



TAMIRES MACIEL DE ARAÚJO

**HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM JOVENS  
ATLETAS DE BADMINTON**

**CAMPINAS, 2017**



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



TAMIRES MACIEL DE ARAÚJO

## **HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM JOVENS ATLETAS DE BADMINTON**

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) apresentado à Graduação da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas para obtenção do título de Bacharelada em Educação Física.

**Orientadora: Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes**

ESTE EXEMPLAR CORRESPONDE À  
REDAÇÃO FINAL DO TRABALHO DE  
CONCLUSÃO DE CURSO (GRADUAÇÃO)  
DEFENDIDA POR TAMIRES MACIEL DE  
ARAÚJO E APROVADA PELA COMIS-  
SÃO JULGADORA EM: \_\_/\_\_/\_\_.

---

**Assinatura da orientadora**

**CAMPINAS, 2017**

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA  
PELA BIBLIOTECA FEF - UNICAMP**

**Agência(s) de fomento e nº(s) de processo(s):** Não se aplica.

Ficha catalográfica  
Universidade Estadual de Campinas  
Biblioteca da Faculdade de Educação Física  
Dulce Inês Leocádio dos Santos Augusto - CRB 8/4991

Ar15h      Araújo, Tamires Maciel de, 1993-  
Habilidades psicológicas em jovens atletas de badminton / Tamires Maciel de Araújo. – Campinas, SP : [s.n.], 2017.

Orientador: Paula Teixeira Fernandes.

Coorientador: João Guilherme Cren Chiminazzo.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Badminton (Jogo). 2. Psicologia do esporte. 3. Habilidades. 4. Psicologia. I. Fernandes, Paula Teixeira. II. Chiminazzo, João Guilherme Cren. III. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. IV. Título.

Informações adicionais, complementares

**Palavras-chave em inglês:**

Badminton (Game)

Sports psychology

Skills

Psychology

**Titulação:** Bacharel

**Banca examinadora:**

Aline Miranda Strapasson

**Data de entrega do trabalho definitivo:** 06-11-2017

## **COMISSÃO JULGADORA**

Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes  
**Orientadora**

Dra. Aline Miranda Strapasson  
**Banca**

## DEDICATÓRIA

*“Quando eu era menino, pensava como menino; mas, logo que cheguei a ser homem, acabei com as coisas de menino. Porque agora vemos como por espelho, em enigma, mas então veremos face a face; agora conheço em parte, mas então conhecerei plenamente (...).”*

I Coríntios 13:11-12

## AGRADECIMENTOS

Quero agradecer especialmente a Deus por meu ingresso na Unicamp, por me sustentar e capacitar ano após ano.

Agradeço aos meus pais (Fatima e Luiz Carlos), por me apoiarem em todo o processo, mesmo não entendendo grande parte do que eu falava ou pesquisava.

Agradeço ao meu namorado, Diego, por estar sempre ao meu lado, suportar meus momentos de desespero e de desânimo, sempre me acalmando e incentivando em todo o processo.

Agradeço aos meus amigos da faculdade, Jéssica, Talita, Thalita, Renan, Augusto e Milena, que tornaram esses anos uma experiência divertida e gratificante para mim. Agradeço a Deus pela vida de vocês!

Agradeço à minha orientadora Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes que me orientou neste trabalho, direcionando-me em cada etapa e enriquecendo a pesquisa com suas sugestões.

Agradeço ao meu tutor João Guilherme Chiminazzo, por toda a paciência em tirar minhas dúvidas ao longo da pesquisa, me ajudar em cada detalhe desse trabalho e pelas dicas. Seu acompanhamento e suporte foram muitos importantes na confecção deste trabalho!

Agradeço à Marta Lopes por me apresentar esse belo esporte, o Badminton, por toda a paciência e dedicação no ensino da modalidade ao longo de todos os anos em que estive praticando. Sua paixão pelo seu trabalho é contagiante e, assim como aconteceu comigo, outros alunos seus certamente foram e serão contagiados pela paixão ao Badminton. Muito obrigada!

Por fim, agradeço aos atletas que aceitaram participar dessa pesquisa, pela paciência e boa vontade em responder cada questionário. Agradeço também aos técnicos por me darem parte do seu tempo de treino para o desenvolvimento do trabalho. A participação de cada um de vocês foi extremamente importante.

ARAÚJO, Tamires Maciel. **Avaliação das Habilidades Psicológicas em Jovens Atletas de Badminton**. 2017. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2017.

## RESUMO

A aquisição e manutenção das habilidades psicológicas são essenciais para o atleta, podendo influenciar positiva ou negativamente seu desempenho. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi avaliar os aspectos, sendo eles a ansiedade, autoestima, autoconfiança, resiliência e motivação, de jovens atletas de Badminton. Para tanto, a pesquisa contou com a participação de atletas, de ambos os sexos, com faixa etária entre 12 e 17 anos de idade, com tempos variados da prática do esporte, que praticavam a modalidade em equipes de Campinas e que competiam, pelo menos, em campeonatos estaduais. Para a coleta de dados, os instrumentos utilizados foram a Escala de Resiliência, Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI-2), Escala de Autoestima de Rosenberg, Teste de Ansiedade Competitiva no Esporte (SCAT) e Escala de Motivação no Esporte (SMS-28). Os resultados mostram que os atletas masculinos são menos ansiosos do que as atletas do sexo feminino e que há correlação direta entre a motivação intrínseca e a resiliência. A partir desses dados é possível planejar treinamento mais objetivo, aumentando o rendimento dos jovens atletas de badminton.

**Palavras-chaves:** Badminton, Psicologia do esporte, Habilidades psicológicas.

ARAÚJO, Tamires Maciel. **Evaluation of Psychological Abilities in Young Badminton Athletes**. 2017. 53 f. Monograph (Graduate in Physical Education) - School of Physical Education, State University of Campinas, Campinas, 2017.

## **ABSTRACT**

The acquisition and maintenance of psychological skills are essential for the athlete, and can influence their performance positively or negatively. Thus, the objective of this work was to evaluate the aspects, being the anxiety, self-esteem, self-confidence, resilience and motivation of young Badminton athletes. For this, the research had the participation of athletes, of both sexes, with age range between 12 and 17 years old, with varied times of the practice of the sport, that practiced the modality in teams of Campinas and that competed, at least, in state championships. For the data collection, the instruments used were the Resilience Scale, Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), Rosenberg Self-esteem Scale, Sport Competition Anxiety Test (SCAT) and Sports Motivation Scale (SMS -28). The results show that male athletes are less anxious than female athletes and that there is a direct correlation between intrinsic motivation and resilience. From these data it is possible to plan more objective training, increasing the performance of young badminton athletes.

**Key-words:** Badminton, Sports psychology, Psychological skills.

## LISTA DE ANEXOS

Anexo I – Carta de aprovação do Comitê de Ética .....	42
Anexo II – Ficha de Identificação .....	46
Anexo III – Escala de Resiliência .....	47
Anexo IV – CSAI – 2 .....	49
Anexo V – Escala de autoestima de Rosenberg .....	50
Anexo VI – SCAT .....	51
Anexo VII – SMS-28 .....	52

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1 - Modelo de motivação interacional.....19

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - Dados descritivos de variáveis emocionais de atletas de Badminton.....	31
Tabela 2 - Dados descritivos dos níveis motivacionais de atletas de Badminton.....	31
Tabela 3 - Comparação das variáveis emocionais de atletas de Badminton de acordo com o sexo.....	31
Tabela 4 - Correlação entre os níveis emocionais e as variáveis psicológicas.....	32

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	13
2. REVISÃO DE LITERATURA .....	15
2.1 História do Badminton .....	15
2.2 Caracterização do Badminton .....	16
2.3 Aspectos psicológicos .....	16
2.4 Ansiedade .....	17
2.5 Motivação .....	18
2.5.1 Motivação Intrínseca .....	20
2.5.2 Motivação Extrínseca .....	21
2.5.3 Amotivação .....	22
2.6 Resiliência .....	23
2.7 Autoestima .....	24
2.8 Autoconfiança .....	24
3. OBJETIVOS .....	26
3.1 Objetivo geral .....	26
3.2 Objetivos específicos .....	26
4. METODOLOGIA .....	27
4.1 Aspectos éticos da pesquisa .....	27
4.2 Participantes .....	27
4.3 Instrumentos .....	27
4.4 Procedimento .....	29
4.5 Análise estatística .....	29
5. RESULTADOS .....	30
5.1 Caracterização dos voluntários .....	30
5.2 Caracterização dos perfis emocionais e níveis motivacionais dos atletas de Badminton .....	30
5.3 Diferenças das variáveis psicológicas em função dos sexos .....	31
5.4 Correlação ente os níveis motivacionais e as variáveis psicológicas .....	32
6. DISCUSSÃO .....	33
7. CONCLUSÕES .....	36
7.1 Limitações do estudo .....	36
8. REFERÊNCIAS .....	37
9. ANEXOS .....	42

# 1. INTRODUÇÃO

O sucesso de um atleta não depende somente da sua capacidade física, mas também da sua capacidade mental (WEINBERG; GOULD, 2008). O preparo físico, técnico e a inteligência tática nem sempre são suficientes para diferenciar os atletas. Às vezes, o controle das habilidades psicológicas mostra-se decisivo para preencher a lacuna existente entre o que o jogador realmente faz e o que é capaz de fazer (BODAS; LÁZARO; FERNANDES; 2007).

Segundo Bompa (2002), o treinamento psicológico auxilia no desenvolvimento da disciplina, perseverança, força de vontade, motivação, confiança e coragem. Além disso, Samulski (2002) afirma que o treinamento psicológico ajuda a desenvolver e melhorar as capacidades cognitivas, emocionais, sociais e motivacionais, de modo a estabilizar o comportamento emocional nas competições e otimizar o processo de recuperação. Nota-se, portanto, que o treinamento das habilidades psicológicas é de suma importância, tanto para os esportes coletivos, quanto para os individuais, uma vez que potencializa a capacidade do atleta a alcançar ótimos resultados (GRANELL e CERVERA, 2003).

