOS contém questões adequadas em relação à clareza de linguagem e pertinência prática (CVC>0,80), com exceção da dimensão 'Abordagem negativa direcionada ao esporte' que apresentou CVC de 0.66, indicando que essa dimensão não possui pertinência prática satisfatória. A consistência interna dos itens em português foi considerada satisfatória. A análise fatorial exploratória sugeriu a exclusão de nove itens e a retenção de quatro fatores (Respeito por convenções sociais no esporte, Respeito pelas regras e juízes, Respeito pelo comprometimento direcionado à participação esportiva e Respeito pelo adversário). A análise da rede de correlação da versão com os 25 itens mostrou que os itens 5, 15 e 20 não se correlacionaram com os demais itens da escala, indicando fragilidade da dimensão ao qual os itens pertencem (Abordagem negativa direcionada ao esporte). Além disso, análise de redes com 20 itens apontou para uma falta de clareza dos clusters, os quais indicaria a formação das variáveis latentes. Todos os itens da dimensão negativa (5,10,15,20 e 25), além dos itens 1, 4, 8 e 14 apresentaram correlações e carregamento fatorial abaixo de 0,50, dando indicativos de itens problemáticos. Assim, o modelo da análise fatorial confirmatória com 16 itens apresentou índices de ajustamento satisfatórios [ $\chi^2/df = 2.70$ ; CFI = 0.928; TLI = 0.911, RMSEA = 0.05 (C.I. 90% - 0.04-0.06)] e adequada confiabilidade (CC>0.70) para as quatro dimensões. Concluiu-se que a versão brasileira da Escala Multidimensional de Orientação Esportiva apresentou propriedades psicométricas aceitáveis para avaliar a orientação dos jovens atletas brasileiros, mas sugere-se a exclusão das questões negativas relativas ao esporte.

**Palavra-chave:** psicometria; orientação esportiva; psicologia do esporte

### AGRADECIMENTOS

### CAPES

## EVIDÊNCIAS DE VALIDADE E CONFIABILIDADE DO INSTRUMENTO “TEVOL” PARA ATLETAS BRASILEIROS DE VOLEIBOL DE ALTO RENDIMENTO.

Gabriel Jungles Fernandes <sup>1,2</sup>; Joice Mara Facco Stefanello <sup>1</sup>; Thais do Amaral Machado <sup>1</sup>; Mayara Juliana Paes <sup>1</sup>;  
Gilmar Francisco Afonso <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Paraná; <sup>2</sup> Universidade Tecnológica Federal do Paraná

### RESUMO

As teorias de análise de jogo vêm demonstrando-se essenciais para o entendimento das características situacionais do esporte competitivo. Neste contexto, a carência de instrumentos de análise situacional validados cientificamente justifica o objetivo deste estudo em traduzir e validar o *Instrumento de Observación de las Técnicas y La Eficacia en Voleibol* –TEVOL para atletas brasileiros de alto rendimento, averiguando as evidências de validade desta ferramenta no Brasil. Na tradução transcultural do instrumento, foi utilizada a técnica de *retrotradução*. Ao final do processo, a versão original (em espanhol) e a traduzida para a língua portuguesa foram comparadas por uma comissão de 3 especialistas, obtendo assim a versão em português do “Instrumento de Observação das Técnicas e da Eficácia no Voleibol” (TEVOL – Brasil). Para as evidências baseadas no conteúdo, 17 especialistas em voleibol analisaram os aspectos Clareza de Linguagem, Relevância Teórica e Pertinência Prática do instrumento, obtendo o cálculo de Coeficiente de Validação de Conteúdo corrigido (CVCC) (CASEPP-BORGES et al., 2010). Um estudo piloto foi realizado por meio da análise de vídeo de dois jogos completos da Superliga Temporada 2018/2019 que avaliaram aspectos técnico-táticos dos atletas nas partidas. As evidências de confiabilidade foram avaliadas por meio da análise interavaliador e intra-avaliador. Para tal, 5 especialistas na área do voleibol foram convidados a participar. Para a análise intra-avaliador foi realizado o teste de Correlação de *Spearman* e o Índice de Concordância *Kappa* simples (REVELLE, 2011). Para a análise interavaliador foi empregado a correlação de *Spearman*, bem como a determinação do Índice de Correlação Intra-Classe (ICC). Todas as análises adotaram o valor de  $p < 0,05$ . As versões traduzidas para a língua portuguesa apresentaram poucas modificações (adequações de termos técnicos do voleibol e falsos cognatos) em relação ao instrumento original e a versão final do TEVOL– Brasil foi estruturada com base nestas versões. As evidências baseadas no conteúdo apresentaram índices gerais de Clareza de Linguagem 92%, Relevância Teórica 95,6% e Pertinência Prática 95%. A fase do estudo piloto evidenciou a pertinência da estrutura dos delineamentos das ações técnicas do voleibol, alinhando a avaliação e diminuindo a dificuldade de visualização dos *rallys*. No entanto, apresentou limitações na manipulação da estrutura do TEVOL–Brasil durante a análise do ambiente situacional da partida, devido a visualização das tabelas e das dicas de observação durante a análise se tornaram difíceis, retardando o procedimento de coleta dos dados. Com isso, foi necessário construir uma planilha mais simples agregando todas as informações de forma mais facilitada. A análise intra-avaliador apresentou forte correlação de *Spearman* (0,96) e *Kappa* (0,93) e a análise interavaliador apontou forte correlação de *Spearman* (0,96) e ICC (0,84). De maneira geral, o TEVOL – Brasil alcançou altos índices de validade de conteúdo, interavaliador e intra-avaliador, tornando-se uma ferramenta adequada para a análise de desempenho técnico-tático para o voleibol de alto rendimento.

**Palavra-chave:** Voleibol; Análise de Jogo; Psicometria

### AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

## PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM TESTE PROGRESSIVO MÁXIMO ATÉ A EXAUSTÃO NA AIRBIKE

wenderson lenon paiva farache<sup>1</sup>; Victor Silveira Coswig<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade federal do pará

### RESUMO

**Introdução:** Protocolos de avaliação em ergômetros são comumente utilizados para mensurar as cargas de treinamento e monitorar a aptidão física dos sujeitos durante os períodos de treinamento. Entretanto são escassos os protocolos que avaliem aptidão física utilizando a *AirBike*. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo testar a reprodutibilidade da utilização da frequência cardíaca e da percepção subjetiva de esforço durante um teste progressivo até a exaustão utilizando como ergômetro a *AirBike*. **Método:** Participaram do estudo 30 sujeitos saudáveis, com idade média de 27,9(7,9) sendo 16 mulheres e 14 homens os quais praticavam a modalidade esportiva *Crossfit*® a no mínimo 3 meses. O protocolo de avaliação consistia em um teste progressivo até a exaustão autorreferida pelos sujeitos. O protocolo se iniciava a uma velocidade de 40 rotações por minuto, com estágios de 1 minuto, em que cada estágio correspondia a um aumento de 5 rotações por minuto no ergômetro. O protocolo foi realizado em duas etapas, a primeira o teste e dentro de um período de 48 horas a 7 dias foi realizada a segunda etapa o reteste. Para mensurar a percepção subjetiva de esforço foi utilizada a escala subjetiva de percepção de esforço proposta por Borg. Para mensurar a frequência cardíaca durante o teste foi utilizado o frequencímetro cardíaco *Polar*® *H10*, para a análise estatística foi utilizada o coeficiente de correlação intraclasse o qual foi classificado da seguinte forma: <0,1 muito baixo; de 0,1≤ a <0,3 baixo; de 0,3≤ a <0,5 moderado; de 0,5≤ a <0,7 alto; de 0,7≤ <0,9 muito alto; de 0,9≤ a <1 quase perfeito. **Resultados:** No teste foram alcançados valores de médias máximas de frequência cardíaca de 177,1(9,7) batimentos por minuto, de potência máxima de 369,2(106,6) watts e rotações por minuto de 65,2(6,1). As médias dos valores da escala de Borg alcançados foram de: 8(1,5) no primeiro estágio, de 9(2,4) no segundo estágio, de 11(2,8) no terceiro estágio, de 13(2,7) no quarto estágio, de 15(3,0) no quinto estágio, de 17(2,4) no sexto estágio, de 18(1,9) no sétimo estágio, de 19(1,7) no oitavo estágio, e de 19(0,0) no nono estágio. No reteste foram alcançados valores de médias máximas de frequência cardíaca de 176,6(12,3) batimentos por minuto, de potência máxima de 363,4(98,8) watts e de 65,8(6,4) rotações por minuto. As médias dos valores da escala de Borg alcançados foram de: 8(1,4) no primeiro estágio, de 9(1,9) no segundo estágio, de 11(2,1) no terceiro estágio, de 13(2,3) no quarto estágio, de 15(2,3) no quinto estágio, de 17(1,9) no sexto estágio, de 18(2,5) no sétimo estágio, de 18(2,4) no oitavo estágio, e de 18(1,4) no nono estágio. O coeficiente de correlação intraclasse dos estágios do protocolo quanto comparando teste e reteste para variável frequência cardíaca foram de: 0,8 no primeiro estágio, 0,9 no segundo estágio, 0,9, no terceiro estágio, 0,9 no quarto estágio, 0,6 no quinto estágio, de 0,9 no sexto estágio, de 0,7 no sétimo estágio, 0,8 no oitavo estágio e de 0,9 no nono estágio com nível de significância de  $p < ,001$  para todos os estágios, para a variável percepção subjetiva de esforço foram de: 0,8 no primeiro estágio, 0,8 no segundo estágio, 0,7, no terceiro estágio, 0,8 no quarto estágio, 0,3 no quinto estágio, de 0,5 no sexto estágio, de 0,8 no sétimo estágio, 0,8 no oitavo estágio e de 0,8 no nono estágio com nível de significância de  $p < ,001$  para todos os estágios, **Conclusão:** com base nos resultados dos valores do coeficiente de correlação intraclasse conclui-se que as variáveis de percepção subjetiva de esforço e de frequência cardíaca são reprodutíveis quando utilizadas em um teste progressivo máximo utilizando *AirBikes* como ergômetro.

**Palavra-chave:** percepção subjetiva de esforço; teste progressivo máximo ; frequência cardíaca

### AGRADECIMENTOS

Universidade federal do pará (UFPA)

## EVIDÊNCIAS PRELIMINARES DA VALIDAÇÃO DO SPORT EMOTION QUESTIONNAIRE PARA CONTEXTO ESPORTIVO BRASILEIRO.

Claudia Dias Leite<sup>1,2</sup>; Ana Carolina Vitorino Moraes<sup>2</sup>; Filipe Maia Lima de Rezende<sup>2</sup>; Róbson Campos da Silva<sup>2</sup>;  
Isabela Almeida Ramos<sup>1,2</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Católica de Brasília; <sup>2</sup> UniProjeção

### RESUMO

No contexto esportivo, o atleta recebe, interpreta e reage a vários estímulos, sendo alguns mais previsíveis que outros. A avaliação da situação e o modo como o atleta vai enfrentá-la, resulta em respostas emocionais que dependendo da qualidade e da intensidade dessas emoções, podem influenciar o comportamento e o desempenho dos atletas. Dessa forma é importante analisar e compreender as emoções pré-competitivas vivenciadas pelos atletas, entretanto, os instrumentos em português para avaliação das emoções no esporte são escassos. Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi traduzir e validar o *Sport Emotion Questionnaire* (SEQ) para o contexto esportivo brasileiro. O instrumento foi desenvolvido por Jones et al. (2005), composto por 22 emoções agrupadas em 5 fatores. Inicialmente o questionário foi traduzido para o português brasileiro seguindo as cinco etapas das diretrizes internacionais: a) tradução; b) síntese das traduções; c) retrotradução; d) avaliação do comitê de especialistas; e) pré-teste. Participaram do estudo 632 atletas brasileiros amadores e profissionais de modalidades coletivas (vôlei, basquete, handebol e futsal), sendo 53% do sexo feminino e média de idade 22,65±3,87 anos. A versão brasileira do questionário foi aplicada em competições nacionais, 90 minutos antes das disputas, os atletas foram orientados a indicar numa escala Likert de cinco pontos (sendo 0-nenhum pouco a 4-extremamente) o quão intensamente estavam experimentando cada uma das emoções. Para análise dos dados realizou-se a Análise Fatorial Confirmatória (AFC) e alpha de Cronbach utilizando o SPSS e AMOS ambos na versão 21.0. O modelo de equação estrutural com cinco fatores demonstrou índices de ajustes adequados [RMSEA=0,05; GFI=0,93; CFI=0,94; NFI=0,92; TLI=0,90; RMR=0,05] e consistência interna dos fatores satisfatória (ansiedade,  $\alpha=0,81$ ; desânimo,  $\alpha=0,82$ ; raiva,  $\alpha=0,78$ ; felicidade,  $\alpha=0,81$  e empolgação,  $\alpha=0,82$ ). O modelo de equação estrutural com dois fatores (emoções positivas e emoções negativas), também apresentou bons índices de ajuste [RMSEA=0,06; GFI=0,92; CFI=0,94; NFI=0,90; TLI=0,92; RMR=0,07]. Estes resultados corroboram com adaptações da escala realizadas para os idiomas alemão e francês. Conclui-se que a versão brasileira do SEQ apresentou propriedades psicométricas preliminares satisfatórias para avaliar emoções pré-competitivas em atletas de modalidades coletivas, sendo um instrumento válido, consistente e confiável. Estudos futuros visam incluir outras modalidades coletivas e as modalidades individuais.