Entretanto, o treinamento psicológico é, com maior frequência, negligenciado, resultando em influência negativa no rendimento esportivo (DESCHAMPS & JÚNIOR, 2006). Segundo Weinberg e Gould (2008), a negligência do treinamento das habilidades psicológicas acontece devido à falta de conhecimento sobre o que é e como é feito, a ideia de que não há tempo no planejamento do treino ou que tais habilidades são inatas, não ensinadas.

Alguns estudos analisaram a influência das habilidades mentais no rendimento do atleta. Mamassis e Doganis (2004) pesquisaram o impacto de uma intervenção em um programa de treinamento mental em jovens atletas de tênis da Grécia. Os resultados mostraram que houve melhora na ansiedade somática e cognitiva, assim como na autoconfiança para o grupo que sofreu a intervenção, além disso, houve melhora também no desempenho da modalidade em si, em comparação com os atletas que não receberam o treinamento mental. Ferreira et al. (2012), estudaram as habilidades mentais presentes em 11 atletas brasileiros de alto rendimento da natação. Os resultados mostraram que estes atletas têm bons níveis de autoconfiança, capacidade de

relaxamento, controle do estresse e da ansiedade, estabelecem metas e são motivados.

Soltani et al. (2012) identificaram que atletas amadores de Badminton têm nível de ansiedade somática mais elevado e concentram-se muito em aspectos negativos, comparados com os atletas de elite. Estes, por sua vez, conseguem lidar melhor com a ansiedade, assim como também direcionam seu foco para os aspectos positivos e apresentam maiores níveis de autoconfiança e motivação. Todos esses trabalhos mostram que, as habilidades psicológicas são de grande importância para o rendimento esportivo máximo, inclusive podendo diferenciar atletas amadores de atletas de elite.

Diante do exposto, é notória a necessidade de estudos das habilidades psicológicas no Badminton, uma vez que a parte emocional do ser humano está presente em todos os momentos e pode influenciar no rendimento esportivo (PUJALS; VIEIRA, 2002). Embora tal importância seja conhecida, no que diz respeito ao Badminton, ainda há uma carência de estudos sobre a modalidade (MASCARA et al., 2015), principalmente nesse âmbito.

Diante disso, o presente trabalho visa avaliar as habilidades psicológicas: ansiedade, autoestima, autoconfiança, motivação e resiliência em jovens atletas de Badminton e, com isso, compreender melhor os aspectos psicológicos que envolvem atletas dessa modalidade para desempenharem melhores rendimentos esportivos.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 História do Badminton**

Há indícios de que o Badminton nasceu na Índia em 1870, quando oficiais ingleses conheceram um jogo chamado Poona, do qual gostaram e levaram para a Europa. O Poona só passou a se chamar Badminton quando foi jogado na propriedade de Badminton, pertencente ao Duque de Beaufort's, em Gloucestershire, Inglaterra. No ano de 1877 o esporte já tinha regras oficiais, as quais foram revisadas nos anos de 1887 e 1890, ficando parecidas com as de hoje (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BADMINTON; FEDERAÇÃO DE BADMINTON DO ESTADO DE SÃO PAULO).

Em 1934, foi fundada a Federação Internacional de Badminton (IBF), com 9 membros. Nos anos que se seguiram mais países se tornaram membros da Federação, principalmente após o esporte ter sua primeira participação valendo medalhas nos Jogos Olímpicos de Barcelona, em 1992. Atualmente, a IBF conta com 130 países membros (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BADMINTON; FEDERAÇÃO DE BADMINTON DO ESTADO DE SÃO PAULO).

No Brasil, o Badminton passou a ser jogado de forma competitiva em 1984, mas somente em 1993 que a Confederação Brasileira de Badminton (CBBd) foi criada. No ano de 2007, nos Jogos Panamericanos do Rio de Janeiro, o Brasil ganhou sua primeira medalha na competição: uma medalha de bronze em dupla masculina com os atletas Guilherme Pardo e Guilherme Kumasaka. No ano de 2015, nos Jogos Panamericanos de Toronto, o Brasil ganhou 3 medalhas, sendo prata na dupla masculina com Daniel Paiola e Hugo Arthuso, prata na dupla feminina com as irmãs Luana Vicente e Lohaynny Vicente, e bronze na dupla mista com Alex Tjong e Lohaynny Vicente (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BADMINTON; FEDERAÇÃO DE BADMINTON DO ESTADO DE SÃO PAULO).

## **2.2 Caracterização do Badminton**

O Badminton é um esporte individual de raquetes com peteca, jogado em ambiente fechado, em quadra com dimensões 13,40m por 6,10m. A modalidade é disputada nas formas individual (masculino e feminino), duplas (masculinas e femininas) e duplas mistas (FONSECA; SILVA, 2012). Tem o objetivo principal de colocar a peteca no solo da quadra adversária, fazendo-a passar por cima da rede e evitando que o adversário faça o mesmo (BATISTA; LIMA; MOURA, 2015).

Essa modalidade é considerada o esporte de raquete mais rápido do mundo, exigindo, dessa forma, que os jogadores planejem e executem os movimentos rapidamente (LOUREIRO JUNIOR; FREITAS, 2012). Segundo Cabello e Padial (2002), trata-se de um esporte complexo e dinâmico, constituído por jogadas longas e curtas.

Trata-se de um esporte intermitente, isto é, tem momentos de alta intensidade intercalados com momentos de baixa intensidade, com estrutura de jogo com intervalos de ação e pausa continuamente (BROWNE et al., 2013; CABELLO; PADIAL, 2002).

## **2.3 Aspectos psicológicos**

Os aspectos psicológicos constituem um dos componentes essenciais para o atleta, podendo influenciar positiva ou negativamente seu rendimento (DESCHAMPS & JÚNIOR, 2005). De acordo com Cox (2007), habilidades psicológicas são as habilidades que permitem aos atletas enfrentarem situações estando confiantes e conscientes de que seu corpo e mente estão prontos para obter o melhor rendimento.

Corpo e mente são indissociáveis na busca pelo sucesso desportivo. O sucesso ou fracasso são resultado da combinação das capacidades físicas e mentais (ALEXANDRINO, 2005). Nesse sentido, Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), citados por Matos, Cruz e Almeida (2011), fizeram um estudo com 713 atletas de 23 esportes nos EUA, de diferentes níveis competitivos, com o objetivo de identificar os aspectos psicológicos relevantes para o sucesso esportivo. Os resultados desse estudo demonstraram que os atletas de elite apresentavam menos problemas de ansiedade, ao

passo que apresentavam maior nível de concentração, autoconfiança e motivação. Outro estudo (CRUZ, 1996) contou com 246 atletas de diversas modalidades (voleibol, handebol, atletismo e natação), com idades entre 16 e 33 anos. O objetivo consistia em identificar as variáveis psicológicas que melhor diferenciavam atletas com diferentes níveis de rendimento. Os resultados apontaram que os atletas de sucesso têm melhores competências psicológicas, nomeadamente autoconfiança e motivação, e menor nível de interferência cognitiva, ou seja, menos preocupação e menos perturbação da concentração. Os resultados do estudo de Alexandrino (2005) corroboram com os estudos supracitados, uma vez que, novamente, as habilidades psicológicas apontadas como essenciais para o bom desempenho são motivação e autoconfiança em maiores níveis e baixos níveis de ansiedade. Nota-se, dessa forma, a importância das variáveis psicológicas para o rendimento esportivo máximo do atleta.

## **2.4 Ansiedade**

A ansiedade é um estado emocional negativo, que tem como características o nervosismo, a preocupação e a apreensão e está associado com ativação ou excitação do corpo. Nesse sentido, a ansiedade possui um componente de pensamento - preocupação e apreensão - denominado de ansiedade cognitiva, e outro componente denominado de ansiedade somática, que corresponde ao grau de ativação física percebida (WEINBERG e GOULD, 2008).

Outra diferenciação importante a se fazer é entre a ansiedade-estado e ansiedade-traço, chamadas por Pujals e Vieira (2002) de formas distintas e complementares da ansiedade. A ansiedade-estado é caracterizada por sentimentos subjetivos, percebidos conscientemente, de apreensão e tensão, acompanhados por ativação ou excitação do sistema nervoso autônomo, ou associados a este. É um estado emocional temporário, em constante variação (WEINBERG e GOULD, 2008; SPIELBERGER, 1966). A ansiedade-traço, por sua vez, faz parte da personalidade, é uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento do indivíduo, levando-o a perceber várias circunstâncias como ameaçadoras, as quais não são perigosas física ou psicologicamente. A resposta à estas

circunstâncias acontecem com reações de ansiedade-estado, que são desproporcionais em magnitude e intensidade ao determinado perigo (SPIELBERGER, 1966).

No que diz respeito ao esporte, a ansiedade acontece quando o atleta prevê, espera ou percebe que não irá conseguir bom desempenho na competição e, como resposta a isso, pode apresentar sintomas de natureza comportamental, fisiológica e psicológica (SANTOS, 2004).

## 2.5 Motivação

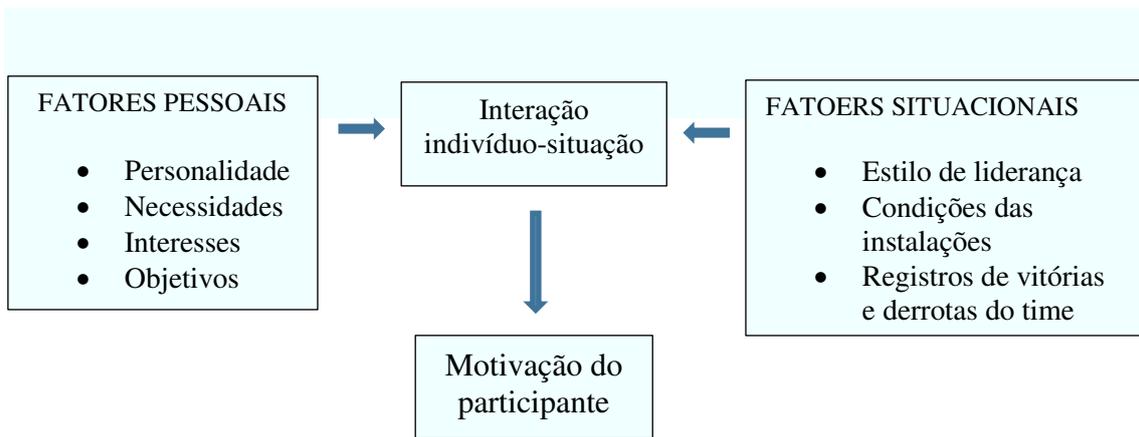
Segundo Vallerand, Deci e Ryan (1987), a motivação é o coração dos problemas mais interessantes no esporte. Envolve desenvolvimento de ambientes sociais, como a concorrência e comportamento dos treinadores, assim como também influencia o desenvolvimento das variáveis comportamentais como a persistência, desempenho e aprendizagem.