**Palavra-chave:** Emoções; Atleta; Psicometria

### AGRADECIMENTOS

Grupo de Pesquisa em Neurociência do Movimento (Neuromov)

## DESENVOLVIMENTO MORAL NA PRÁTICA ESPORTIVA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Franklyn Jeferson Costa de Oliveira<sup>1</sup>; Mariana Costa Ferreira<sup>1</sup>; Cleberson Franclin Tavares Costa<sup>1</sup>; Fernanda Silvestre dos Santos<sup>1</sup>; Maria Cecília Vasconcelos Aragão<sup>1</sup>; Letícia Dantas da Silva<sup>1</sup>; Danyella Lima Rocha<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Tiradentes

### RESUMO

A moral refere-se ao conjunto de valores de juízo atribuídos à ação do indivíduo. O seu desenvolvimento acontece em todo e qualquer ambiente no qual o indivíduo mantenha inter-relações, sendo ele saudável ou não, desde a sua infância ao seu envelhecimento. Por isso, na prática esportiva a relação individual e grupal com treinadores, colegas de equipe e pais é influenciadora para as reflexões e tomadas de decisão dos atletas, fazendo-se um aprendizado por observação-participante ou reflexão dialógica. O presente estudo objetivou-se a realizar uma revisão sistemática acerca da interrelação do desenvolvimento moral com o esporte. A busca de artigos ocorreu através das plataformas BVS, Dialnet, PubMed, Scielo, Science Direct e SpringerLink. Utilizou-se os descritores: Morality (Moralidade) and Sport (esporte) and Psychology (psicologia). A busca incluiu artigos em qualquer idioma publicados entre os anos de 2015 a 2020, identificando-se 744 artigos pela estratégia de busca inicial. A avaliação pelos autores, teve como critérios de inclusão estudos que relacionam aspectos morais na prática esportiva e que abordassem conceitos psicológicos acerca da moralidade. Foram excluídos artigos que apresentavam informações repetidas, encontrados em outras plataformas e estudos que relacionam apenas o uso do doping com fatores morais. Após a triagem, 6 estudos foram incluídos para análise e formulação dos resultados. As pesquisas encontradas objetivaram analisar os comportamentos e as competências morais, a influência do ambiente socio moral, o desengajamento moral e desempenho, comportamentos agressivos e a tomada de decisão moral. Os métodos de avaliação foram através de entrevistas, questionários e escalas que avaliavam a identidade, competência e desengajamento moral, associados com outros métodos avaliativos para correlação de dados. Os estudos foram realizados em 7 diferentes países europeus, sendo avaliados jovens atletas escolares e universitários, assim como profissionais do futebol e hóquei no gelo. Os resultados mostram relação entre a influência familiar, especialmente de mães, nos comportamentos de tomadas de decisões morais tanto de jovens amadores quanto de profissionais. Observou-se uma correlação positiva entre a identidade moral, o clima de desempenho, e a influência de treinadores e membros mais velhos das equipes no desengajamento moral dos atletas, que podem influenciar no uso de substâncias proibidas no esporte, na tolerância à agressão e maiores níveis de atos agressivos. Também foi possível verificar a relação positiva existente entre mais anos de treinamento esportivo e um desenvolvimento moral no esporte, mostrando a importância de reflexões críticas e competências de aprendizagem dentro do âmbito esportivo. Fica claro, portanto, que as práticas esportivas além de promoverem saúde e bem-estar aos praticantes, podem influenciar na construção de valores morais e também, interferir em seus comportamentos sociais, ademais, parte do desempenho e qualidade das práticas esportivas são influenciadas por estes princípios. No entanto, pode-se concluir ainda, que há poucos estudos e pesquisas que abordem o tema e a sua importância, visto que o foco maior está voltado somente para o desempenho e formação do físico. Com isso, visualiza-se a necessidade de novos estudos que investiguem e relacionam a moralidade com o esporte, em especial no contexto brasileiro, no qual não foram encontradas publicações acerca da temática.

**Palavra-chave:** Moralidade; Psicologia do Esporte; Comportamento Moral



## ASSOCIAÇÃO ENTRE FEEDBACK DO TREINADOR E ESTADOS DE HUMOR EM ATLETAS JUVENIS

Karine Aparecida dos Santos Vaz<sup>1</sup>; Ana Claudia Almeida Ferreira<sup>1</sup>; Diogo Bertella Foschiera<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Instituto Federal do Paraná-IFPR

### RESUMO

O desempenho esportivo do atleta pode ser impactado por seus estados pré competitivos de vigor, raiva e confusão mental, bem como pelos feedbacks positivo e negativo do seu treinador. Investigar o relacionamento entre estas variáveis torna-se importante para melhor compreender o desempenho do atleta. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi analisar as possíveis associações entre o uso de feedback pelo treinador e os estados pré competitivos de vigor, raiva e confusão mental de atletas juvenis. Trata-se de um estudo transversal e quantitativo. A amostra foi composta por 81 atletas de ambos os sexos, de modalidades coletivas, com idade média de  $15,6 \pm 1,2$  anos, prestes a participar das duas principais competições esportivas juvenis do estado do Paraná. Foram utilizados como instrumentos de pesquisa a Escala Multidimensional de Liderança no Desporto – EMLD e o *Profile Mood States* – Reduzido. Foram identificados coeficientes de correlação que variaram de  $r = -,298$  a  $r = ,363$ , apresentando correlações significativas entre maiores percepções de feedback positivo e maiores escores de vigor ( $p < 0,01$ ), menores escores de raiva ( $p < 0,01$ ) e confusão mental ( $p < 0,05$ ). O feedback negativo correlacionou-se negativamente com o estado de vigor ( $p < 0,01$ ). Os resultados reforçam a importância do treinador ajustar o uso do feedback a cada momento específico no âmbito esportivo, uma vez que, este parece impactar os estados de humor e, por consequência, as condições competitivas do atleta.

**Palavra-chave:** Liderança; Estados de Humor; Performance

### INTRODUÇÃO

O treinador esportivo, a partir dos seus comportamentos em determinadas situações, pode influenciar seu atleta de maneira positiva ou negativa (Rodrigues & Saldanha, 2016; Weinberg & Gould, 2017). O técnico pode influenciar positivamente ao estabelecer uma relação de confiança com seus atletas, ao manter o equilíbrio na dinâmica do grupo e ao controlar as variáveis que determinam as suas atividades, direcionando a equipe conforme os objetivos pretendidos (Costa, Samulski, & Costa, 2010; Høigaard, Haugen, Johansen, & Giske, 2017). Entretanto, o treinador pode ser influenciado pelas cobranças externas dos familiares, dos dirigentes da equipe, pela torcida e até mesmo pela própria dependência econômica (Sonoo, Hoshino, & Vieira, 2008), o que afeta negativamente sua atuação, sendo capaz de levá-lo a evitar tomadas de decisões, ao distanciamento das responsabilidades e ao ato de punir e castigar seus atletas (Castellani, 2012; Gomes, Pereira, & Pinheiro, 2008).

As atitudes do treinador e a maneira pela qual ele faz uso do feedback no trato com os atletas pode afetar o rendimento da equipe (Aleixo & Vieira, 2012; Santos, 2017). Nesse sentido, para Brandão e Carchan (2010), o feedback de apoio positivo e o feedback negativo corretivo ajudam os atletas a melhorarem sua performance. Sendo que o feedback positivo consiste em oferecer reforço e reconhecimento ao atleta, quando o mesmo tem um bom rendimento. Por outro lado, o feedback negativo ocorre quando o treinador pune e castiga seus liderados com o intuito de controlar os comportamentos inadequados (Gomes & Resende, 2014; Sonoo *et al.*, 2008).

A equipe pode responder ao uso dos feedbacks positivo e negativo do treinador de maneiras distintas, variando, por exemplo, do treinamento para o período de competição (Høigaard *et al.*, 2017; Santos, 2017). No período competitivo os atletas experimentam alterações fisiológicas e psicológicas que podem impactar sua sensibilidade às relações interpessoais com colegas de

equipe e treinador (Sonoo, Gomes, Damasceno, Silva, & Limana, 2010; Weinberg & Gould, 2017). Nesse sentido, esses efeitos psicológicos podem afetar o desempenho esportivo dos atletas durante as competições, é o caso das dimensões dos estados de humor (Arruda *et al.*, 2013; Brandt, Viana, Segato, & Andrade, 2010).

O vigor, a raiva e a confusão mental são exemplos de dimensões dos estados de humor que podem interferir no desempenho esportivo (Lane & Terry, 2000; Murgia *et al.*, 2016; Parsons-Smith, Terry, & Machin, 2017; Terry, 1995). O vigor se refere aos estados de disposição, energia e animação (Rohlf *et al.*, 2008), a raiva representa a hostilidade, a irritabilidade e a antipatia do atleta (Lane & Terry, 2000) e a confusão mental reflete sentimentos de indecisão e instabilidade para controle das emoções e da atenção, podendo causar atordoamento nos atletas (Bonfim, 2017). Desse modo, uma vez que, tanto o uso do feedback por parte do treinador (Brandão & Carchan, 2010), como as dimensões do humor (Murgia *et al.*, 2016; Parsons-Smith *et al.*, 2017) podem impactar o desempenho dos atletas, investigar o relacionamento entre estas variáveis torna-se importante para melhor compreender o fenômeno do desempenho esportivo.

Nesse sentido, foram conduzidos estudos que investigaram o relacionamento do perfil de liderança do treinador, e por consequência do uso do feedback, com a coesão de grupo de equipes esportivas adultas (Nascimento Junior & Vieira, 2013), com o desempenho da equipe (Dell'Antonio & Barroso, 2014), com a satisfação de atletas (Rodrigues, 2014) e com a compatibilidade treinador-atleta (Correia & Silva, 2017). Do mesmo modo, foram investigadas as associações entre as dimensões dos estados de humor com o desempenho (Brandt *et al.*, 2010, 2011), com a coesão de grupo (Foschiera, Braghin, & Legnani, 2019), com diferentes cargas de treinamento (Brandão *et al.*, 2015), dentre outros. Entretanto, não se tem conhecimento de estudos que buscaram investigar a relação entre o uso do feedback por parte dos treinadores e os estados de humor dos atletas.

Nesse sentido, o objetivo do presente estudo é analisar as possíveis associações entre o uso de feedback pelo treinador e os estados pré competitivos de vigor, raiva e confusão mental de atletas juvenis. Considerando que a melhor coesão de grupo se associou com o maior uso de reforço por parte do treinador (Nascimento-Júnior *et al.*, 2019) e que a maior coesão de grupo parece impactar de maneira positiva os estados de humor pré competitivos (Foschiera *et al.*, 2019), o presente estudo hipotetiza que níveis mais altos de feedback positivo e níveis mais baixos de feedback negativo estão associados a estados pré competitivos mais altos de vigor e mais baixos de raiva e confusão mental.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra do presente estudo foi composta por 81 atletas, de ambos os sexos (M=62/ 76,5%; F= 19/ 25,5%), com idade média de 15,6±1,2 anos). A amostra foi selecionada de maneira intencional, por conveniência, em decorrência do delineamento do estudo investigar o período pré-competitivo. Foram incluídos atletas de modalidades coletivas (basquetebol, futebol, futsal e voleibol) prestes a participar das duas principais competições juvenis do estado do Paraná. O poder da amostra foi calculado por meio do programa G\*Power 3.1.9.4, a partir de um tamanho de efeito de 0.3 e significância de 0.05, indicando valores *post hoc* de  $\beta = 0.87$ , atendendo critérios mínimos recomendados (Thomas, Nelson, & Silverman, 2012). Todos os participantes assinaram termos de assentimento (TALE) e seus responsáveis termos de consentimento livre e

esclarecido (TCLE), atestando a participação voluntária na pesquisa. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal do Paraná, sob o parecer nº 3.424.869.

Dois instrumentos foram utilizados no estudo. A Escala Multidimensional de Liderança no Desporto – EMLD (Barale, 2009) foi utilizada para avaliar o uso dos feedbacks positivo e negativo pelos treinadores. O instrumento é composto por vinte e oito questões, as quais são respondidas pelos atletas em uma escala do tipo *likert* de cinco pontos (de 1 = “nunca” até 5 = “sempre”). A partir das respostas das questões referentes às dimensões Feedback Positivo e Feedback Negativo estabeleceu-se um escore médio para cada dimensão, desse modo, resultados mais altos indicam maior uso do referido feedback. O *Profile Mood States* - Reduzido (Viana, Almeida, & Santos, 2001) foi utilizado para avaliar as dimensões de estado de humor vigor, raiva e confusão mental dos atletas. O instrumento é constituído por 42 indicadores de humor, os quais são respondidos em uma escala do tipo *likert* de cinco pontos (de 0 = “nada” até 4 = “muitíssimo”). A partir das respostas das questões referentes às dimensões Vigor, Raiva e Confusão Mental estabeleceu-se um escore médio para cada dimensão, desse modo, resultados mais altos indicam maior manifestação da referida dimensão. Ambos os instrumentos foram inseridos em um formulário eletrônico disponibilizado para os participantes do estudo.

O presente estudo possui delineamento transversal com análise quantitativa dos dados (Thomas *et al.*, 2012). Foram realizadas duas visitas aos locais de treinamento das equipes participantes, sendo apresentados os procedimentos da pesquisa e entregue os termos de assentimento e consentimento no primeiro encontro. A segunda visita, para recolhimento dos termos e aplicação dos instrumentos de coleta, ocorreu na semana que antecedeu a participação dos atletas nas competições estaduais, com os seguintes procedimentos: a) antes do início das atividades de treinamento os atletas eram direcionados para espaços reservados dos ginásios; b) após a entrega dos TALE e TCLE assinados, os atletas recebiam um *tablet* com o formulário de pesquisa; c) após responderem ao questionário, os atletas voltavam às atividades de treinamento. O tempo médio utilizado para responder ao questionário foi de 11 minutos.

As respostas dos formulários eletrônicos alimentaram planilhas do programa *Microsoft Excel*<sup>®</sup>, posteriormente exportadas ao programa *Statistical Package Social Sciences* (SPSS<sup>®</sup>), versão 25, para tratamento e análise estatística. As medidas categóricas da escala *likert* de cada instrumento foram convertidas em caracteres numéricos a fim de obter-se as médias de cada dimensão feedback e estado de humor.

A média e o desvio padrão foram utilizados para estabelecer as médias das dimensões de feedback e estado de humor. A normalidade dos dados foi verificada por meio do teste *Kolmogorov-Smirnov*. Os coeficientes de correlação de Pearson, para variáveis com distribuição normal, e Spearman, para variáveis sem normalidade, foram utilizados para avaliar a correlação entre os feedbacks positivo e negativo e as dimensões de estado de humor vigor, raiva e confusão mental. Um nível de significância de  $p < 0,05$  foi utilizado em todos os testes.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Resultados

Observa-se que o feedback positivo se correlacionou de maneira positiva com a dimensão vigor ( $p < 0,01$ ) e de maneira negativa com as dimensões raiva ( $p < 0,01$ ) e confusão mental ( $p < 0,05$ ). O

feedback negativo se correlacionou de maneira negativa com a dimensão vigor ( $p < 0,01$ ). Não foram observadas correlações entre o feedback negativo e as dimensões raiva e confusão mental ( $p > 0,05$ ). A tabela 01 apresenta os coeficientes de correlação entre os feedbacks positivo e negativo e as dimensões de estado de humor vigor, raiva e confusão mental.

Tabela 01: Correlação dos feedbacks positivo e negativo com as dimensões de estado de humor vigor, raiva e confusão mental ( $n=81$ ).

Variáveis	Vigor	Raiva	Confusão Mental
Feedback Positivo	$r^S = ,363^{**}$	$r^S = -,273^{**}$	$r^P = -,241^*$
Feedback Negativo	$r^S = -,298^{**}$	$r^S = -,030$	$r^S = -,033$

$r^S$  = Coeficiente de correção de Spearman;  $r^P$  = Coeficiente de correlação de Pearson; \*A correlação é significativa no nível 0,05; \*\*A correlação é significativa no nível 0,01.

Fonte: dados da pesquisa.

## Discussão

A presente pesquisa buscou investigar o relacionamento entre o uso dos feedbacks positivo e negativo pelo treinador e os estados de vigor, raiva e confusão mental de atletas juvenis no período pré competitivo. Os principais achados do estudo indicaram que a) há indícios de que o feedback positivo do treinador pode impactar positivamente os estados de humor dos atletas no período pré competitivo; b) do mesmo modo, o feedback positivo parece impactar na diminuição da raiva e confusão mental pré competitiva dos atletas; c) o feedback negativo do treinador parece impactar negativamente os escores de vigor dos atletas, podendo contribuir para a queda do desempenho dos atletas e; d) o feedback negativo não parece estabelecer relação com os estados de raiva e confusão mental dos atletas.

Os atletas que receberam o feedback positivo de seus treinadores de maneira mais expressiva, apresentaram maiores escores de vigor e menores escores de raiva e confusão mental. Nesse sentido, Hernandez e Voser (2012) relatam que a dimensão feedback positivo afeta a satisfação dos atletas, logo, percebe-se efeitos benéficos do uso do feedback positivo por parte dos treinadores. Os resultados do presente estudo sugerem que a utilização do feedback positivo contribui para o aumento do estado de vigor e diminuição dos estados de raiva e confusão mental. Considerando que estes estados estão associados ao melhor desempenho esportivo (Lane & Terry, 2000; Parsons-Smith *et al.*, 2017), é importante que o treinador faça uso do feedback positivo na condução dos treinos e durante as competições.

Na medida em que o feedback negativo foi menos percebido pelos atletas, os escores de vigor no momento pré-competitivo foram maiores. Entretanto, não foram identificados relacionamentos significativos entre o feedback negativo e os estados de raiva e confusão mental. Nesta continuidade, um estudo realizado por Sagar e Jowett (2012) relatou que o feedback negativo afeta o autoconceito físico dos atletas, ou seja, a percepção individual relacionada as suas próprias capacidades físicas. Sugerindo que o uso em excesso do feedback negativo é capaz de desencadear uma sensação de ineficiência no atleta, a qual pode decorrer em diminuição do vigor e do desempenho físico. Embora o feedback negativo tenha sua importância na condução da equipe (Brandão & Carchan, 2010), também constituindo o perfil de liderança do treinador (Barale, 2009), a partir da correlação negativa entre feedback negativo e vigor, sugerida pelos resultados do presente estudo, sua utilização deve ser cautelosa.

O presente estudo apresenta algumas limitações que reduzem a capacidade explicativa dos resultados. Devido ao sexo feminino constituir uma parcela razoavelmente pequena da amostra (23,5%), os resultados devem ser inferidos com cautela para a população de atletas femininas. Diversas são as respostas de humor do atleta nos momentos pré-competitivo e competitivo, ampliar a investigação para outras variáveis associadas é recomendável para estudos futuros.

## CONCLUSÃO

O objetivo do presente estudo foi analisar as possíveis associações entre o uso de feedback pelo treinador e os estados pré competitivos de vigor, raiva e confusão mental de atletas juvenis. A expectativa *à priori* era de que níveis mais altos de feedback positivo e níveis mais baixos de feedback negativo estariam associados a escores pré competitivos mais altos de vigor e mais baixos de raiva e confusão mental.

Os resultados indicaram correlações estatisticamente significativas das maiores percepções de feedback positivo do treinador com o maior estado pré competitivo de vigor e com os menores estados pré competitivos de raiva e confusão mental dos atletas. Entretanto, a maior percepção de feedback negativo se correlacionou somente com os menores escores de vigor. Desse modo, a hipótese do estudo foi confirmada para o feedback positivo e parcialmente confirmada para o feedback negativo.

Mesmo que consideradas as limitações, os resultados do presente estudo reforçam a importância do uso adequado do feedback do treinador em cada momento no âmbito esportivo (conversas, treino, jogo), uma vez que, este parece impactar os estados de humor e, por consequência, as condições competitivas do atleta.

## AGRADECIMENTOS

Nome completo, instituição e e-mail de todos os autores Karine Aparecida dos Santos Vaz, Instituto Federal do Paraná – IFPR, karinevaz03@gmail.com Ana Claudia Almeida Ferreira, Instituto Federal do Paraná – IFPR, anaclaudia.ferreira@ifpr.edu.br Diogo Bertella Foschiera, Instituto Federal do Paraná – IFPR , diogo.foschiera@ifpr.edu.br ORCID do autor principal/de correspondência Karine Aparecida dos Santos Vaz, <https://orcid.org/0000-0001-9281-4527> Agradecimentos Nada a declarar Fontes de financiamento Nada a declara Contribuição dos autores Karine Aparecida dos Santos Vaz: revisão bibliográfica, coleta e análise de dados,

redação do artigo; Ana Claudia Almeida Ferreira: revisão bibliográfica, coleta e análise de dados, redação do artigo; Diogo Bertella Foschiera: revisão bibliográfica, coleta e análise de dados, redação do artigo; Conflito de interesses Nada a declarar

## REFERÊNCIAS

- Aleixo, I. M. S., & Vieira, M. M. (2012). Análise do Feedback na instrução do treinador no ensino da Ginástica Artística. *Red de Revistas Científicas Latina*, 8(2), 849–859.
- Arruda, F. S. D. A., Moreira, A., Nunes, J. A., Viveiros, L., De Rose, D., & Aoki, M. S. (2013). Monitoramento do nível de estresse de atletas da seleção brasileira de basquetebol feminino durante a preparação para a Copa América de 2009. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 19(1), 44–47. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922013000100009>
- Barale, R. F. (2009). *Adaptação da escala multidimensional de liderança no desporto – versão comportamentos atuais – para o contexto brasileiro de esportes coletivos*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia - MG.
- Bonfim, B. M. A. do. (2017). *Estados de humor e desempenho esportivo de jogadores de goalball*. (Dissertação de Mestrado). Universidade de São Paulo, São Paulo - SP.
- Brandão, M R F, & Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade*, 6(1), 53–70. [https://doi.org/10.6063/motricidade.6\(1\).158](https://doi.org/10.6063/motricidade.6(1).158)
- Brandão, Maria Regina Ferreira, Leite, G. D. S., Gomes, S. S., Figueira Júnior, A., Oliveira, R. S. De, & Borin, J. P. (2015). Alteraciones emocionales y la relación con las cargas de entrenamiento en nadadores de alto rendimiento. *Revista Brasileira de Ciencias Do Esporte*, 37(4), 376–382. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.08.009>
- Brandt, R., Viana, M. D. S., Segato, L., & Andrade, A. (2010). Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. *Motriz. Revista de Educação Física*, 16(4), 834–840. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p834>
- Brandt, R., Viana, M. da S., Segato, L., Kretzer, F. L., Carvalho, T. de, & Andrade, A. (2011). Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível. *Psicologia: Teoria e Prática*, 13(1), 117–130.
- Castellani, R. M. (2012). A liderança e coesão grupal no futebol profissional: o pesquisador fora do jogo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26(3), 431–445. <https://doi.org/10.1590/s1807-55092012000300009>
- Correia, A., & Silva, I. (2017). Formação de treinadores: Importância da liderança, compatibilidade treinador-atleta e rendimento desportivo. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 2(14), 128–132. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.14.2557>
- Costa, I. T. da, Samulski, D. M., & Costa, V. T. da. (2010). Perfil de liderança para treinadores de futebol na visão de treinadores do campeonato Brasileiro. *Journal of Physical Education*, 21(1), 59–68. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v21i1.7051>
- Dell'Antonio, E., & Barroso, M. (2014). Perfil de liderança de treinadores e desempenho de equipes em competição. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 13(3), 311–316.
- Foschiera, D. B., Braghin, R. S., & Legnani, E. (2019). Associação entre ambiente de grupo e estado de humor pré-competitivo de atletas jovens. *A Atividade Física Dos Nossos Sonhos*, 171. São Paulo: Simpósio Internacional de Ciências do Esporte.
- Gomes, A. R., Pereira, A. P., & Pinheiro, A. R. (2008). Liderança, coesão e satisfação em equipas desportivas: Um estudo com atletas Portugueses de futebol e futsal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(3), 482–491. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722008000300017>