Segundo o dicionário escolar da língua portuguesa (2008, p. 590), motivação significa:

“Ato ou efeito de motivar, de despertar o interesse por algo: os elogios servirão de motivação para melhorar. Conjunto de fatores psicológicos (conscientes ou inconscientes) de ordem fisiológica intelectual ou afetiva, que agem entre si e determinam a conduta de um indivíduo”.

Para Samulski (1995), a motivação tem a característica de ser um processo ativo, com intenção e direção - intencional e dirigido a uma meta - e este processo depende da interação entre os fatores intrínsecos e extrínsecos.

Weinberg e Gould (2008) apresentaram um modelo de motivação interacional, mostrando que além da personalidade, interesses e objetivos do indivíduo, há também os fatores situacionais como o estilo de liderança, os registros de vitórias e derrotas do time. Neste sentido, os autores afirmaram que a melhor forma de compreender a motivação é perceber tanto as pessoas como a situação, e a maneira como estes dois fatores interagem (Figura 1).



**Figura 1.** Modelo de motivação interacional (Adaptado de WEINBERG; GOULD, 2008).

Deci e Ryan (1985), citados por Deci et al. (1991), buscaram compreender além da dicotomia intrínseco e extrínseco acerca da motivação, desenvolvendo, portanto, a Teoria da Autodeterminação.

As teorias de motivação têm o termo intenção como parte central, distinguindo as ações como motivadas e não motivadas, ou intencionais ou não intencionais. A Teoria da Autodeterminação traz uma distinção adicional aos comportamentos que são motivados, distinguindo-os entre regulação intencional, autodeterminada e controlada (DECI et al. 1991).

As ações motivadas são autodeterminadas quando são inteiramente voluntárias e aprovadas pelo próprio senso. Seu processo regulatório é escolhido e o locus de causalidade é interno. Enquanto que as ações motivadas controladas, são assim chamadas por serem compelidas por alguma força interpessoal ou intrapsíquica. Seu processo regulatório é a conformidade e o locus de causalidade é externo ao eu (DECI et al. 1991)

A Teoria da Autodeterminação é centrada em 3 necessidades psicológicas básicas, inerentes aos seres humanos que, são os fatores que motivam ou energizam o comportamento (DECI et al., 1991). As necessidades são: a competência, a relação social e a autonomia. A competência envolve alcançar os resultados internos e externos, sendo eficaz na realização das ações necessárias. A relação ou relacionamento significa desenvolver conexões seguras e satisfatórias em sua sociedade, com o meio. A autonomia refere-se a ser o iniciador e regulador das próprias ações. A partir das

necessidades inatas supracitadas, resulta em três tipos de motivação: motivação intrínseca, extrínseca e amotivação.

### **2.5.1 Motivação intrínseca**

Deci e Ryan (1985), citados por Deci et al. (1991), afirmam que o comportamento de motivação intrínseca se dá pelo próprio bem, para o próprio prazer. Quando intrinsecamente motivadas, as pessoas se envolvem em atividades que lhes interessam, fazem essa atividade livremente e não esperam qualquer recompensa. No esporte, o atleta intrinsecamente motivado pratica determinada modalidade por considerá-la interessante, satisfazendo-se em aprender mais sobre sua prática e o prazer de superar constantemente a si próprio (PELLETIER et al., 1995).

A motivação intrínseca divide-se em: motivação intrínseca do conhecimento, motivação intrínseca para realização e motivação intrínseca para experiências.

A motivação intrínseca do conhecimento está relacionada com exploração, curiosidade, objetivos de aprendizagem, necessidade de conhecer e entender. Dessa forma, pode ser definida como atividade para o prazer e satisfação que, enquanto se experimenta determinada prática, busca aprender, explorar ou tenta entender algo novo. Como exemplo temos o atleta que tenta descobrir novas formas de treinar determinado movimento técnico ou ainda tenta aprender algo novo, só por prazer (PELLETIER et al., 1995).

A motivação intrínseca para a realização pode ser definida como atividade para o prazer e satisfação de criar ou realizar algo. Por exemplo, um atleta que tenta dominar determinada técnica com alto grau de dificuldade, só pela satisfação pessoal (PELLETIER et al. 1995).

A motivação intrínseca para experiência ocorre quando alguém se envolve em alguma atividade para experimentar sensações estimulantes, como por exemplo, prazer sensorial, experiências estéticas, diversão e emoção, decorrentes do exercício dessa prática. Atletas que praticam seus esportes motivados em viver experiências

emocionantes são intrinsecamente motivados para a experiência (PELLETIER et al., 1995).

### **2.5.2 Motivação extrínseca**

Os comportamentos extrinsecamente motivados não são realizados por interesse, mas porque são vistos como um meio para o fim (DECI et al. 1991). Segundo Pelletier et al. (1995), a motivação extrínseca era relacionada com comportamento não autodeterminado, o qual só poderia ser solicitado mediante contingências externas, como por exemplo, recompensas. No entanto, pesquisas feitas por Ryan e Connell (1989), citados por Deci et al. (1991), sugeriram que há diferentes tipos de comportamentos extrinsecamente motivados, entre os quais destacamos: regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada e regulação integrada.

A regulação externa refere-se a comportamentos iniciados por causa de contingência externa e controlados por esta, como por exemplo, recompensa ou ameaça de punição (DECI et al., 1991). No esporte, os atletas que praticam determinada modalidade visando receber elogios do técnico ou porque são persuadidos pelos pais, são exemplos de indivíduos motivados por regulação interna (PELLETIER et al. 1995). Assim, a regulação interna representa a forma menos autodeterminada da motivação extrínseca (DECI et al., 1991).

A regulação introjetada envolve regras ou demandas internalizadas que pressupõem melhor comportamento. Este comportamento é reforçado através de pressão interna, como culpa ou recompensas prometidas. Na introjeção, a fonte de motivação anteriormente externa já fora internalizada, de modo que a presença real dessa fonte não é necessária para iniciar o comportamento. E, embora introduzidos na pessoa, os regulamentos não fazem parte da mesma, pois envolve sedução ou coerção e não implica em escolha verdadeira (DECI et al., 1991; PELLETIER et al., 1995). Para Pelletier et al. (1995), os atletas que participam do esporte por se sentirem pressionados para estarem em boa forma por razões estéticas e que se envergonham quando não estão na sua melhor forma, são exemplos de indivíduos motivados pela regulação introjetada.

A regulação identificada ocorre quando o indivíduo valoriza e julga o comportamento como importante, identifica-se e aceita o processo regulatório. A

atividade ainda é realizada por razões extrínsecas, como por exemplo, para alcançar seus objetivos pessoais. No entanto, com a identificação, o processo regulatório acontece internamente, de forma que o comportamento é considerado mais autônomo ou autodeterminado do que aqueles que são regulados por contingências externas ou introjeção, pois a identificação permite que a pessoa tenha a sensação de escolha (DECI et al., 1991; PELLETIER et al., 1995). Os atletas que praticam um esporte porque sentem que seu envolvimento contribui no seu crescimento e desenvolvimento como pessoa são exemplos de pessoas que são motivadas pela regulação identificada (PELLETIER et al., 1995).

A regulação integrada é a forma mais autodeterminada e autônoma do comportamento, pois existe a possibilidade de escolha (ARONI, 2011). Nesse caso, o processo regulador está totalmente integrado com o sentido coerente do indivíduo (DECI et al., 1991). Segundo Pelletier et al. (1995), esse tipo de motivação normalmente não é mencionado por jovens, de forma que raramente é considerada em estudos com essa faixa etária. Corroborando com tal afirmação, Deci et al. (1991) dizem que os processos integrados aparecem principalmente em estágios adultos do desenvolvimento.

A regulação integrada tem alguma relação com a motivação intrínseca, pois ambas são formas de autorregulação autônoma. No entanto, ainda assim são diferentes. A motivação intrínseca é caracterizada pelo interesse na própria atividade, enquanto que a regulação integrada é caracterizada pela atividade ser pessoalmente importante para um resultado avaliado (DECI et al., 1991).

### **2.5.3 Amotivação**

Segundo Abramson, Seligman e Teasdale (1978), citados por Pelletier et al. (1995), amotivação é um conceito semelhante com o aprender desamparado. Os indivíduos não são intrinsecamente nem extrinsecamente motivados, eles não encontram motivos para os comportamentos. Quando os atletas estão nesse estado, não veem mais motivos para continuar a treinar. Eventualmente, podem chegar a abandonar seu esporte (PELLETIER et al., 1995).

## 2.6 Resiliência

Resiliência refere-se ao fenômeno da superação do stress ou adversidade, isto é, apesar de um indivíduo ter a experiência de situações que demonstraram ter um risco importante para o desenvolvimento de psicopatologias, ainda assim existem bons resultados para ele. Dessa forma, o foco é a resistência relativa a experiências de risco psicossocial (RUTTER, 1999).

Para Rutter (1999), a resiliência é um conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que acontecem em determinado momento combinado com os atributos do indivíduo, da família e do ambiente social e cultural em que ele vive. Dessa forma, ela não pode ser vista como um atributo fixo do indivíduo, pois, uma vez que as circunstâncias estão em constante mudança, assim também se altera a resiliência. Um mesmo evento negativo pode ser experienciado de maneiras diferentes pelo mesmo indivíduo, assim como por pessoas diferentes.