- Gomes, A. R., & Resende, R. (2014). Assessing leadership styles of coaches and testing the augmentation effect in sport. In C. Mohiyeddini (Ed.), *Contemporary topics and trends in the psychology of sports* (pp. 115–137). Nova York: Nova Science Publishers.
- Hernandez, J. A. E., & Voser, R. da C. (2012). Validação da escala de liderança para o esporte: versão preferência dos atletas. *Psicologia: Ciência e Profissão*, *32*(1), 142–157. <https://doi.org/10.1590/s1414-98932012000100011>
- Høigaard, R., Haugen, T., Johansen, B. T., & Giske, R. (2017). Team identity in youth soccer: The role of coaches' feedback patterns and use of humour. *International Journal of Sports Science and Coaching*, *12*(6), 697–707. <https://doi.org/10.1177/1747954117738843>
- Lane, A. M., & Terry, P. C. (2000). The Nature of Mood: Development of a Conceptual Model with a Focus on Depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, *12*(1), 16–33. <https://doi.org/10.1080/10413200008404211>
- Murgia, M., Forzini, F., Filho, E., Di Fronso, S., Sors, F., Bertollo, M., & Agostini, T. (2016). How do mood states change in a multi-stage cycling competition? Comparing high and low performers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *56*(3), 336–342.
- Nascimento-Júnior, J. R. A., Vissoci, J. R. N., Codonhato, R., Fortes, L. S., Oliveira, D. V., Oliveira, L. P., ... Fiorese, L. (2019). Effect of the coaches' leadership style perceived by athletes on team cohesion among elite Brazilian futsal players. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, *18*(3), 252–267.
- Nascimento Junior, J. R. A. do, & Vieira, L. F. (2013). Coesão de grupo e liderança do treinador em função do nível competitivo das equipes: Um estudo no contexto do futsal paranaense. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, *15*(1), 89–102. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n1p89>
- Parsons-Smith, R. L., Terry, P. C., & Machin, M. A. (2017). Identification and description of novel mood profile clusters. *Frontiers in Psychology*, *8*(1), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01958>
- Rodrigues, V. de M. (2014). *Liderança do treinador e satisfação de atletas escolares*. (Tese de Doutorado). Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa - PB.
- Rodrigues, V. de M., & Saldanha, A. A. W. (2016). Liderança e Satisfação no Esporte Escolar: Teste da Hipótese da Congruência do Modelo Multidimensional de Liderança. *Psicologia: Ciência e Profissão*, *36*(3), 653–667. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001492014>
- Rohlf, P. I. C. M., Rotta, T. M., Luft, C. D. B., Andrade, A., Krebs, R. J., & Carvalho, D. (2008). Brunel Mood Scale (BRUMS): an Instrument for Early Detection of Overtraining Syndrome. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, *14*(3), 176–181. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922008000300003>
- Sagar, S. S., & Jowett, S. (2012). Communicative Acts in Coach-Athlete Interactions: When Losing Competitions and When Making Mistakes in Training. *Western Journal of Communication*, *76*(2), 148–174. <https://doi.org/10.1080/10570314.2011.651256>
- Santos, F. J. L. dos. (2017). A Comunicação do Treinador de Futebol em Competição. In J. Rodrigues & P. Siqueira (Eds.), *Contributos para a formação de treinadores de sucesso* (1st ed., p. 253). Azinhaga: Visão e Contextos.
- Sonoo, C. N., Gomes, A. L., Damasceno, M. L., Silva, S. R. da, & Limana, M. D. (2010). Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. *Motriz. Revista de Educação Física*, *16*(3), 629–637. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n3p629>
- Sonoo, C. N., Hoshino, E. F., & Vieira, L. F. (2008). Liderança esportiva: estudo da percepção de atletas e técnicos no contexto competitivo. *Psicologia: Teoria e Prática*, *10*(2), 68–82.
- Terry, P. (1995). The Efficacy of Mood State Profiling with Elite Performers: A Review and Synthesis. *The Sport Psychologist*, *9*(3), 309–324. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.309>



**XVIII Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte e Exercício (CONBIPE)**  
XI International Congress of Sport and Exercise Psychology (ICSEP)  
27 a 29 de novembro de 2020 | Online

- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2012). *Métodos de Pesquisa em Atividade Física* (6<sup>a</sup>). Porto Alegre: Artmed.
- Viana, M. F., Almeida, P., & Santos, R. C. (2001). Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor – POMS. *Análise Psicológica*, 19(1), 77–92. <https://doi.org/10.14417/ap.345>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (6<sup>a</sup>). Porto Alegre: Artmed.



## ASPECTOS PSICOLÓGICOS EM BAILARINOS PROFISSIONAIS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Letícia Dantas da Silva<sup>1</sup>; Mariana Costa Ferreira<sup>1</sup>; Danyella Lima Rocha<sup>1</sup>; Maria Cecília Vasconcelos Aragão<sup>1</sup>; Fernanda Silvestre dos Santos<sup>1</sup>; Franklyn Jeferson Costa de Oliveira<sup>1</sup>; Cleberon Franclin Tavares Costa<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Tiradentes

### RESUMO

A prática do balé profissional é uma atividade artística, que possui demandas físicas e psicológicas facilmente comparadas a um atleta de alta performance. Dentre os aspectos semelhantes entre bailarinos e atletas de rendimento, pode-se citar o tempo de formação, a necessidade de uma dedicação integral e a execução de atividades que os tornam suscetíveis a possíveis lesões. Isto exige uma atenção maior do psicólogo do esporte na preparação mental, visando o desenvolvimento da performance de maneira saudável. O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão sistemática sobre os aspectos psicológicos estudados em pesquisas com bailarinos profissionais. Utilizou-se a metodologia bibliográfica-exploratória nas plataformas BVS, Dialnet, Capes periódicos, Lilacs, Pepsic, PsycINFO, PubMed, Scielo e ScienceDirect como ferramentas de base de dados. A revisão realizada englobou somente artigos publicados nos últimos 5 anos em qualquer idioma (2016-2020). Utilizando os descritores Psychology and Ballet foram identificados 798 artigos, posteriormente avaliados pelos autores, tendo como critérios de inclusão: (1) pesquisas que tiveram em sua população bailarinos profissionais e (2) pesquisas que envolvessem avaliação de aspectos psicológicas dos bailarinos. Os critérios de exclusão foram: (1) artigos disponíveis em outras plataformas de busca e (2) artigos com informações repetidos. Após análise, foram selecionados nove estudos que obedeciam aos critérios da revisão, estes foram analisados e debatidos para a formulação dos resultados. A análise dos artigos demonstra um foco em pesquisas que tratam do tema da dor e lesão (4 estudos), relacionadas a estratégias de enfrentamento, reabilitação e abandono da prática. As outras pesquisas objetivaram analisar estresse, perfeccionismo, intervenções psicológicas, psicopatologias e satisfação corporal de bailarinos. Os instrumentos metodológicos mais utilizado foram os questionários e entrevistas semiestruturadas, contudo, as pesquisas também utilizam de escalas, inventários e observação de especialistas. Os estudos foram realizados com bailarinos de diferentes países (Austrália, Brasil, Escócia, EUA, Itália e Reino Unido). Verificou-se que o 2017 teve maior número de publicações (4 artigos), assim como o periódico Journal of Dance Medicine & Science (4 estudos). Os principais resultados demonstraram a importância da investigação psicológica do significado das lesões e dor para o bailarino, principalmente quando essas podem oferecer prejuízo no seu desempenho e abandono da carreira. Os resultados também apresentaram índices mais altos para possíveis psicopatologias como ansiedade, depressão, assim como um maior nível de estresse e insatisfação corporal comparado a população normal. A partir da revisão realizada, verificou-se que existe uma grande escassez de estudos que investigam mais profundamente a variedade de aspectos psicológicos vivenciados por bailarinos profissionais. Desta forma, a ausência de estudos mais aprofundados, demonstram a necessidade de novas pesquisas em psicologia do esporte que investiguem os aspectos psicológicos da população de bailarinos, como uma atividade de alta performance.

**Palavra-chave:** Balé; Alta Performance; Lesão

### INTRODUÇÃO

(Erro no sistema, me encaminha a correção como se fosse artigo) A prática do balé profissional é uma atividade artística, que possui demandas físicas e psicológicas facilmente comparadas a um atleta de alta performance. Dentre os aspectos semelhantes entre bailarinos e atletas de rendimento, pode-se citar o tempo de formação, a necessidade de uma dedicação integral e a execução de atividades que os tornam suscetíveis a possíveis lesões. Isto exige uma atenção maior do psicólogo do esporte na preparação mental, visando o desenvolvimento da performance de maneira saudável. O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão sistemática sobre os aspectos psicológicos estudados em pesquisas com bailarinos profissionais. Utilizou-se a metodologia bibliográfica-exploratória nas plataformas BVS, Dialnet, Capes periódicos, Lilacs, Pepsic, PsycINFO, PubMed, Scielo e ScienceDirect como ferramentas de base de dados. A revisão realizada englobou somente artigos publicados nos últimos 5 anos em qualquer idioma (2016-2020). Utilizando os descritores Psychology and Ballet foram identificados 798 artigos, posteriormente avaliados pelos autores, tendo como critérios de inclusão: (1) pesquisas que tiveram em sua população bailarinos profissionais e (2) pesquisas que envolvessem avaliação de aspectos psicológicas dos bailarinos. Os critérios de exclusão foram: (1) artigos disponíveis em outras plataformas de busca e (2) artigos com informações repetidos. Após análise, foram selecionados nove estudos que obedeciam aos critérios da revisão, estes foram analisados e debatidos para a formulação dos resultados. A análise dos artigos demonstra um foco em pesquisas que tratam do tema da dor e lesão (4 estudos),

relacionadas a estratégias de enfrentamento, reabilitação e abandono da prática. As outras pesquisas objetivaram analisar estresse, perfeccionismo, intervenções psicológicas, psicopatologias e satisfação corporal de bailarinos. Os instrumentos metodológicos mais utilizados foram os questionários e entrevistas semiestruturadas, contudo, as pesquisas também utilizam de escalas, inventários e observação de especialistas. Os estudos foram realizados com bailarinos de diferentes países (Austrália, Brasil, Escócia, EUA, Itália e Reino Unido). Verificou-se que o 2017 teve maior número de publicações (4 artigos), assim como o periódico *Journal of Dance Medicine & Science* (4 estudos). Os principais resultados demonstraram a importância da investigação psicológica do significado das lesões e dor para o bailarino, principalmente quando essas podem oferecer prejuízo no seu desempenho e abandono da carreira. Os resultados também apresentaram índices mais altos para possíveis psicopatologias como ansiedade, depressão, assim como um maior nível de estresse e insatisfação corporal comparado a população normal. A partir da revisão realizada, verificou-se que existe uma grande escassez de estudos que investigam mais profundamente a variedade de aspectos psicológicos vivenciados por bailarinos profissionais. Desta forma, a ausência de estudos mais aprofundados, demonstram a necessidade de novas pesquisas em psicologia do esporte que investiguem os aspectos psicológicos da população de bailarinos, como uma atividade de alta performance.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

(Erro no sistema, me encaminha a correção como se fosse artigo) A prática do balé profissional é uma atividade artística, que possui demandas físicas e psicológicas facilmente comparadas à um atleta de alta performance. Dentre os aspectos semelhantes entre bailarinos e atletas de rendimento, pode-se citar o tempo de formação, a necessidade de uma dedicação integral e a execução de atividades que os tornam suscetíveis a possíveis lesões. Isto exige uma atenção maior do psicólogo do esporte na preparação mental, visando o desenvolvimento da performance de maneira saudável. O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão sistemática sobre os aspectos psicológicos estudados em pesquisas com bailarinos profissionais. Utilizou-se a metodologia bibliográfica-exploratória nas plataformas BVS, Dialnet, Capes periódicos, Lilacs, Pepsic, PsycINFO, PubMed, Scielo e ScienceDirect como ferramentas de base de dados. A revisão realizada englobou somente artigos publicados nos últimos 5 anos em qualquer idioma (2016-2020). Utilizando os descritores Psychology and Ballet foram identificados 798 artigos, posteriormente avaliados pelos autores, tendo como critérios de inclusão: (1) pesquisas que tiveram em sua população bailarinos profissionais e (2) pesquisas que envolvessem avaliação de aspectos psicológicos dos bailarinos. Os critérios de exclusão foram: (1) artigos disponíveis em outras plataformas de busca e (2) artigos com informações repetidas. Após análise, foram selecionados nove estudos que obedeciam aos critérios da revisão, estes foram analisados e debatidos para a formulação dos resultados. A análise dos artigos demonstra um foco em pesquisas que tratam do tema da dor e lesão (4 estudos), relacionadas a estratégias de enfrentamento, reabilitação e abandono da prática. As outras pesquisas objetivaram analisar estresse, perfeccionismo, intervenções psicológicas, psicopatologias e satisfação corporal de bailarinos. Os instrumentos metodológicos mais utilizados foram os questionários e entrevistas semiestruturadas, contudo, as pesquisas também utilizam de escalas, inventários e observação de especialistas. Os estudos foram realizados com bailarinos de diferentes países (Austrália, Brasil, Escócia, EUA, Itália e Reino Unido). Verificou-se que o 2017 teve maior número de publicações (4 artigos), assim como o periódico *Journal of Dance Medicine & Science* (4 estudos). Os principais resultados demonstraram a importância da investigação psicológica do significado das lesões e dor para o bailarino, principalmente quando essas podem oferecer prejuízo no seu desempenho e abandono da carreira. Os resultados também apresentaram índices mais altos para possíveis psicopatologias como ansiedade, depressão, assim como um maior nível de estresse e insatisfação corporal comparado a população normal. A partir da revisão realizada, verificou-se que existe uma grande escassez de estudos que investigam mais profundamente a variedade de aspectos psicológicos vivenciados por bailarinos profissionais. Desta forma, a ausência de estudos mais aprofundados, demonstram a necessidade de novas pesquisas em psicologia do esporte que investiguem os aspectos psicológicos da população de bailarinos, como uma atividade de alta performance.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