Segundo Junqueira e Deslandes (2003), citadas por Pesce et al. (2004), a resiliência é considerada a capacidade do sujeito, em determinados momentos e de acordo com as circunstâncias, lidar com as dificuldades e não sucumbir às mesmas. Segundo essas autoras, a resiliência traduz uma possibilidade de superação, representando não uma eliminação do problema, mas uma ressignificação deste.

Entender a resiliência a partir da interação do indivíduo com o seu ambiente implica em compreender os fatores de risco e proteção (FONTES; BRANDÃO, 2013).

Segundo Pesce et al. (2004), os eventos considerados como risco são obstáculos individuais ou ambientais que aumentam a vulnerabilidade do indivíduo para resultados negativos no seu desenvolvimento. Os fatores de proteção são as influências que modificam, alteram ou melhoram as respostas pessoais a determinados riscos de adaptação do indivíduo ao contexto no qual vive (MORAES e KOLLER, 2004, citados por FONTES e BRANDÃO, 2013).

No que diz respeito ao esporte, as pressões psicológicas e fisiológicas que estão associadas aos treinamentos e competições e a sua organização social mostram que o desempenho é um fenômeno complexo influenciado tanto por fatores ambientais, quanto individuais (BRANDÃO, 2000). Dessa forma, devido às demandas que os atletas enfrentam para terem sucesso na carreira, a resiliência parece ser uma

característica bastante presente, pois somente aqueles que conseguem enfrentar e superar os obstáculos e dificuldades inerentes ao esporte terão sucesso.

## **2.7 Autoestima**

A autoestima é um conjunto de sentimentos e pensamentos que a pessoa tem acerca de seu próprio valor, competência e adequação, e esses pensamentos e sentimentos refletirão em atitude negativa ou positiva em relação a si mesmo (ROSENBERG, 1965, apud SBICIGO; BANDEIRA; DELL'AGLIO, 2010; MOYSÉS 2010). Mendes et al. (2012) acrescenta que essa valoração atribuída a partir da avaliação que o sujeito faz de si mesmo, está relacionada também com o modo como os outros o avaliam.

Segundo Fox e Corbin (1989), a autoestima é considerada uma das componentes da autopercepção, isto é, a percepção que a pessoa tem de si mesma, a qual se forma a partir de experiências e relações interpessoais e com o meio.

Os atletas que apresentam maiores níveis de autoestima têm melhores resultados, melhor rendimento (COELHO; RAPOSO, 2002), melhor capacidade de enfrentar, de forma positiva, situações de estresse e resolução de problemas (OKASAKI et al., 2007).

Em contrapartida, a baixa autoestima nos atletas resulta em menos confiança e sentimentos de apreensão e tensão, ou seja, experimentam mais ansiedade-estado, prejudicando seu rendimento (WEINBERG; GOULD, 2008).

## **2.8 Autoconfiança**

A autoconfiança é caracterizada como uma alta expectativa de sucesso. No esporte, trata-se do quanto o atleta acredita que suas capacidades estão de acordo com o que é necessário para vencer (FRISCHKNECHT, 2014).

Segundo Weinberg e Gould (2011), os pensamentos, sentimentos e comportamentos tem um papel importante na atuação esportiva autoconfiante. Dessa forma, manter uma imagem autoconfiante apesar de circunstâncias adversas, contribui

para os níveis de confiança ao mesmo tempo que dificulta que o adversário tenha autoconfiança elevada. O comportamento de executar as habilidades com autoconfiança faz com que os atletas sintam-se ainda mais confiantes.

O conceito de autoconfiança, segundo Bandura (1977), citado por Frischknecht, Pesca e Cruz (2016), é derivado do modelo de autoeficácia. No entanto, Valey (1986, apud FRISCHKNECHT, 2014) desenvolveu um modelo específico de autoconfiança no esporte, que teve como base os referenciais teóricos sobre autoeficácia, competência percebida e expectativa do desempenho. Assim, a autoconfiança no esporte é composta pelo traço da autoconfiança e estado da autoconfiança, sendo o traço da autoconfiança a certeza que o indivíduo geralmente possui sobre suas habilidades, e o estado de autoconfiança a certeza que o atleta possui em determinado momento em particular acerca de suas habilidades. Para que se faça uma relação entre a autoconfiança e o desempenho, faz-se necessário conhecer os objetivos individuais dos atletas.

Vealey, Garner-Holman, Hayashi e Giacobbi (1998), citados por Frischknecht (2014), investigaram a fonte da autoconfiança no esporte e observaram que o meio social do contexto esportivo parece influenciar a autoconfiança dos atletas. Por exemplo, o apoio por parte dos colegas de equipe, as habilidades do treinador, o ambiente favorável.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

- Avaliar os aspectos psicológicos (ansiedade, autoestima, autoconfiança, motivação e resiliência) de jovens atletas de Badminton.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- Relacionar as variáveis psicológicas com os sexos.
- Relacionar os níveis motivacionais com as demais habilidades psicológicas.

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1 Aspectos éticos da pesquisa**

O estudo foi conduzido de acordo com as recomendações e requisitos da Resolução 196/96 do CNS e suas Complementares, havendo compromisso na utilização de materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Unicamp com o número do CAAE: 54995216.2.0000.5404 e o parecer de número 1.525.022. (Anexo I).

Este estudo apresentou prejuízos mínimos e sem riscos à saúde das participantes, uma vez que os instrumentos utilizados para a realização a coleta de dados não foram invasivos, sendo questionários e análises estatísticas. Não houve riscos ou desconfortos prováveis ou passíveis de prevenção aos pesquisadores. Os responsáveis legais dos participantes menores de idade assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e os participantes assinaram o Termo de Assentimento para Crianças e Adolescentes.

### **4.2 Participantes**

O estudo contou com 19 jovens atletas de Badminton, sendo 12 do sexo masculino e 7 do sexo feminino, com faixa etária entre 12 e 17 anos de idade, com uma média de tempo de prática de 4,7 anos. Todos os participantes praticam a modalidade em equipes da cidade de Campinas e competem, pelo menos, o Campeonato Estadual.

### **4.3 Instrumentos**

Ficha de identificação: desenvolvida para identificar os participantes. Possui 12 questões sobre dados pessoais (idade, sexo, etc) e dados da modalidade (tempo de prática, outras modalidades, etc) (Anexo II)

Escala de Resiliência (PESCE et al.,2005): desenvolvida para medir níveis de adaptação psicossocial positiva em face de eventos de vida importantes. Possui 25 itens descritos de forma positiva, variando de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo

totalmente), sendo que o seu escore total varia de 25 a 175 pontos, com valores altos indicando elevada resiliência (Anexo III).

Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva (Competitive State Anxiety Inventory - CSAI-2) (RAPOSO, 2004): avalia a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a autoconfiança. É composto por 27 questões, nas quais o sujeito opta por quatro graus correspondentes ao seu estado momentâneo: 1 = nada, 2 = alguma coisa, 3 = moderado e 4 = muito, de acordo com a pergunta. O escore é calculado para cada dimensão, através da soma das respostas dos itens daquele fator, podendo os valores variar entre 9 e 36. Os dados são categorizados em baixa (de 9 a 18 pontos), média (19 a 27 pontos) e alta (28 a 36 pontos). No presente estudo, só será utilizado o escore referente a autoconfiança. (Anexo IV).

Escala de Autoestima de Rosenberg (ROSENBERG, 2005): avalia a atitude e o sentimento positivo ou negativo por si mesmo. É composta de 10 questões fechadas, com as seguintes opções de resposta: concordo totalmente, concordo, discordo e discordo totalmente, variando de 1 a 4 pontos. O escore é feito a partir da soma de todos os itens que totalizaram um valor único para a escala. De acordo com a soma, a autoestima pode ser classificada como satisfatória ou alta (escore maior que 31 pontos), média (escore entre 21 e 30 pontos) e insatisfatória ou baixa (escores menores que 20 pontos). Dessa maneira, quanto maior a soma, maior a autoestima (Anexo V).

Teste de Ansiedade Competitiva no Esporte (Sport Competition Anxiety Test - SCAT) (MARTENS, 1990): tem como propósito avaliar as diferenças na ansiedade-traço competitiva ou tendência a perceber situações competitivas como ameaçadoras. Contém 15 itens, dos quais 10 avaliam a ansiedade do indivíduo e os demais servem para evitar possibilidades de tendências nas respostas. Para cada questão são atribuídos 1, 2 e 3 pontos, com exceção das afirmativas 6 e 11, em que essa atribuição é feita de forma invertida. Ao final, somam-se os pontos marcados e obtém-se uma escala que varia de 10 a 30 pontos (Anexo VI).

Escala de Motivação no Esporte (Sport Motivation Scale - SMS-28) (PELLETIER et al., 1995): avalia a motivação dos atletas, apresentando de forma independente a motivação intrínseca, extrínseca e amotivação. É composta por 28 itens dividido em 7 dimensões, são elas: motivação intrínseca para conhecer (itens 2, 4, 23 e

27), motivação intrínseca atingir objetivos (itens 8, 12, 15 e 20), motivação intrínseca experiências estimulantes (itens 1, 13, 18 e 25), motivação extrínseca regulação externa (itens 6, 10, 16 e 22), motivação extrínseca regulação introjetada (itens 9, 14, 21 e 26), motivação extrínseca identificada (itens 7, 11, 17 e 24) e amotivação (itens 3, 5, 19 e 28). As questões são respondidas por meio de uma escala likert de 7 pontos, onde 1 significa “Não corresponde” e 7 “Corresponde exatamente. (Anexo VII).

#### **4.4 Procedimentos**

Foi feito o contato prévio com os técnicos, explicando a pesquisa e após sua autorização, fora feita uma visita às equipes a fim de explicar aos atletas a pesquisa e convidá-los a participar. Depois do aceite dos mesmos, foi entregue a cada um o TCLE para que fosse levado para os responsáveis legais para a assinatura. Após a devolução dos termos assinados, as avaliações foram feitas.