(Erro no sistema, me encaminha a correção como se fosse artigo) A prática do balé profissional é uma atividade artística, que possui demandas físicas e psicológicas facilmente comparadas à um atleta de alta performance. Dentre os aspectos semelhantes entre bailarinos e atletas de rendimento, pode-se citar o tempo de formação, a necessidade de uma dedicação integral e a execução de atividades que os tornam suscetíveis a possíveis lesões. Isto exige uma atenção maior do psicólogo do esporte na preparação mental, visando o desenvolvimento da performance de maneira saudável. O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão sistemática sobre os aspectos psicológicos estudados em pesquisas com bailarinos profissionais. Utilizou-se a metodologia bibliográfica-exploratória nas plataformas BVS, Dialnet, Capes periódicos, Lilacs, Pepsic, PsycINFO, PubMed, Scielo e ScienceDirect como ferramentas de base de dados. A revisão realizada englobou somente artigos publicados nos

últimos 5 anos em qualquer idioma (2016-2020). Utilizando os descritores Psychology and Ballet foram identificados 798 artigos, posteriormente avaliados pelos autores, tendo como critérios de inclusão: (1) pesquisas que tiveram em sua população bailarinos profissionais e (2) pesquisas que envolvessem avaliação de aspectos psicológicas dos bailarinos. Os critérios de exclusão foram: (1) artigos disponíveis em outras plataformas de busca e (2) artigos com informações repetidos. Após análise, foram selecionados nove estudos que obedeciam aos critérios da revisão, estes foram analisados e debatidos para a formulação dos resultados. A análise dos artigos demonstra um foco em pesquisas que tratam do tema da dor e lesão (4 estudos), relacionadas a estratégias de enfrentamento, reabilitação e abandono da prática. As outras pesquisas objetivaram analisar estresse, perfeccionismo, intervenções psicológicas, psicopatologias e satisfação corporal de bailarinos. Os instrumentos metodológicos mais utilizado foram os questionários e entrevistas semiestruturadas, contudo, as pesquisas também utilizam de escalas, inventários e observação de especialistas. Os estudos foram realizados com bailarinos de diferentes países (Austrália, Brasil, Escócia, EUA, Itália e Reino Unido). Verificou-se que o 2017 teve maior número de publicações (4 artigos), assim como o periódico Journal of Dance Medicine & Science (4 estudos). Os principais resultados demonstraram a importância da investigação psicológica do significado das lesões e dor para o bailarino, principalmente quando essas podem oferecer prejuízo no seu desempenho e abandono da carreira. Os resultados também apresentaram índices mais altos para possíveis psicopatologias como ansiedade, depressão, assim como um maior nível de estresse e insatisfação corporal comparado a população normal. A partir da revisão realizada, verificou-se que existe uma grande escassez de estudos que investigam mais profundamente a variedade de aspectos psicológicos vivenciados por bailarinos profissionais. Desta forma, a ausência de estudos mais aprofundados, demonstram a necessidade de novas pesquisas em psicologia do esporte que investiguem os aspectos psicológicos da população de bailarinos, como uma atividade de alta performance.

## CONCLUSÃO

(Erro no sistema, me encaminha a correção como se fosse artigo) A prática do balé profissional é uma atividade artística, que possui demandas físicas e psicológicas facilmente comparadas à um atleta de alta performance. Dentre os aspectos semelhantes entre bailarinos e atletas de rendimento, pode-se citar o tempo de formação, a necessidade de uma dedicação integral e a execução de atividades que os tornam suscetíveis a possíveis lesões. Isto exige uma atenção maior do psicólogo do esporte na preparação mental, visando o desenvolvimento da performance de maneira saudável. O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão sistemática sobre os aspectos psicológicos estudados em pesquisas com bailarinos profissionais. Utilizou-se a metodologia bibliográfica-exploratória nas plataformas BVS, Dialnet, Capes periódicos, Lilacs, Pepsic, PsycINFO, PubMed, Scielo e ScienceDirect como ferramentas de base de dados. A revisão realizada englobou somente artigos publicados nos últimos 5 anos em qualquer idioma (2016-2020). Utilizando os descritores Psychology and Ballet foram identificados 798 artigos, posteriormente avaliados pelos autores, tendo como critérios de inclusão: (1) pesquisas que tiveram em sua população bailarinos profissionais e (2) pesquisas que envolvessem avaliação de aspectos psicológicas dos bailarinos. Os critérios de exclusão foram: (1) artigos disponíveis em outras plataformas de busca e (2) artigos com informações repetidos. Após análise, foram selecionados nove estudos que obedeciam aos critérios da revisão, estes foram analisados e debatidos para a formulação dos resultados. A análise dos artigos demonstra um foco em pesquisas que tratam do tema da dor e lesão (4 estudos), relacionadas a estratégias de enfrentamento, reabilitação e abandono da prática. As outras pesquisas objetivaram analisar estresse, perfeccionismo, intervenções psicológicas, psicopatologias e satisfação corporal de bailarinos. Os instrumentos metodológicos mais utilizado foram os questionários e entrevistas semiestruturadas, contudo, as pesquisas também utilizam de escalas, inventários e observação de especialistas. Os estudos foram realizados com bailarinos de diferentes países (Austrália, Brasil, Escócia, EUA, Itália e Reino Unido). Verificou-se que o 2017 teve maior número de publicações (4 artigos), assim como o periódico Journal of Dance Medicine & Science (4 estudos). Os principais resultados demonstraram a importância da investigação psicológica do significado das lesões e dor para o bailarino, principalmente quando essas podem oferecer prejuízo no seu desempenho e abandono da carreira. Os resultados também apresentaram índices mais altos para possíveis psicopatologias como ansiedade, depressão, assim como um maior nível de estresse e insatisfação corporal comparado a população normal. A partir da revisão realizada, verificou-se que existe uma grande escassez de estudos que investigam mais profundamente a variedade de aspectos psicológicos vivenciados por bailarinos profissionais. Desta forma, a ausência de estudos mais aprofundados, demonstram a necessidade de novas pesquisas em psicologia do esporte que investiguem os aspectos psicológicos da população de bailarinos, como uma atividade de alta performance.

## REFERÊNCIAS

(Erro no sistema, me encaminha a correção como se fosse artigo) A prática do balé profissional é uma atividade artística, que possui demandas físicas e psicológicas facilmente comparadas à um atleta de alta performance. Dentre os aspectos semelhantes entre bailarinos e atletas de rendimento, pode-se citar o tempo de formação, a necessidade de uma dedicação integral e a

execução de atividades que os tornam suscetíveis a possíveis lesões. Isto exige uma atenção maior do psicólogo do esporte na preparação mental, visando o desenvolvimento da performance de maneira saudável. O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão sistemática sobre os aspectos psicológicos estudados em pesquisas com bailarinos profissionais. Utilizou-se a metodologia bibliográfica-exploratória nas plataformas BVS, Dialnet, Capes periódicos, Lilacs, Pepsic, PsycINFO, PubMed, Scielo e ScienceDirect como ferramentas de base de dados. A revisão realizada englobou somente artigos publicados nos últimos 5 anos em qualquer idioma (2016-2020). Utilizando os descritores Psychology and Ballet foram identificados 798 artigos, posteriormente avaliados pelos autores, tendo como critérios de inclusão: (1) pesquisas que tiveram em sua população bailarinos profissionais e (2) pesquisas que envolvessem avaliação de aspectos psicológicas dos bailarinos. Os critérios de exclusão foram: (1) artigos disponíveis em outras plataformas de busca e (2) artigos com informações repetidos. Após análise, foram selecionados nove estudos que obedeciam aos critérios da revisão, estes foram analisados e debatidos para a formulação dos resultados. A análise dos artigos demonstra um foco em pesquisas que tratam do tema da dor e lesão (4 estudos), relacionadas a estratégias de enfrentamento, reabilitação e abandono da prática. As outras pesquisas objetivaram analisar estresse, perfeccionismo, intervenções psicológicas, psicopatologias e satisfação corporal de bailarinos. Os instrumentos metodológicos mais utilizado foram os questionários e entrevistas semiestruturadas, contudo, as pesquisas também utilizam de escalas, inventários e observação de especialistas. Os estudos foram realizados com bailarinos de diferentes países (Austrália, Brasil, Escócia, EUA, Itália e Reino Unido). Verificou-se que o 2017 teve maior número de publicações (4 artigos), assim como o periódico Journal of Dance Medicine & Science (4 estudos). Os principais resultados demonstraram a importância da investigação psicológica do significado das lesões e dor para o bailarino, principalmente quando essas podem oferecer prejuízo no seu desempenho e abandono da carreira. Os resultados também apresentaram índices mais altos para possíveis psicopatologias como ansiedade, depressão, assim como um maior nível de estresse e insatisfação corporal comparado a população normal. A partir da revisão realizada, verificou-se que existe uma grande escassez de estudos que investigam mais profundamente a variedade de aspectos psicológicos vivenciados por bailarinos profissionais. Desta forma, a ausência de estudos mais aprofundados, demonstram a necessidade de novas pesquisas em psicologia do esporte que investiguem os aspectos psicológicos da população de bailarinos, como uma atividade de alta performance.

## A FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO FÍSICO, RESILIÊNCIA E SAÚDE MENTAL EM IDOSOS COMUNITÁRIOS

Thaís Mykaella Pereira da Silva <sup>1</sup>; Crislany Barbosa de Melo <sup>1</sup>; Leandro da Silva Sauer <sup>1</sup>; Bernardino Fernández-Calvo <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Laboratório de Envelhecimento e Doenças Neurodegenerativas, Departamento de Psicologia, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Brasil.; <sup>2</sup> Departamento de Psicologia, Universidade de Córdoba, Córdoba, Espanha.

### RESUMO

O crescente aumento no número de idosos demanda estratégias para que o envelhecimento ocorra de forma saudável, tanto mentalmente, como fisicamente. **OBJETIVO.** Analisar se a frequência semanal de exercícios físicos pode influenciar na ansiedade, depressão, estresse e na resiliência em idosos comunitários do nordeste brasileiro. **MÉTODO.** Participaram do estudo 1020 idosos ( $M = 68,5$  anos;  $DP = 6,9$ ), de ambos os sexos. Foram registrados dados sociodemográficos, frequências de exercício físico semanal (FEF), Escala Breve de Resiliência (BRS), Escala de Estresse Percebido (PSS) e a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS). ANOVA comparou a FEF e as pontuações médias em cada instrumento. Análise de regressão múltipla foi usada para examinar o efeito da FEF com cada uma das escalas. **RESULTADOS.** Maiores níveis de prática esportiva apresentaram menor pontuação na PSS, HADS e maior pontuação na BRS ( $p < ,05$ ). Maiores efeitos são vistos entre os que não praticam e os que praticam 3 ou mais vezes por semana ( $d = ,48$  na BRS;  $d = ,62$  na HADS\_D;  $d = ,55$  na HADS\_A ;  $d = ,60$  na PSS). A FEF prediz a resiliência ( $\beta = ,860$ ;  $p < ,001$ ), depressão ( $\beta = -1,105$ ;  $p < ,001$ ), ansiedade ( $\beta = -,890$ ;  $p < ,001$ ) e estresse ( $\beta = -1,891$ ;  $p < ,001$ ). **CONCLUSÃO.** Práticas regulares de exercício físico são benéficas para a saúde mental dos idosos. FEF de 3 vezes ou mais é indicada para maior saúde psicológica. Assim como a resiliência, o exercício físico sugere um efeito protetivo para a saúde mental dos idosos.