Para a aplicação dos testes, os atletas foram reunidos para a leitura e possíveis esclarecimentos acerca dos questionários a serem respondidos. Posteriormente, foram acomodados em determinada distância entre si, para que um atleta não interferisse na resposta do outro. Não foi estipulado tempo máximo para preenchimento dos questionários, evitando assim qualquer pressão sobre os atletas. Foram aplicados os questionários sobre resiliência, motivação, autoconfiança, autoestima e ansiedade, sempre mantendo as mesmas condições de aplicação para todos os participantes. A aplicação dos questionários foi feita em uma única visita e cada indivíduo levou cerca de 1 hora para responder todo o questionário.

#### **4.5 Análises Estatísticas**

A estatística descritiva foi usada para caracterizar o banco de dados. A normalidade das variáveis foi testada através do teste de Shapiro-Wilk. Para verificar diferenças emocionais de acordo com o sexo, foi aplicado o teste t para amostras independentes. Para verificar se havia correlação entre as variáveis emocionais, foi aplicado o teste de correlação de Pearson. Foi adotada significância estatística para

$p < 0,05$ . Todas as análises estatísticas foram feitas no Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 24.

## **5. RESULTADOS**

### **5.1 Caracterização dos voluntários**

Foram entrevistados 19 atletas, sendo 12 do sexo masculino (63,15%) e 7 do sexo feminino (36,84%). A média de idade de todos os participantes foi de 14,47 (DP=1,98), sendo a idade média das meninas 15 anos (DP=1,29) e dos meninos 14,16 anos (DP=2,28).

Dos 19 entrevistados, 33,33% praticavam o Badminton há 3 anos. Os demais tempos de prática apontados nas entrevistas foram 1 ano de prática (5,55%), 2 anos (5,55%), 4 anos (11,11%), 6 anos (22,22%) e 8 anos de prática (22,22%), e um dos atletas não soube responder sobre o tempo que pratica a modalidade.

O nível desses atletas varia entre competidores de campeonatos estaduais, campeonatos nacionais e alguns deles já competiram com a seleção brasileira, representando o Brasil em competições como o Pan Americano Junior.

Com relação ao incentivo que os jovens atletas receberam para a prática esportiva: 78,94% apoio da família (pai, mãe, padrasto, tia, avô, primos, irmãos etc.), 21,05% técnicos como incentivadores da prática e 26,31% apoio dos amigos. Outras fontes de incentivo citadas foram: mídia, professores de educação física, amor ao esporte, consequências para a saúde e vontade própria.

### **5.2 Caracterização dos perfis emocionais e níveis motivacionais dos atletas de Badminton**

As tabelas 1 e 2 caracterizam o perfil emocional dos atletas de Badminton.

**Tabela 2** - Dados descritivos de variáveis emocionais de atletas de Badminton

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Resiliência	19	107	149	128,89	11,24
Autoestima	19	12	32	19,79	4,91
Ansiedade	19	11	28	21,79	5,06
Autoconfiança	19	15	34	24,11	4,70

**Tabela 2** - Dados descritivos dos níveis motivacionais de atletas de Badminton

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
M.I. Conhecer	19	11	28	20,42	5,89
M.I. Objetivos	19	10	28	21,21	5,18
M.I. Experiências	19	15	28	22,37	4,12
M.E. Externa	19	6	26	15,53	5,60
M.E. Introjetada	19	9	28	19,53	6,26
M.E. Identificada	19	11	28	19,42	5,27
Amotivação	19	4	25	8,95	5,83

Legenda: M.I. = Motivação Intrínseca; M.E. = Motivação Extrínseca.

### 5.3 Diferenças das variáveis psicológicas em função dos sexos

A Tabela 3 mostra a comparação das variáveis emocionais de acordo com o sexo. O teste t para amostras independentes reportou diferença estatisticamente significativa para ansiedade. A comparação das médias demonstrou que as mulheres possuem mais sintomas de ansiedade, quando comparadas aos homens ( $p=0,023$ ).

**Tabela 3** - Comparação das variáveis emocionais de atletas de Badminton de acordo com o sexo

	Feminino (n=7)		Masculino (n=12)		IC 95%		p valor
	Média (DP)		Média (DP)		Inferior	Superior	
Resiliência	126,43	(10,88)	130,33	(11,68)	-15,35	7,54	0,481
Autoestima	21,57	(6,08)	18,75	(4,03)	-2,05	7,69	0,238
Ansiedade	25,14	(2,73)	19,83	(5,15)	0,85	9,77	<b>0,023*</b>
Autoconfiança	21,86	(3,39)	25,42	(4,98)	-8,06	0,94	0,113
M.I. Conhecer	19,57	(7,41)	20,92	(5,11)	-7,39	4,70	0,645
M.I. Objetivos	20,29	(5,79)	21,75	(4,97)	-6,76	3,83	0,567
M.I. Experiências	21,71	(5,35)	22,75	(3,44)	-5,26	3,19	0,612
M.E. Externa	14,86	(4,45)	15,92	(6,33)	-6,82	4,70	0,703
M.E. Introjetada	19,43	(7,61)	19,58	(5,71)	-6,62	6,31	0,960
M.E. Identificada	18,57	(4,35)	19,92	(5,87)	-6,75	4,06	0,606
Amotivação	8,71	(4,72)	9,08	(6,60)	-6,39	5,65	0,899

Legenda: M.I. = Motivação Intrínseca; M.E. = Motivação Extrínseca; DP = Desvio Padrão; IC = Intervalo de Confiança; \* diferença estatisticamente significativa ( $p<0,05$ )

#### 5.4 Correlação entre os níveis motivacionais e as variáveis psicológicas

A Tabela 4 apresenta o coeficiente de correlação (r) e a significância estatística (p valor) para as variáveis emocionais e os níveis motivacionais. O teste de correlação de Pearson identificou que a resiliência correlacionou-se diretamente com os três tipos de motivação intrínseca: motivação intrínseca do conhecimento (  $r=0,46$  e  $p=0,048$ ), motivação intrínseca para objetivos ( $r=0,62$  e  $p=0,004$ ) e motivação intrínseca para experiências ( $r=0,50$  e  $p=0,027$ ).

**Tabela 4** - Correlação entre os níveis motivacionais e as variáveis psicológicas

		Resiliência	Autoestima	Ansiedade	Autoconfiança
M.I. Conhecer	R	0,46*	0,13	0,26	-0,09
	P valor	0,048	0,591	0,278	0,714
M.I. Objetivos	R	0,62**	0,00	0,16	0,09
	P valor	0,004	0,992	0,500	0,713
M.I. Experiências	R	0,50*	0,08	0,11	0,10
	P valor	0,027	0,760	0,653	0,681
M.E. Externa	R	0,17	0,20	0,33	-0,03
	P valor	0,486	0,422	0,166	0,891
M.E. Introjetada	R	0,30	0,05	0,10	0,16
	P valor	0,207	0,837	0,678	0,517
M.E. Identificada	R	0,39	-0,06	0,13	0,18
	P valor	0,095	0,792	0,594	0,456
Amotivação	R	-0,16	0,42	0,23	-0,02
	P valor	0,508	0,072	0,350	0,948

M.I. = Motivação Intrínseca; M.E. = Motivação Extrínseca.  
 \*. A correlação é significativa no nível 0,05.  
 \*\*. A correlação é significativa no nível 0,01.

## 6. DISCUSSÃO

A proposta do trabalho foi avaliar as habilidades psicológicas - ansiedade, autoestima, autoconfiança, motivação e resiliência - em jovens atletas de Badminton. A partir da avaliação, observar se houve diferença nos níveis das variáveis de acordo com o sexo, assim como a relação entre os níveis motivacionais e as demais habilidades psicológicas pesquisadas.

Ao comparar os níveis das habilidades psicológicas entre os meninos e as meninas, conforme mostrado na Tabela 3, observou-se uma diferença estatisticamente significativa na variável ansiedade. A comparação das médias mostrou que as meninas têm mais sintomas de ansiedade do que os meninos. Os estudos de Carvalho (2004) e Santos (2003) corroboram com os achados do presente estudo. Os autores desenvolveram estudos com atletas de tênis com idades entre 14 e 51 anos, e 15 e 31 anos, respectivamente e observaram que as mulheres apresentaram maiores níveis de ansiedade traço, em comparação aos homens.

Os achados no estudo de Santos (2004) são diferentes dos resultados obtidos neste trabalho. Em seu estudo com atletas de Badminton com idades entre 14 e 42 anos, não foram encontradas diferenças entre os sexos acerca da ansiedade traço.

Carvalho (2007) fez uma pesquisa com atletas com idades entre 12 e 34 anos, praticantes de modalidades coletivas e individuais - entre as individuais, a pesquisa contou com atletas de Badminton - e constatou que as mulheres apresentavam maiores níveis de ansiedade estado do que os homens, porém sem diferença significativa no que tange a ansiedade traço. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Ventura (2007), que pesquisou atletas de modalidades coletivas e individuais com idades entre 15 e 34 anos. Seus resultados mostraram que, assim como no estudo citado anteriormente, não houve diferença entre os sexos no que diz respeito à ansiedade traço, somente na ansiedade estado e, novamente, as mulheres apresentaram mais sintomas de ansiedade que os homens.

Essa diferença encontrada ao comparar as variáveis psicológicas entre os sexos pode explicada pelas influências culturais e familiares, isto é, ao papel atribuído ao homem e à mulher na sociedade (MAHONEY et al., 1987, citado por CARVALHO, 2004). Nesse sentido, Fonseca (1995), citado por Carvalho (2004), afirma que os

homens e as mulheres têm formas diferentes de avaliarem seus resultados negativos e os níveis das dificuldades das provas em que obtiveram seus melhores resultados.