**Palavra-chave:** *Idosos; Resiliência; Frequência de exercícios*

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural, no qual traz consigo algumas perdas de funcionalidade, como a diminuição da velocidade de processamento cognitivo e suscetibilidade a doenças físicas e mentais (Junior, Capelari, & Vieira, 2012). Assim, considerando a complexidade desse processo, observa-se que fatores associados à saúde física e mental podem ser preditores de qualidade de vida na terceira idade (Childs & Wit, 2014; Hildon, Smith, Netuveli, & Blane, 2008; Yeung & Breheny, 2019).

Estudos transversais propõem que o envelhecimento ativo, pode minimizar esses fatores negativos decorrentes da idade, além de poder ter caráter protetivo para diversas doenças que comprometem a saúde mental (Nascimento, et al., 2013). Uma alternativa para proporcionar saúde física e mental aos idosos seria a prática de exercícios físicos (Voss, Nagamatsu, Liu-Ambrose, & Kramer, 2011). Estudos trazem que essa prática poderia promover um envelhecimento mais saudável e ajudar na prevenção de doenças como hipertensão, osteoporose, ataques cardíacos, e de fatores psíquicos como, estresse, ansiedade e depressão (Scolese, Rached, & Liberal, 2019). Por outro lado, a prática de exercício estimularia a autonomia desses indivíduos, levando-os a uma melhor qualidade de vida e maior bem-estar subjetivo (Oliveira et al., 2017).

Assim, podemos dizer que a prática de exercícios físicos de forma moderada atuaria como um fator protetivo contra sofrimentos psíquicos, como nos casos de depressão e ansiedade na terceira idade (Strawbridge, Deleger, Roberts, & Kaplan, 2002; Bartholomew, Morrison, & Ciccolo, 2005). Já com relação ao tempo de prática necessária para que haja tais benefícios, estudos sugerem que para propiciar um alívio significativo dos níveis de estresse, depressão e ansiedade, devem ser feitos exercícios aeróbios, de duração média de trinta minutos (Hallgren et al., 2015; Stella, Gobbi, Corazza, & Costa, 2002). Contudo, apesar dos diversos resultados satisfatórios no tratamento de depressão e ansiedade por meio de exercícios físicos (Martinsen, 1990; Lampinen, Heikkinen, & Ruoppila, 2000; Strohle, 2009), a revisão feita por Dunn e Jewell (2010) ressaltou a importância de mais estudos sobre o tema, em especial para as demais comorbidades psicológicas.

Os seres humanos tendem a usar recursos de proteção para lidar com eventos e condições desafiadores da vida que podem afetar a saúde mental. Da mesma forma que o exercício físico, a resiliência psicológica também é sugerida como um fator protetivo para a saúde mental dos idosos (Bolton, Praetorius, & Smith-Osborne, 2016). O conceito de resiliência se refere a uma estratégia de enfrentamento para apoiar a manutenção do bem-estar, mesmo que essa estratégia surja como resposta a situações

estressantes da vida adulta (Smith & Hollinger-Smith, 2014). Estudos atuais propõem que existe uma correlação positiva entre exercício físico regular e maior resiliência emocional em adultos (Chow & Choi, 2019; Deuster & Silverman, 2013; Yoshikawa, Nishi, & Matsuoka, 2016).

O estudo de Childs e Wit (2014) com 111 adultos saudáveis apresentou as primeiras evidências de que a atividade física habitual está associada à resiliência e ao estresse. Os autores registraram a frequência de prática de exercício físico (FEF), além de medidas fisiológicas (frequência cardíaca, pressão arterial e cortisol) e psicológicas (humor) pré e pós-exposição a duas condições experimentais, sendo uma estressante e a outra não. Os resultados sugerem que a FEF teria um efeito parecido com o efeito protetivo da resiliência psicológica. Diante disso, ainda que os autores sustentem essa relação, não foi utilizada no estudo uma medida própria de resiliência para relacionar o constructo com a FEF. Roh (2016) conduziu um estudo com 148 mulheres idosas para examinar o efeito de um programa de Pilates de 16 semanas sobre a resiliência e a depressão. Médias pré e pós-programa mostraram que a resiliência aumentou e a depressão diminuiu após 16 semanas de exercícios. Ainda que os resultados sejam animadores, eles não apresentaram dados que permitissem comparar o tamanho do efeito entre as comparações de médias e entre as medidas pré e pós-testes.

Por outro lado, um estudo recente realizado no Brasil com 164 idosas brasileiras conclui que não existe diferença no nível de resiliência entre praticantes e não praticantes de atividades esportivas (Mazo et al., 2016). Assim, não há um consenso que suporte a relação entre atividade física e resiliência, e além disso, as evidências que suportam essa relação são poucas e baseadas em métodos que sugerem maior comprovação. Dessa forma, o presente estudo visa apresentar novos dados para a compreensão da relação entre FEF e a saúde mental de idosos comunitários do nordeste brasileiro. De outra maneira, objetivamos examinar se a FEF poderia prever a resiliência, assim como, a presença de sintomas depressivos, sintomas de ansiedade e percepção de estresse.

Portanto, tendo em vista o crescimento do envelhecimento da população global, impõe-se a necessidade de novas estratégias para melhorar a saúde e a qualidade de vida dessa população. Com isso, buscamos comparar o caráter protetivo da atividade física com a resiliência do idoso. Esperamos encontrar uma relação linear crescente entre a FEF, a resiliência e uma relação decrescente entre sintomas associados a sofrimento psicológico no idoso. Sendo assim, esperamos apontar novas evidências que suportem os benefícios da atividade física para idosos, de forma que possam diminuir sintomas de ansiedade, depressão e estresse percebido, e que a atividade física esteja relacionada com a resiliência, apresentando o mesmo caráter protetivo associado a esse constructo.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Participantes

O estudo compreendeu uma amostra de 1020 idosos residentes em uma comunidade, com idades entre 60 e 101 anos ( $M = 68,5$  anos,  $DP = 6,9$ ), 57,5% eram do sexo feminino, 47,7% se declararam brancos, 47,2% eram casados e a média de anos de escolaridade foi de 9,4 ( $DP = 5,2$ ). Os critérios de inclusão foram: (1) idade igual ou superior a 60 anos (critérios da OMS para idosos em países em desenvolvimento); (2) cognitivamente intacto para entender e responder perguntas. Todos os participantes demonstraram condições gerais satisfatórias de saúde física e mental, além de autonomia para responder às perguntas.

### Instrumentos

#### *Questionário sociodemográfico.*

Foi composto de perguntas estruturadas de múltipla escolha que buscaram obter as seguintes informações sobre o perfil dos participantes: idade, sexo, estado civil, renda e nível de escolaridade.

#### *Exercício físico.*

Os participantes foram questionados sobre a prática de exercício físico de acordo com a frequência de atividades semanais: 1) nenhuma; 2) de uma a duas vezes por semana; e 3) três vezes ou mais vezes por semana. Essa variável foi codificada como FEF (Frequência de exercício físico).

#### *Resiliência*

A Escala Breve de Resiliência (BRS; Smith et al., 2008) foi usada para avaliar a capacidade de um indivíduo se recuperar de um evento estressante. Consiste em seis perguntas, sendo que os itens 1, 3 e 5 são redigidos positivamente e os itens 2, 4 e 6 são redigidos negativamente. As escalas foram pontuadas como: 1 = Discordo totalmente; 2 = Discordo; 3 = Neutro; 4 = Concordo;

5 = Concordo totalmente. A versão utilizada nesse trabalho foi a BRS\_B (da Silva-Sauer et al., 2020) com adequada consistência interna ( $\omega = 0,79$ ), em estudos com os idosos. Maiores pontuações indicam maiores reserva de resiliência.

### ***Estresse percebido***

A Escala de Estresse Percebido (PSS; Cohen, Karmack, & Mermelstein, 1983), projetada para medir o estresse percebido, perguntando sobre seus sentimentos e pensamentos durante o mês passado. Essa escala foi apresentada inicialmente com 14 itens (PSS 14) e também foi validada com dez componentes (PSS 10), sendo essa, a versão utilizada neste estudo. A versão brasileira da escala PSS foi traduzida e validada por Luft, Sanches, Mazo e Andrade (2007) para medir o construto em idosos ( $\alpha = 0,82$ ). O PSS possui opções de resposta que variam de zero a quatro (0 = nunca; 1 = quase nunca; 2 = algumas vezes; 3 = quase sempre 4 = sempre). As pontuações individuais no PSS podem variar de 0 a 40, com pontuações mais altas indicando maior estresse percebido.

### ***Sintomatologia Depressiva e Ansiosa***

Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS; Zigmond & Snaith, 1983), composta por 14 questões de múltipla escolha, das quais sete se concentram na avaliação da ansiedade (HADS-A,  $\alpha = 0,84$ ) e sete na depressão (HADS-D  $\alpha = .83$ ). Cada um de seus itens é pontuado de zero a três, atingindo uma pontuação de 0 a 21 para as duas escalas. Quanto maior a pontuação, maior a presença de sintomas depressivos. A escala foi validada no Brasil por Botega, Bio, Zomignani, Garcia e Pereira (1995) com adequadas propriedades psicométricas para populações idosas.

### **Procedimentos**

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Júlio Muller (106 / CEP - HUJM / 2011), e toda a participação ocorreu voluntariamente, com cada participante assinando os termos de consentimento livre e esclarecido, devidamente redigidos de acordo com a resolução Nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Os voluntários foram recrutados em praias, praças, associações de bairros, igrejas, clínicas odontológicas e médicas, entre outros locais, sendo residentes nas cidades dos estados da Paraíba (Cabedelo, Itapororoca e João Pessoa), Pernambuco (Ipojuca e Recife) e Rio Grande do Norte (Ceará-Mirim). Para esse estudo, foi utilizado um delineamento quantitativo e transversal, onde os instrumentos foram aplicados individualmente em uma única sessão, seguindo a mesma ordem de apresentação para todos os participantes (segundo a ordem: questionário sociodemográfico, FEF, BRS, PSS e HADS). A coleta de dados com cada participante levou aproximadamente 15 minutos para ser concluída.

### **Análise de dados**

Realizamos estatística descritiva usando medidas de tendência central e dispersão para variáveis quantitativas, e frequências absolutas e relativas para variáveis qualitativas. Para testar a consistência interna das escalas utilizadas no estudo, foi calculado o alfa de Cronbach. Para verificar a correlações entre as variáveis do estudo foram realizadas correlações bivariadas de Pearson. Foram conduzidas ANOVA com teste post hoc de bonferroni, utilizando tamanhos de efeito d de Cohen para comparações médias entre FEF e para cada um dos quatro instrumentos (BRS, HADS-D, HADS-A e PSS). O tamanho de efeito foi interpretado seguindo Cohen (1988), ou seja, o tamanho do efeito de correlação é baixo para valores de r em torno de 0,1, médio para valores em torno de 0,3 e grande para valores superiores a 0,5. Por fim, foram feitas regressões lineares simples para investigar o efeito preditivo da atividade física (variável independente) e os escores da BRS, PSS, HADS-A e HADS-D como variáveis dependentes. Todas as análises foram realizadas no software IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 25 e foi considerado um nível de significância de  $p > ,05$ .

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **Resultados**

Os dados descritivos da amostra em relação à FEF para cada medida sociodemográfica podem ser observados na Tabela 1. Não houve diferenças entre homens e mulheres em relação à FEF. Em ambos os gêneros houve um decréscimo de participantes em relação à FEF, ou seja, quando maior a frequência menor o número de pessoas. Ainda que essa tendência se repita para idade, observa-se que mais da metade dos maiores de 80 anos não praticam nenhuma atividade esportiva semanalmente. Logo, as porcentagens entre os intervalos de idade ficam próximas entre aqueles que praticam 3 vezes ou mais por semana.

Enquanto a escolaridade, os resultados sugerem que quanto menor o nível de estudos, menos praticantes de atividade física na terceira idade. Quase 50% dos analfabetos funcionais não praticam atividades esportivas e apenas 16% deles praticam 3 vezes ou mais por semana. Por outro lado, apenas 29% dos idosos com ensino superior não praticam nenhuma atividade física

semanalmente e 34% praticam 3 ou mais vezes por semana. Em relação ao estado civil, observamos que mais da metade dos solteiros (56%) não pratica nenhuma atividade física por semana. Seguidos pelos separados/divorciados (18,8%), são os que menos praticam 3 vezes ou mais por semana. Casados e viúvos apresentam boas porcentagens de praticantes de atividade esportiva semana.

As correlações bivariadas de Pearson entre todas as medidas utilizadas no estudo podem ser visualizadas na Tabela 2. Nos resultados apresentados nessa tabela, observamos que existe correlação convergente significativa ( $p < ,0001$ ) entre as variáveis negativas (escores de PSS, escores da HADS\_D e escores da HADS\_A) e positiva (BRS e Atividade física). Observamos também uma correlação divergente quando as variáveis negativas se correlacionam com as variáveis positivas.

Na Tabela 3 podem ser observados os resultados da ANOVA para comparar as médias dos escores em cada escala e a FEF. Para todas as escalas, os resultados mostram que a prática esportiva apresentam diferenças significativas quando comparadas os escores das pessoas que não praticam nenhuma atividade física semana. Os maiores efeitos ocorrem quando são comparados os que não praticam com os que praticam de 3 ou mais vezes por semana ( $d = ,48$  na BRS;  $d = ,62$  na HADS\_D;  $d = ,55$  na HADS\_A ;  $d = ,60$  na PSS). O benefício de 3 ou mais dias por semana aparecem, inclusive quando comparados com pessoas que praticam de 1 a 2 vezes por semana ( $d = ,47$  na BRS;  $d = ,34$  na HADS\_D;  $d = ,41$  na HADS\_A;  $d = ,39$  na PSS).

Os modelos de regressões podem ser observados na Tabela 4. A regressão linear simples mostrou uma relação significativa entre FEF e HADS\_D ( $p < ,001$ ). O coeficiente de inclinação para a FEF foi de  $-1,105$  de modo que a cada 1 variação na FEF diminui um ponto na HADS\_D. O modelo com a introdução da FEF explica 5% da variação na HADS\_D. O modelo entre FEF e HADS\_A também foi significativo ( $p < ,001$ ). Da mesma forma, a cada variação de 1 (o coeficiente exato é  $-0,89$ ) nível de FEF diminui um ponto na HADS\_A. A variação na HADS\_A pode ser explicada em 4% pelo modelo que contém apenas a FEF. Também foi encontrada uma relação significativa para FEF e a PSS ( $p < ,001$ ). A cada aumento de 1 nível da FEF diminui quase dois pontos ( $B = -1,891$ ) na PSS. O modelo com a introdução do número de doenças relatadas explica quase 5% da variação na PSS. O modelo entre FEF e resiliência também foi significativo ( $p < ,001$ ). Para esse modelo, a cada nível aumentado ( $b = ,86$ ) aumenta 1 ponto na BRS. Nesse modelo, a variação na BRS pode ser explicada em quase 3% pela FEF.

## Discussão

Este estudo teve como objetivo verificar o efeito da frequência de exercício físico na saúde mental de idosos que vivem em comunidade do nordeste brasileiro. Foi examinado o efeito de predição da FEF para resiliência psicológica como um fator protetivo da saúde mental do idoso, a sintomatologia depressiva e ansiosa, assim como, o nível de estresse percebido para variáveis causadoras de sofrimento psicológico.

Analisando os resultados obtidos com as variáveis sociodemográficas, observou-se que a diminuição da prática de exercícios físicos tende a ocorrer com o aumento da idade. Esses achados corroboram com alguns estudos observados (Troiano et al., 2008) e podem ocorrer pela diminuição da capacidade aeróbica, da força muscular, da coordenação e pela falta de autonomia, que caracterizam funcionalidades reduzidas na velhice (Fechine & Trompieri, 2012; Carvalho et al., 2017). Além disso, ainda que estudos mostrem que mulheres são mais ativas que homens na terceira idade (Amagasa et al., 2017), nosso estudo não mostrou diferenças entre os gêneros. Isso poderia ser explicado pela realidade de mulheres de comunidades do nordeste, as quais não tendem a ter tanto incentivo à prática de atividades, além de buscarem mais a função social de mulher-esposa e os cuidados do lar (Azeredo, 2010; Biasoli-Alves, 2000). Encontramos que o grupo com maiores níveis de escolaridade tendem a praticar exercícios com mais frequência, se comparado com o grupo de menor escolaridade. Esse resultado sugere que a escolaridade proporciona maior acesso a informações de saúde, influenciando o autocuidado desse sujeito e, por sua vez, maior funcionalidade na velhice (Portellano-Ortiz, Garre-Olmo, Calvó-Perxas, & Conde-Sala, 2018; Vigitel, 2017).

As análises de comparações de médias mostraram que idosos que pontuavam mais alto na escala de resiliência eram os que reportaram maior FEF. Esses resultados contrariam o estudo com idosos, previamente realizado no Brasil (Mazo et al., 2016). Sem embargo, nossos achados condizem com o que os autores sugerem na discussão, dando a entender que existe uma relação na qual a prática de atividade física poderia gerar níveis satisfatórios de prazer e motivação, e dessa forma contribuindo para o desenvolvimento de um melhor nível de resiliência.

A relação entre resiliência e FEF encontrada na nossa amostra de idosos comunitários brasileiros, corrobora com os resultados de estudos prévios internacionais que sugerem a forte relação entre os dois constructos e reforçam o papel protetivo de ambos (Chow & Choi, 2019; Deuster & Silverman, 2013; Roh, 2016; Yoshikawa et al., 2016). Os resultados também se mostraram positivos para o estresse, onde idosos com mais FEF pontuaram menos na escala de estresse percebido. Esses resultados reforçam achados prévios que indicam que a prática de exercícios poderia ser indicada como um método rápido para controle de estresse (Guimarães & Caldas, 2006; Strohle, 2009).

A FEF também foi significativa para presença de sintomas depressivos e ansiosos. Uma explicação neurofisiológica para essas diferenças seria que o aumento na liberação de hormônios como catecolaminas, vasopressina,  $\beta$ -endorfina, dopamina e



serotonina, propiciaria um efeito relaxante pós-esforço, consequentemente, trazendo a redução do estresse e de sintomas ansiosos e depressivos (Minghelli, Tomé, Nunes, Neves, & Simões, 2013; Frazer, Christensen, & Griffiths, 2005; Catalan-Matamoros, Gomez-Conesa, Stubbs, & Vancampfort, 2016). Ainda que os resultados que relacionam os exercícios com a depressão sejam animadores e possam sugerir os benefícios para a saúde mental do idoso, suas aplicações como alternativa de tratamento devem ser vistas com cautela, sendo um complemento à práticas terapêuticas de primeira opção (Blumenthal et al., 1999).

Os resultados também mostraram que a frequência de 3 vezes ou mais na prática de exercício físico por semana apresenta o maior efeito no idoso, obtendo maior resiliência e menores níveis de estresse, depressão e ansiedade. Esses resultados corroboram com o trabalho de Rugbeer, Ramklass, Mckune e Van Heerden (2017), o qual sugere que a frequência de 3 ou mais dias por semana, melhora tanto as capacidades funcionais, como física e social, trazendo influência direta com fatores psicológicos.

O estudo de Satariano, Haight, e Tager (2000) sugere que a resiliência proporciona recursos psicológicos aos idosos para o enfrentamento de diversos fatores que são considerados motivos para não praticarem exercícios, como as lesões, os problemas de vista e a falta de companhia. Outro estudo com 3.942 idosos sugere que os mais resilientes mostram maior propensão à prática de atividade física, se comparado com os não resilientes (Perna et al., 2012). Com base nesses achados, a resiliência pode ser proposta como um meio eficaz contra a diminuição da FEF decorrente do aumento da idade, o que é observado em nossos resultados.

A correlação inversa da resiliência com sintomas depressivos, ansiosos e estresse percebido corrobora com estudos prévios que utilizaram uma amostra de idosos (Ávila, Lucchetti, & Lucchetti, 2016; da Silva Sauer et al., 2020). A mesma correlação foi encontrada para a frequência esportiva, sendo convergente com a resiliência e divergente com depressão, ansiedade e percepção do estresse. Esses achados indicam que quanto maior a FEF do idoso, maior a reserva de resiliência, e menor os níveis de percepção do estresse e a presença de sintomas depressivos e ansiosos.

Nos nossos resultados, foram observados que os testes de efeito preditivo mostraram que a FEF explicaria mais a variação nas escalas de estresse percebido, sintomas depressivos e ansiosos do que na escala de resiliência. Chow et al. (2019) analisaram a relação entre atividade física, resiliência e humor positivo. O estudo encontrou que a resiliência prediz mais o humor positivo, que a frequência de atividade física em jovens. O estudo de Yoshikawa et al. (2016), com 715 adultos japoneses, propôs um modelo onde a resiliência mediará a relação entre frequência de atividade física e depressão. Diferente dos nossos achados, eles não encontraram diferenças entre pessoas que praticam regularmente exercícios e os que não praticam, em relação aos sintomas depressivos. No estudo, o efeito mediador encontrado sugere uma associação indireta entre prática de exercício e depressão através da resiliência.

Com base nos nossos resultados poderíamos dizer que tanto a FEF, quanto a resiliência teriam efeito protetivo contra o sofrimento psicológico no idoso. Porém, os meios como atuariam seriam diferentes. A resiliência auxiliaria os idosos a manejar psicologicamente melhor a situação de sofrimento, encontrando meios mais adequados de lidar com cada situação estressante. Por outro lado, o exercício físico atuaria tanto na saúde física como na saúde mental do idoso, proporcionando um organismo mais saudável nessa fase da vida.

Nosso estudo apresenta limitações que devem ser consideradas. Nesse estudo utilizamos apenas a frequência de exercícios. Estudos futuros deveriam abranger também essas limitações, assim como a mensuração da intensidade (tempo, grau de exigência, etc.) ou tipo (aeróbico ou anaeróbico). Nossos instrumentos para medir as variáveis de saúde mental do idoso também não abrangem toda sua complexidade, como por exemplo, os sintomas depressivos que podem ser decorrentes de fatores neurobiológicos, como a alteração da tireoide. Tal fator não pode ser incluído nas análises por não ser contemplado no instrumento. Ademais, também não questionamos se os idosos faziam o uso de medicamentos que pudessem inibir os sintomas de sofrimento psicológico, como uso de ansiolíticos ou antidepressivos. O método utilizado de corte transversal impossibilita testar o efeito de causalidade reversa. Assim, estudo com desenhos longitudinais são indicados para verificar se seria a prática de exercício que leva o idoso a ter uma boa saúde mental ou se é a boa saúde mental do idoso que o leva a praticar exercício.

## CONCLUSÃO

A prática de atividade física é amplamente trazida como benéfica para os indivíduos de diversas idades. A frequência na prática de exercício físico está relacionada com a redução da percepção do estresse e sintomas depressivos e ansiosos, sendo estes fatores que tendem a se agravar com o aumento da idade. Por outro lado, há relação entre a prática de atividade física e a reserva de resiliência, o que poderia estar relacionado com a promoção de um envelhecimento mais saudável e uma maior qualidade de vida. Dessa forma, um envelhecimento ativo fisicamente tende a melhorar o sofrimento psíquico do idoso, constituindo um tema importante a ser aprofundado em nosso meio. Ainda que consistentes, os achados ainda necessitam de novos estudos para

explorar como a prática de exercícios físicos se relaciona com a resiliência e o efeito sobre os tratamentos psicológicos para a depressão, ansiedade e estresse, que se tornam cada vez mais frequentes em idosos.

## AGRADECIMENTOS

Nada a declarar. Tabelas. Tabela 1. Descrição da amostra em relação à frequência de atividade física. Variáveis Sociodemográficas Frequência de exercício físico por semana. N (%) 1 2 3 4 Sexo Homens 170 (39,4) 152 (35,3) 109 (25,3) 431 (42,5) Mulheres 241 (41,3) 210 (36,0) 133 (22,8) 584 (57,5) Idade 60-69 anos 262 (41,2) 228 (35,8) 146 (23,0) 636 (62,7) 70-79 anos 109 (36,0) 117 (38,6) 77 (25,4) 303 (29,9) ≥ 80 anos 40 (52,6) 17 (22,4) 19 (25,0) 76 (7,5) Escolaridade Analfabeto funcional 71 (50,0) 48 (33,8) 23 (16,2) 142 (14,0) Ensino fundamental 176 (42,4) 159 (38,3) 80 (19,3) 415 (41,0) Ensino médio 94 (43,1) 66 (30,3) 58 (26,6) 218 (21,5) Ensino superior 70 (29,4) 87 (36,6) 81 (34,0) 238 (23,5) Estado civil Solteiro 70 (56,5) 33 (26,6) 21 (16,9) 124 (12,6) Casado 175 (37,6) 162 (34,8) 128 (27,5) 465 (47,1) Viúvo 67 (30,2) 98 (44,1) 57 (25,7) 222 (22,5) Separado/Divorciado 82 (46,6) 61 (34,7) 33 (18,8) 176 (17,8) Nota. 1 = N para os que responderam Nenhuma; 2 = N para os que responderam de 1 a 2 vezes; 3 = N para os que responderam três vezes ou mais; 4 = Total da amostra.