Ainda sobre os motivos para explicar as diferenças sexuais referente às habilidades psicológicas, alguns autores (CRUZ, 1997 citado por CARVALHO, 2004, DIAS, 2005 e CARVALHO, 2007), apresentam duas hipóteses. A primeira baseia-se no princípio de que as competências e capacidades atléticas, assim como o contexto de realização desportiva, constituíram e constituem um domínio predominante masculino. Partindo desse princípio, pode-se dizer que a mulher não é encorajada a ter um nível elevado de realização em contextos esportivos. Outra hipótese apontada é que os indivíduos do sexo masculino têm a tendência de subestimarem e esconderem seus níveis de ansiedade nos questionários, devido às pressões culturais sobre aqueles que mostram ansiedade em situações associadas à realização ou avaliação do rendimento. Segundo Dias (2005), a experiência de ansiedade pode ser uma “fraqueza” aceitável nas mulheres, mas menos aceitável nos homens, devido aos estereótipos relacionados ao sexo.

No que diz respeito à Tabela 4, foi observado uma interdependência entre a resiliência e os três tipos de motivação intrínseca - conhecer, objetivos e experiências. Tal correlação entre motivação e resiliência foi observada na pesquisa de Santos (2013), que contou com 822 participantes das escolas da região norte do Brasil com idades entre 11 e 21 anos. Sua pesquisa buscava avaliar a relação entre o nível de resiliência e a motivação para a aprendizagem e os resultados mostraram correlação entre a resiliência e a motivação para a aprendizagem nas dimensões maestria, desafio e curiosidade.

Embora a pesquisa de Santos não tenha sido voltada para o campo esportivo, a motivação para a aprendizagem também reside no esporte no aprendizado das habilidades motoras exigidas pela modalidade (MAGIL, 1984 apud HIROTA; SCHINDLER; VILLAR, 2006), estando presente tanto na fase de iniciação, motivando as pessoas a praticarem o esporte, por curiosidade e/ou para conhecer uma prática nova e na fase de manutenção, isto é, a permanência no esporte apesar dos desafios ou por conta deles, como uma forma de satisfação pessoal.

Fletcher e Sarkar (2012) fizeram uma pesquisa com 12 campeões olímpicos de esportes variados -coletivos e individuais - com o objetivo de avaliar a relação entre

resiliência e desempenho esportivo. Os resultados desse estudo mostraram os fatores psicológicos que protegem os atletas dos efeitos negativos dos agentes estressores são confiança, foco, apoio social percebido e motivação. Estas reações construtivas promovem respostas facilitadoras e são responsáveis pelos pensamentos, sentimentos e ações. De acordo com os autores, os atletas resilientes parecem ser capazes de internalizar e integrar formas mais autodeterminadas de motivação extrínseca, isto é, a motivação extrínseca de regulação identificada.

Segundo Barreira e Nakamura (2006), a motivação é um dos constructos intrínsecos que mais sustentam e fortificam a resiliência, pois a motivação é como uma mola propulsora para o bem-estar das pessoas (MASLOW, 1954 apud BARREIRA e NAKAMURA, 2006), como uma energia que impulsiona e conduz à aprendizagem e superação de desafios nas situações.

## **7. CONCLUSÕES**

A comparação das variáveis psicológicas em função dos sexos mostrou uma diferença significativa para ansiedade, sendo as meninas mais ansiosas do que os meninos. As demais variáveis estudadas não apresentaram diferenças significativas na comparação entre gêneros.

A correlação entre os níveis motivacionais e as variáveis psicológicas mostrou interdependência entre os três tipos de motivação intrínseca e a variável resiliência, isto é, os indivíduos mais intrinsecamente motivados tem maiores níveis de resiliência.

Com este estudo esperamos contribuir para o melhor entendimento acerca das habilidades psicológicas, visando a reflexão da importância que as mesmas têm para o desempenho ótimo dos atletas e, a partir disso, que as equipes considerem pensar em estratégias para o desenvolvimento dessas variáveis.

### **7.1 Limitações do estudo**

O presente estudo tem como limitação o número baixo de participantes. No entanto, vale salientar que tal quantidade corresponde a todos os atletas das equipes da cidade de Campinas que se encaixam nos parâmetros da pesquisa, isto é, tem idade entre 12 e 17 anos e já competirem, pelo menos, em campeonatos estaduais.

## REFERÊNCIAS

- ALEXANDRINO, J. N. R. Habilidades Psicológicas e Traço de Ansiedade em Atletas de Elite. 2006. 83 f. Dissertação - Curso de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2005.
- ANTONI, C.; KOLLER, S. H.; 2000. A visão de família entre as adolescentes que sofreram violência intrafamiliar. *Estudos de Psicologia* 5: 347-381.
- ARONI, A. L. Motivação e Percepção do Envolvimento Parental na Prática Desportiva de Jovens Nadadores. 2011. 97 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias., Lisboa, 2011.
- BARREIRA, D. D.; NAKAMURA, A. P. Resiliência e a auto-eficácia percebida: articulação entre conceitos. *Aletheia, Canoas*, v. -, n. 23, p.75-80, jan. 2006. Semestral.
- BATISTA, A. P.; MOURA, A. B.; LIMA, M. M. Badminton: ampliando a cultura esportiva das escolas públicas de Parnamirim. *Revista Diálogos da Extensão*, [s.l.], v. 1, n. 1, p.32-35, 29 dez. 2015. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN).
- BODAS, A. R.; LÁZARO, J. P.; FERNANDES, H. M. Perfil psicológico de prestação dos atletas paralímpicos Atenas 2007 *Motricidade*, vol. 3, núm. 3, julho, 2007, pp. 33-43.
- BOMPA, T.O. *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2002.
- BROWNE, R. A. V. et al. Desempenho motor de atletas de Badminton adolescentes. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 7, n. 38, p.115-122, abr. 2013.
- CABELLO, D.; PADIAL, P. (2002). Análisis de los parámetros temporales en un partido de Bádminton. *Revista Motricidad*. Universidad de Granada. Espanha.
- CARVALHO, F. E. C. Habilidades psicológicas, orientação para os objetivos e traço e estado de ansiedade competitiva em atletas. 114 f. TCC (Graduação) - Curso de Ciências do Desporto e Educação Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2007.

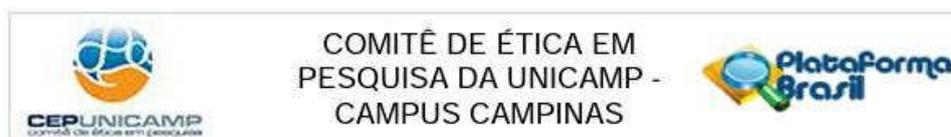
- CARVALHO, H. R. Habilidades psicológicas e ansiedade traço no ténis. 88 f. TCC (Graduação) - Curso de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2004.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BADMINTON. Disponível em: <<http://www.badminton.org.br>>. Acesso em: 11 out. 2017.
- COX, Richard H. Sport psychology: concepts and applications. 6.ed. Boston, MA: McGraw Hill, c2007. 532p., il.
- CRUZ, J. F. A. Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: um estudo da sua relação e impacto no rendimento e no sucesso desportivo. Psicologia: Teoria, Investigação e Prática. Braga, p. 161-192. jan. 1996.
- DESCHAMPS, S.R. & JÚNIOR, D.R. (2006). Os aspectos psicológicos da personalidade e da motivação no voleibol masculino de alto rendimento. Revista Digital.
- DIAS, Cláudia Salomé Lima. Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. 2005. 587 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia do Desporto, Universidade do Minho, Braga, 2005.
- FEDERAÇÃO DE BADMINTON DO ESTADO DE SÃO PAULO. Disponível em: <<http://www.febsp.org.br/>>. Acesso em: 11 out. 2017.
- FERREIRA, R.M.; COSTA, V.T.; PENNA, E.M.; SAMULSKI, D.M; MORAES, L.C.C.A. Habilidades mentais de nadadores brasileiros de alto rendimento. Motricidade, vol. 8, núm. Supl. 2, 2012, pp. 946-955
- FLETCHER, D.; SARKAR, M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. Psychology of Sport and Exercise, [s.l.], v. 13, n. 5, p.669-678, set. 2012. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>.
- FONSECA, K. V. O.; SILVA, P. R. B. Badminton: manual de fundamentos e exercícios. Curitiba: Halley S.a., 2012.
- FONTES, R. C. C.; BRANDÃO, M. R. F. A resiliência no âmbito esportivo: uma perspectiva bioecológica do desenvolvimento humano. Motriz, Rio Claro, v. 19, n. 1, p.151-159, jan. 2013. Trimestral.

- GRANELL, J. C; CERVERA, V. R. Teoria e planejamento do treinamento desportivo. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- HIROTA, V. B.; SCHINDLER, P.; VILLAR, V. Motivação em atletas universitárias do sexo feminino praticantes do futebol de campo: um estudo piloto. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 5, n. , p.135-142, 2006
- LOUREIRO JUNIOR, L. F. B.; FREITAS, P. B. Influência do nível de desempenho de jogadores de Badminton em aspectos neuromotores durante uma tarefa de apontar um alvo. Rev Bras Med Esporte, Campinas, v. 18, n. 3, p.203-207, jun. 2012.
- MAMASSIS, G; DOGANIS, G. (2004) The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance, Journal of Applied Sport Psychology, 16:2, 118-137.
- MAGALHÃES, T., CUNHA, A., ANTUNES, J. & PALMEIRA, A. (2005). Motivação para a prática do Voleibol. Tradução e validação da Sport Motivational Scale. Lisboa: U.L.H.T.
- MARTENS, R. Competitive Anxiety in Sport. Champaign: Human Kinetics Publishers Books, 1990.
- MASCARA, D. I.; CHIMINAZZO, J. G. C.; OLIVEIRA, J. F. Características antropométricas e físicas da seleção brasileira de Badminton junior. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v. 9, n. 53, p.303-308, mar. 2015. Bimestral.
- MATOS, D.S.; CRUZ, J.F.A.; ALMEIDA, L.S. Excelência no desporto: Para uma compreensão da “arquitectura” psicológica dos atletas de elite. Motriz, Vila Real, v. 7, n. 4, out. 2011.
- MICHAELIS: dicionário escolar língua portuguesa. dicionário escolar língua portuguesa. 3. ed. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2008. 951 p.
- PELLETIER, L. G. et al. The Sport Motivation Scale (SMS-28). Journal of Sport & Exercise Psychology, v.17, p. 35-53, 1995.
- PESCE, R. P. et al. Risco e proteção: Em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, Mai-Ago 2004, Vol. 20 n. 2, pp. 135-143