Tabela 2. Correlações de Pearson e consistência interna das escalas Medidas BRS PSS HADS\_D HADS\_A Alfa de Cronbach FEF ,164 -,217 -,236 -,202 BRS -,479 -,444 -,411 ,70 PSS ,598 ,655 ,82 HADS\_D ,635 ,75 Nota. FEF = Frequência de exercício físico semanal. BRS = Escala breve de resiliência. PSS = Escala de estresse percebido. HADS\_D – Escala de sintomas depressivos. HADS\_A = Escala de sintomas de ansiedade. Os valores representam o r de Pearson. Todos tiveram um nível de significância de  $p < ,0001$ . Tabela 3. Frequência de Atividade Física por semana e pontuações médias em cada escala. Frequência N BRS M(DP) HADS\_D M(DP) HADS\_A M(DP) PSS M(DP) 1 411 19,64(4,07) 3 6,32(3,78) 2,3 5,62(3,58) 3 15,44(6,48) 2,3 2 362 19,67(4,18) 3 5,26(3,59) 1,3 5,08(3,35) 3 14,15(6,91) 1,3 3 242 21,54(3,75) 1,2 4,10(3,15) 1,2 3,76(3,07) 1,2 11,53(6,57) 1,2 Total 1015 20,10(4,11) 5,41(3,67) 4,98(3,46) 14,05(6,82) ANOVA F(2,1012) 19,93\* 29,81\* 23,01\* 26,31\* d 1-3 = ,48; 2-3 = ,47 1-2 = ,29; 1-3 = ,62; 2-3 = ,34 1-3 = ,55; 2-3 = ,41 1-2 = ,19; 1-3 = ,60; 2-3 = ,39 Nota. Frequência se refere aos dias semanais que o idoso pratica exercício físico, sendo: 1 = Nenhuma; 2 = De 1 a 2 vezes; 3 = Três ou mais vezes. d = tamanho de efeito d cohen para cada diferença encontrada no post-hoc de Bonferroni. \* $p < 0,0001$ . BRS = Escala breve de resiliência. PSS = Escala de estresse percebido. HADS\_D – Escala de sintomas depressivos. HADS\_A = Escala de sintomas de ansiedade.

Tabela 4. Efeito preditor da frequência de exercício. Variáveis Dependentes B SE Beta t IC95% R2 LI LS HADS\_D -1,105 ,143 -,236 -7,723 -1,386 -,824 ,056 Constante 7,444 ,285 26,088 6,884 8,003 ANOVA F (1, 1013) = 59,643;  $p < ,001$  HADS\_A -,890 ,136 -,202 -6,556 -1,156 -,623 ,041 Constante 6,620 ,271 24,457 6,088 7,151 ANOVA F (1, 1013) = 42,984;  $p < ,001$  PSS -1,891 ,267 -,217 -7,092 -2,414 -1,368 ,047 Constante 17,523 ,532 32,949 16,479 18,566 ANOVA F (1, 1013) = 50,293;  $p < ,001$  BRS ,860 ,163 ,164 5,291 ,541 1,179 ,027 Constante 18,532 ,324 57,158 17,896 19,168 ANOVA F (1, 1013) = 27,993;  $p < ,001$  Nota. BRS = Escala breve de resiliência. PSS = Escala de estresse percebido. HADS\_D – Escala de sintomas depressivos. HADS\_A = Escala de sintomas de ansiedade. A Frequência de exercício físico semanal (FEF) é a variável preditora em cada um dos modelos; B = beta não padronizado; SE = erro padrão não padronizado; Beta = beta padronizado; t = teste t do modelo; R2 = R quadrado padronizado. Todos os valores de t foram significativos a  $p < ,001$ ; IC95% = Intervalo de confiança a 95%; LI = Limite inferior; LS = Limite superior.

## REFERÊNCIAS

Amagasa, S., Fukushima, N., Kikuchi, H., Takamiya, T., Oka, K., & Inoue, S. (2017). Light and sporadic physical activity overlooked by current guidelines makes older women more active than older men. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 59. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0519-6>

Ávila, M. P. W., Lucchetti, A.L.G., & Lucchetti, G. (2016). Association between depression and resilience in older adults: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(3), 237-246. <https://doi.org/10.1002/gps.4619>

- Azeredo, V. G. (2010). Entre paredes e redes: o lugar da mulher nas famílias pobres. *Serviço Social & Sociedade*, (103), 576-590. <https://doi.org/10.1590/S0101-6628201000300009>
- Bartholomew, J. B., Morrison, D., & Ciccolo, J. T. (2005). Effects of acute exercise on mood and well-being in patients with major depressive disorder. *Medicine & science in sports & exercise*, 37(12), 2032-2037. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000178101.78322.dd>
- Biasoli-Alves, Z. M. M. (2000). Continuidades e rupturas no papel da mulher brasileira no século XX. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 16(3), 233-239. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722000000300006>
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead, W. E., Herman, S., Khatri, P., ... Krishnan, K. R. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. *Arch Intern Med*, 159(19):2349-2356. <https://doi.org/10.1001/archinte.159.19.2349>
- Bolton, K.W., Praetorius, R.T., Smith-Osborne, A., (2016). Resilience Protective Factors in an Older Adult Population: A Qualitative Interpretive Meta-Synthesis. *Social Work Research*, 40, 3, 171–182. <https://doi.org/10.1093/swr/svw008>
- Botega, N. J., Bio, M. R., Zomignani, M. A., Garcia Jr, C., & Pereira, W. A. (1995). Transtornos do humor em enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. *Revista de saude publica*, 29(5), 359-363. <https://doi.org/10.1590/S0034-89101995000500004>
- Carvalho, D. A., Brito, A. F., Dos Santos, M. A. P., de Siqueira Nogueira, F. R., de Moura Sá, G. G., de Oliveira Neto, J. G., ... & dos Santos, E. P. (2017). Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 25(1), 29-40. <https://doi.org/10.18511/rbcm.v25i1.6467>
- Catalan-Matamoros, D., Gomez-Conesa, A., Stubbs, B., & Vancampfort, D. (2016). Exercise improves depressive symptoms in older adults: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Psychiatry Research*, 244, 202-209. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.07.028>
- Childs, E., & de Wit, H. (2014). Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Frontiers in physiology*, 5, 161. <https://doi.org/10.3389/fphys.2014.00161>
- Chow, S., & Choi, E. (2019). Assessing the Mental Health, Physical Activity Levels, and Resilience of Today's Junior College Students in Self-Financing Institutions. *International journal of environmental research and public health*, 16(17), 3210. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173210>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*, 2nd Edition. Routledge.
- Cohen, S., Karmack, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- da Silva-Sauer, L., de la Torre-Luque, L., Smith, B.W., Lins, M.C., Andrade, S., & Fernández-Calvo, B. (2020). Brief Resilience Scale (BRS) Portuguese Version: validity and metrics for the older adult population. *Aging & Mental Health*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1753015>
- Deuster, P.A., & Silverman, M.N. (2013). Physical fitness: a pathway to health and resilience. *US Army Med Dep J.*, 24-35.
- Dunn, A. L., & Jewell, J. S. (2010). The effect of exercise on mental health. *Current Sports Medicine Reports*, 9(4), 202-207. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181e7d9af>
- Fechine, B. R. A., & Trompieri, N. (2015). O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *InterSciencePlace*, 1(20). <https://doi.org/10.6020/1679-9844/2007>
- Frazer, C. J., Christensen, H., & Griffiths, K. M. (2005). Effectiveness of treatments for depression in older people. *Medical Journal of Australia*, 182(12), 627-632. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2005.tb06849.x>
- Guimarães, J. M. N., & Caldas, C. P. (2006). A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 9(4), 481-492. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2006000400009>

- Hallgren, M., Kraepelien, M., Lindfors, N., Zeebari, Z., Kaldo, V., & Forsell, Y. (2015). Physical exercise and internet-based cognitive-behavioural therapy in the treatment of depression: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 207(3), 227-234. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.160101>
- Hildon, Z., Smith, G., Netuveli, G., & Blane, D. (2008). Understanding adversity and resilience at older ages. *Sociology of health & illness*, 30(5), 726-740. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2008.01087.x>
- Junior, J. R. A. N., Capelari, J. B., & Vieira, L. F. (2012). Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. *Revista da Educação Física / UEM*, 23(4), 647-654. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23.4.16934>
- Lampinen, P., Heikkinen, R. L., & Ruoppila, I. (2000). Changes in intensity of physical exercise as predictors of depressive symptoms among older adults: an eight-year follow-up. *Preventive medicine*, 30(5), 371-380. <https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0641>
- Luft, C. D. B., Sanches, S. O., Mazo, G. Z., & Andrade, A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: Tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41(4), 606-615. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>
- Martinsen, E. W. (1990). Benefits of exercise for the treatment of depression. *Sports Medicine*, 9(6), 380-389. <https://doi.org/10.2165/00007256-199009060-00006>
- Mazo, G. Z., Balbé, G. P., Medeiros, P. A. D., Namam, M., Ferreira, E. G., & Benedetti, T. R. B. (2016). Nível de resiliência em idosas praticantes e não praticantes de exercício físico. *Motricidade*, 12(4), 4-14. <https://doi.org/10.6063/motricidade.6138>
- Minghelli, B., Tomé, B., Nunes, C., Neves, A., & Simões, C. (2013). Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 40(2), 71-76. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832013000200004>
- Nascimento, C. M. C., Ayan, C., Cancela, J. M., Pereira, J. R., Andrade, L. P. D., Garuffi, M., & Stella, F. (2013). Exercícios físicos generalizados capacidade funcional e sintomas depressivos em idosos brasileiros. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15(4), 486-497. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n4p486>
- Oliveira, D. V., Favero, P. F., Codonhato, R., Moreira, C. R., Antunes, M. D., & Nascimento Júnior, J. R. A. (2017). Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. *Rev Bras Geriatr Gerontol*, 20(6), 797-804. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.170089>
- Perna, L., Mielck, A., Lacruz, M. E., Emeny, R. T., Holle, R., Breitfelder, A., & Ladwig, K. H. (2012). Socioeconomic position, resilience, and health behaviour among elderly people. *International Journal of Public Health*, 57(2), 341-349. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0294-0>
- Portellano-Ortiz, C., Garre-Olmo, J., Calvó-Pexas, L., & Conde-Sala, J. L. (2018). Depression and associated variables in people over 50 years in Spain. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental*, 11(4), 216-226. <https://doi.org/10.1016/j.rpsmen.2016.10.002>
- Roh, S. Y. (2016). Effect of a 16-week Pilates exercise program on the ego resiliency and depression in elderly women. *Journal of exercise rehabilitation*, 12(5), 494-498. <https://doi.org/10.12965/jer.1632704.352>
- Rugbeer, N., Ramklass, S., Mckune, A., & van Heerden, J. (2017). The effect of group exercise frequency on health related quality of life in institutionalized elderly. *The Pan African medical journal*, 24, 26-35. <https://doi.org/10.11604/pamj.2017.26.35.10518>
- Satariano, W. A., Haight, T. J., & Tager, I. B. (2000). Reasons given by older people for limitation or avoidance of leisure time physical activity. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48(5), 505-512. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2000.tb04996.x>
- Scolese, M., Abi Rached, C. D., & De Liberal, M. M. C. (2019). The physical exercise as a strategy of reduce costs with medicine for aged. *International Journal of Preventive Medicine*, 10(1), 153. [https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM\\_440\\_18](https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_440_18)
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioural Medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>

Smith, J., & Hollinger-Smith, L. (2014). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health, 19*(3), 192-200. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.986647>

Stella, F., Gobbi, S., Corazza, D. I., & Costa, J. L. R. (2002). Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. *Motriz, 8*(3), 91-98. <https://doi.org/10.5016/6473>

Strawbridge, W. J., Deleger, S., Roberts, R. E., Kaplan, G. A. (2002). Physical Activity Reduces the Risk of Subsequent Depression for Older Adults. *American Journal of Epidemiology, 156*(4), 328-34. <https://doi.org/10.1093/aje/kwf047>

Strohle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *J Neural Transm, 116* (6),777-784. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>

Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 40*(1), 181-188. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815a51b3>

Voss, M. W., Nagamatsu, L. S., Liu-Ambrose, T., & Kramer, A. F. (2011). Exercise, brain, and cognition across the life span. *Journal of applied physiology, 111*(5), 1505-1513. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00210.2011>

Yeung, P., & Breheny, M. (2019). Quality of life among older people with a disability: the role of purpose in life and capabilities. *Disability and Rehabilitation, 1*-11. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1620875>

Yoshikawa, E., Nishi, D., & Matsuoka, Y. J. (2016). Association between regular physical exercise and depressive symptoms mediated through social support and resilience in Japanese company workers: a cross-sectional study. *BMC public health, 16*, 553. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3251-2>

Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 67*(6), 361-370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>