- PESCE, R.P. et al. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 21(2), março-abril, p. 436-448, 2005.
- PINHEIRO, D. P. N. Uma resiliência em discussão. *Psicol. estud.*, Maringá, v. 9, n. 1, p. 67-75, abril de 2004.
- PUJALS, C.; VIEIRA, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Revista da Educação Física/UEM*, Maringá, v. 13, n. 1, p.89-97, fev. 2002.
- RAPOSO, J. V.; FERNANDES, H. Análise confirmatória do CSAI-2. Lisboa: Ed da Univ de Tróis-os Montes e Alto Douro, 2004.
- ROSENBERG, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- RUTTER, M. Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, Oxford, v.21, p.119-144, 1999.
- SAMULSKI, Dietmar. *Psicologia do Esporte*. Barueri: Manole, 2002. 380 p.
- SANTOS, A. D. R. Habilidades Psicológicas e Ansiedade Traço em Jogadores de Badminton. 2004. 85 f. Monografia (Especialização) - Curso de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2004.
- SANTOS, B. S. C. Relação entre a percepção das atitudes parentais, a capacidade de resiliência e a motivação para a aprendizagem em adolescentes. 2013. 93 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia da Educação, Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro, Vila Real, 2013.
- SANTOS, R. J. F. Habilidades psicológicas e ansiedade traço: estudo exploratório realizado em praticantes de ténis federados. 2003. Trabalho de Conclusão de Curso.
- SOLTANI, H. et al. Comparison of competitive State Anxiety among Elite and Non-Elite Badminton Players in Iran. *Advances In Environmental Biology*, Iran, v. 6, n. 10, p.2698-2703, out. 2012.
- SPIELBERGER, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In a C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-22). New York: Academic Press.
- VALDIVIA-MORAL, P. Niveles de ansiedad, autoconcepto y resiliencia en deportes individuales. 2016.

- VALLERAND, R.J., DECI, E.L., RYAN, R.M. (1987). Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Review*. 15, 389-425.
- VENTURA, R. L. Habilidades psicológicas, traço e estado de ansiedade competitiva e orientação para os objetivos em atletas de modalidades individuais e coletivas. 62 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2007.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. 624 p.

## ANEXO I – Carta de Aprovação do Comitê de Ética



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM JOVENS ATLETAS DE BADMINTON

**Pesquisador:** PAULA TEIXEIRA FERNANDES

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 54995216.2.0000.5404

**Instituição Proponente:** Faculdade de Educação Física

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

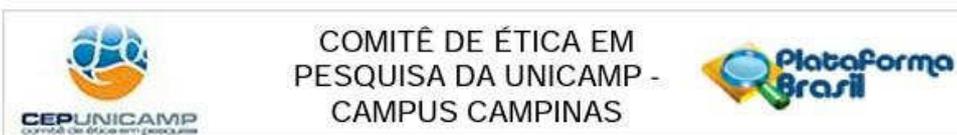
#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 1.525.022

#### Apresentação do Projeto:

Diante de estudos que relatam a importância da aquisição e manutenção das habilidades psicológicas, apontando essas habilidades como componentes essenciais para o atleta e como fatores que podem influenciar positiva ou negativamente seu desempenho, o presente trabalho tem o objetivo de avaliar os aspectos, sendo eles a ansiedade, autoestima, autoconfiança, motivação e concentração, de jovens atletas de Badminton (esporte individual de raquetes com peteca, jogado em ambiente fechado, em quadra com dimensões 16,40m por 6,10m). Para tanto, a pesquisa contará com a participação de atletas, de ambos os sexos, com faixa etária entre 12 e 17 anos de idade, com tempos variados da prática do esporte, que praticam a modalidade em uma equipe de Campinas. Estes indivíduos serão convidados a responder questionários sobre ansiedade (SCAT), autoestima (Escala de Rosenberg), autoconfiança (CSAI-2), motivação (SMS-28), resiliência (Escala de Resiliência), atenção (BPA) e qualidade de vida (WHOQOL bref), os quais serão aplicados em dois dias, para que não sobrecarregue os atletas por conta do número de questionários. Ao fim desse trabalho, espera-se que a união das informações acerca das variáveis psicológicas trabalhadas possibilite o conhecimento do perfil psicológico de jovens atletas de Badminton.

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126  
**Bairro:** Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@fcm.unicamp.br



Continuação do Parecer: 1.525.022

**Objetivo da Pesquisa:**

Avaliar os aspectos psicológicos (ansiedade, resiliência, autoestima, autoconfiança, motivação e concentração) em jovens atletas de Badminton

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

segundo a pesquisadora:

Riscos:

Não há nenhum risco quanto à integridade física, difamação, calúnia ou qualquer dano moral. A identidade dos sujeitos serão mantidas em absoluto sigilo.

Benefícios:

As informações provenientes desta pesquisa contribuirão para a compreensão acerca das variáveis psicológicas acima relatadas e este estudo poderá ser utilizado como base para futuras avaliações psicológicas de atletas da modalidade.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Trata-se de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da Faculdade de Educação Física da Unicamp. Muito bem montado sob a supervisão da orientadora Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes. Serão aplicados diversos questionários a 07 alunos que praticam o referido esporte em uma academia de Campinas que apresentou a autorização do responsável. Os voluntários responderão os mesmos em dois dias, para não gerar cansaço, pois trata-se de menores de idade.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Foi apresentado todos os documentos que a legislação supõe: FOLHA DE ROSTO devidamente assinada; CRONOGRAMA DE ACORDO ; Não há custos ; TCLE para os responsáveis das crianças ; TERMO DE ASSENTIMENTO apropriado ; AUTORIZAÇÃO DA ESCOLA onde os voluntários praticam o esporte.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Nada a acrescentar.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

- O sujeito de pesquisa deve receber uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, na Integra, por ele assinado (quando aplicável).

- O sujeito da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado (quando aplicável).

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126  
**Bairro:** Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@fcm.unicamp.br



COMITÊ DE ÉTICA EM  
PESQUISA DA UNICAMP -  
CAMPUS CAMPINAS



Continuação do Parecer: 1.525.022

- O pesquisador deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado. Se o pesquisador considerar a descontinuação do estudo, esta deve ser justificada e somente ser realizada após análise das razões da descontinuidade pelo CEP que o aprovou. O pesquisador deve aguardar o parecer do CEP quanto à descontinuação, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao sujeito participante ou quando constatar a superioridade de uma estratégia diagnóstica ou terapêutica oferecida a um dos grupos da pesquisa, isto é, somente em caso de necessidade de ação imediata com intuito de proteger os participantes.

- O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É papel do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e enviar notificação ao CEP e à Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA – junto com seu posicionamento.

- Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas e aguardando a aprovação do CEP para continuidade da pesquisa. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprovatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial.

- Relatórios parciais e final devem ser apresentados ao CEP, inicialmente seis meses após a data deste parecer de aprovação e ao término do estudo.

- Lembramos que segundo a Resolução 466/2012, item XI.2 letra e, "cabe ao pesquisador apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento".

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_689681.pdf	08/04/2016 13:39:04		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	projeto_tcc_cep.pdf	08/04/2016 13:37:56	Tamires Araujo	Aceito

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126  
**Bairro:** Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@fcm.unicamp.br

Página 03 de 04



COMITÊ DE ÉTICA EM  
PESQUISA DA UNICAMP -  
CAMPUS CAMPINAS



Continuação do Parecer: 1.525.022

Investigador	projeto_tcc_cep.pdf	08/04/2016 13:37:56	Tamires Araujo	Aceito
Outros	CSAI_2.pdf	05/04/2016 20:13:45	Tamires Araujo	Aceito
Outros	coleta_de_dados.pdf	05/04/2016 20:12:58	Tamires Araujo	Aceito
Outros	Escala_de_Autoestima_de_Rosenberg.pdf	05/04/2016 20:11:38	Tamires Araujo	Aceito
Outros	Escala_de_Resiliencia.pdf	05/04/2016 20:10:24	Tamires Araujo	Aceito
Outros	ficha_identificacao.pdf	05/04/2016 20:09:22	Tamires Araujo	Aceito
Outros	WHOQOL_bref.pdf	05/04/2016 20:08:02	Tamires Araujo	Aceito
Outros	SCAT.pdf	05/04/2016 20:07:18	Tamires Araujo	Aceito
Outros	SMS_28.pdf	05/04/2016 20:06:36	Tamires Araujo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_Assentimento.pdf	05/04/2016 20:03:53	Tamires Araujo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	05/04/2016 20:03:13	Tamires Araujo	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO_TAMIRES.pdf	01/04/2016 21:25:49	PAULA TEIXEIRA FERNANDES	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

CAMPINAS, 02 de Maio de 2016

Assinado por:  
**Renata Maria dos Santos Celeghini**  
(Coordenador)

**Endereço:** Rua Tessália Vieira de Camargo, 126  
**Bairro:** Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@fcm.unicamp.br

## ANEXO II - FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Sexo: M ( ) F ( )

Tempo de prática do Badminton \_\_\_\_\_

Já participou de competições da modalidade: ( ) sim ( ) não

Se sim, como foi: \_\_\_\_\_

Pratica ou praticou outra(s) modalidade(s) além do Badminton?

Não ( )

Sim ( ) Qual (is)? \_\_\_\_\_

Incentivo à prática (principais pessoas que incentivaram, motivação para praticar esporte, etc):

Qual o seu objetivo ao iniciar este esporte?

( ) Saúde ( ) Estética ( ) Lazer  
( ) Convívio social ( ) Terapêutico ( ) Outros: \_\_\_\_\_

O que o faz se manter na modalidade?

Marque as situações que mais te deixam estressado, ansioso ou nervoso na sua prática esportiva:

( )	Erros no início	( )	Maus resultados anteriores	( )	Críticas dos outros
( )	Erros no final	( )	Falta de preparo físico	( )	Falta de apoio familiar e social
( )	Dormir mal antes da competição	( )	Falta de preparo psicológico	( )	Ansiedade exagerada
( )	Ser o favorito	( )	Conflitos com o treinador	( )	Excesso de treinamento
( )	O adversário ser o favorito	( )	Conflitos com a equipe	( )	Dores
( )	Pressão externa	( )	Mau rendimento nos treinos	( )	Lesões
( )	Pressão de si mesmo	( )	Problemas pessoais	( )	Alimentação inadequada

Comentários e observações:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ANEXO III - Escala de Resiliência

Marque o quanto você concorda ou discorda com as seguintes afirmações:

	DISCORDO			NEM CONCORDO NEM DISCORDO	CONCORDO		
	Totalmente	Muito	Pouco		Pouco	Muito	Totalmente
1. Quando faço planos, eu levo eles até ao fim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Eu costumo lidar com os problemas de uma forma ou de outra.	1	2	3	4	5	6	7
3. Eu sou capaz de depender de mim mais do que qualquer outra pessoa.	1	2	3	4	5	6	7
4. Manter interesse nas coisas é importante para mim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eu posso estar por minha conta se eu precisar.	1	2	3	4	5	6	7
6. Eu sinto orgulho de ter realizado coisas e minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Eu costumo aceitar as coisas sem muita preocupação.	1	2	3	4	5	6	7
8. Eu sou amigo de mim mesmo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Eu sinto que posso lidar com várias coisas ao mesmo tempo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Eu sou determinado.	1	2	3	4	5	6	7
11. Eu raramente penso sobre o objetivo das coisas.	1	2	3	4	5	6	7
12. Eu faço as coisas um dia de cada vez.	1	2	3	4	5	6	7
13. Eu posso enfrentar tempos difíceis porque já experimentei dificuldades.	1	2	3	4	5	6	7
14. Eu sou disciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
15. Eu mantenho interesse nas coisas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Eu posso frequentemente encontrar algo do que rir.	1	2	3	4	5	6	7
17. Minha crença em mim mesmo me leva a atravessar tempos difíceis.	1	2	3	4	5	6	7
18. Em uma emergência, eu sou uma pessoa em quem as pessoas podem contar.	1	2	3	4	5	6	7

19. Eu posso geralmente olhar uma situação de diversas maneiras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Às vezes eu me obrigo a fazer coisas querendo ou não.	1	2	3	4	5	6	7
21. A minha vida tem sentido.	1	2	3	4	5	6	7
22. Eu não insisto em coisas as quais eu não posso fazer nada sobre elas.	1	2	3	4	5	6	7
23. Quando eu estou numa situação difícil, eu normalmente acho uma saída.	1	2	3	4	5	6	7
24. Eu tenho energia suficiente para fazer o que eu tenho que fazer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Tudo bem se há pessoas que não gostam de mim.	1	2	3	4	5	6	7

## ANEXO IV - CSAI-2

A seguir transcrevem-se algumas afirmações que os atletas usam para descrever os seus sentimentos antes da competição. Leia cada uma delas e assinale com um círculo, para cada afirmação, o número que melhor indicar como se sente agora – nesse momento. Não há respostas certas nem erradas. Assinale o número que melhor indicar o que sente agora.

	<b>Nada</b>	<b>Um Pouco</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Muito</b>
1. Estou preocupado com este jogo.	1	2	3	4
2. Sinto-me nervoso.	1	2	3	4
3. Sinto-me à vontade.	1	2	3	4
4. Tenho dúvidas acerca de mim próprio.	1	2	3	4
5. Sinto-me agitado.	1	2	3	4
6. Sinto-me desconfortável.	1	2	3	4
7. Estou preocupado porque posso não render tão bem como poderia neste jogo.	1	2	3	4
8. Sinto o meu corpo tenso.	1	2	3	4
9. Sinto-me autoconfiante.	1	2	3	4
10. Estou preocupado pelo fato de poder perder.	1	2	3	4
11. Sinto tensão no meu estômago.	1	2	3	4
12. Sinto-me seguro.	1	2	3	4
13. Estou preocupado pelo fato de poder falhar sob pressão da competição.	1	2	3	4
14. Sinto meu corpo relaxado.	1	2	3	4
15. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado.	1	2	3	4
16. Estou preocupado pelo fato de poder ter um mau rendimento.	1	2	3	4
17. Meu coração está a bater muito depressa.	1	2	3	4
18. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento.	1	2	3	4
19. Estou preocupado pelo fato de poder não atingir o meu objetivo.	1	2	3	4
20. Sinto meu estômago “às voltas”.	1	2	3	4
21. Sinto-me mentalmente relaxado.	1	2	3	4
22. Estou preocupado pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento.	1	2	3	4
23. As minhas mãos estão frias e húmidas.	1	2	3	4
24. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objetivo.	1	2	3	4
25. Estou preocupado pelo fato de poder não ser capaz de me concentrar.	1	2	3	4
26. Sinto o meu corpo rígido.	1	2	3	4
27. Estou confiante em seguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.	1	2	3	4

## ANEXO V- Escala de Autoestima de Rosenberg

Marque o quanto você concorda ou discorda com as seguintes afirmações:

		<i>Discordo muito</i>	<i>Discordo um pouco</i>	<i>Concordo um pouco</i>	<i>Concordo muito</i>
1.	De forma geral, estou satisfeito comigo mesmo.	1	2	3	4
2.	Às vezes, penso que não presto para nada.	1	2	3	4
3.	Penso que tenho algumas boas qualidades.	1	2	3	4
4.	Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.	1	2	3	4
5.	Eu acho que não tenho muito do que orgulhar.	1	2	3	4
6.	Às vezes, me sinto inútil.	1	2	3	4
7.	Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto às outras pessoas.	1	2	3	4
8.	Eu gostaria de ter mais respeito por mim mesmo.	1	2	3	4
9.	Resumindo, eu penso que sou um fracasso.	1	2	3	4
10.	Tenho uma atitude positiva com relação à mim mesmo.	1	2	3	4

## ANEXO VI - SCAT

Leia cada afirmação abaixo, decida se você “raramente”, “às vezes” ou “frequentemente” se sente assim quando participa de uma competição no esporte que pratica. Assinale a frequência apropriada para indicar sua resposta.

	Raramente	As vezes	Frequentemente
1. Competir contra outras pessoas/equipes é socialmente agradável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Antes de competir sinto-me inquieto(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Antes de competir me preocupo se vou me sair bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Considero-me um bom desportista quando participo de uma competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Quando vou competir penso que vou cometer erros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Antes de competir fico calmo(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Estabelecer uma meta é importante quando se está competindo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Antes de competir sinto-me enjoado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Antes de competir meus batimentos cardíacos ficam mais rápidos que o habitual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Eu gosto de competir em jogos que exigem muita energia física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Antes de competir sinto-me relaxado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Antes de competir fico nervoso(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Esportes coletivos são mais emocionantes que esportes individuais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Fico nervoso(a) querendo que o jogo comece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Antes de competir costumo ficar tenso(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**ANEXO VII - SMS-28**  
**Por que razão pratica esporte?**

Utilizando a escala abaixo, por favor indique em que medida é que cada um dos ítems corresponde a uma das razões pela qual está presentemente praticando esporte.

Não corresponde	Corresponde um pouco	Corresponde moderadamente	Corresponde muito	Corresponde exatamente		
1	2	3	4	5	6	7
1)	Pelo prazer que sinto ao viver experiências emocionantes.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
2)	Pelo prazer que me dá saber mais sobre o esporte que pratico.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
3)	Costumava ter boas razões para praticar esporte, mas agora pergunto se devo continuar.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
4)	Pelo prazer de descobrir novas técnicas de treinamento.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
5)	Já não sei porquê. Tenho a impressão de ser incapaz em ser bem-sucedido neste esporte.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
6)	Porque me permite ficar bem visto pelas pessoas que conheço.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
7)	Porque, na minha opinião, é uma das melhores maneiras de se conhecer pessoas.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
8)	Porque sinto muita satisfação ao dominar certas técnicas em treinamentos difíceis.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
9)	Porque para ficar em forma é absolutamente necessário praticar esporte.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
10)	Pelo prestígio de ser um atleta.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
11)	Porque é uma das melhores formas que escolhi para me desenvolver pessoalmente.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
12)	Pelo prazer que sinto ao melhorar alguns dos meus pontos fracos.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
13)	Pela emoção que sinto quando estou realmente envolvido na atividade.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
14)	Porque preciso praticar esporte para me sentir bem.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
15)	Pela satisfação que sinto quando aperfeiçoar as minhas habilidades.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
16)	Porque as pessoas ao meu redor pensam que é importante manter a forma.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
17)	Porque é uma boa forma de aprender coisas que poderão ser úteis em outras áreas da minha vida.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
18)	Pelas sensações intensas que sinto ao praticar um esporte de que gosto.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
19)	Já não é claro para mim. Não parece que o meu lugar seja no esporte.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
20)	Pelo prazer que sinto quando executo movimentos difíceis.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

- 21) Porque me sentiria mal se não dedicasse algum tempo praticando esporte.  
**1            2            3            4            5            6            7**
- 22) Para mostrar aos outros como sou bom no meu esporte.  
**1            2            3            4            5            6            7**
- 23) Pelo prazer que sinto ao aprender técnicas no treinamento que ainda não tentei.  
**1            2            3            4            5            6            7**
- 24) Porque é uma das melhores formas de manter bom relacionamento com os meus amigos.  
**1            2            3            4            5            6            7**
- 25) Porque gosto da sensação de estar completamente absorvido na atividade.  
**1            2            3            4            5            6            7**
- 26) Porque preciso praticar esporte regularmente.  
**1            2            3            4            5            6            7**
- 27) Pelo prazer de descobrir novas estratégias para aumentar o meu desempenho  
**1            2            3            4            5            6            7**
- 28) Costumo perguntar isso mesmo. Parece que não consigo atingir os objetivos que estabeleço.  
**1            2            3            4            5            6            7**