

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Júlia Butti Ferrari

**TESTES DE AVALIAÇÃO FÍSICA:
MAIS DO QUE NÚMEROS...**

Campinas
2005



Júlia Butti Ferrari

TESTES DE AVALIAÇÃO FÍSICA: MAIS DO QUE NÚMEROS...

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

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª Elaine Prodócimo

Campinas
2005

UNIDADE FEF/1068
N.º CHAMADA:
TCC / Unicamp
F412t
V. 1
COMBO B/D: 2632
PROJ:
PREÇO 11,00
DATA 02/12/05
N.º CPO 275240
2006015225

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA
BIBLIOTECA FEF - UNICAMP**

F412t Ferrari, Julia Butti.
Testes de avaliação física: mais do que números ... / Júlia Brutti
Ferrari. - Campinas, SP: [s.n], 2005.

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

1. Testes. 2. Avaliação física. 3. Motivação. 4. Emoções. I.
Prodócimo, Elaine. II. Universidade Estadual de Campinas,
Faculdade de Educação Física. III. Título.

Júlia Butti Ferrari

TESTES DE AVALIAÇÃO FÍSICA: MAIS DO QUE NÚMEROS...

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendido por Júlia Butti Ferrari e aprovado pela Comissão julgadora em: 11/11/2005.

Dr^a. Elaine Prodócimo
Orientadora

Ms. Rubens Veditti Junior

Campinas
2005

Dedicatória

*Dedico este trabalho a todos que de qualquer forma
contribuíram para sua realização.*

Agradecimentos

Agradeço a Deus, a minha família, em especial a minha vó Maria por tudo o que ela representa na minha vida, por cada lição de casa que ela me ajudou a fazer, por cada carinho, por cada voz de incentivo...por ela simplesmente existir. A minha Mãe que tanto batalhou para que eu pudesse estudar e que sempre me deu forças. A meu Pai, que mesmo do seu jeito, sempre me ouviu e procurou me aconselhar. Agradeço a Stella, que além de irmã está se tornando uma grande amiga e ao meu irmãozinho querido, o Rodrigo. Agradeço ao Kleber pelos conselhos e pela amizade.

Agradeço ao César, meu primeiro técnico, um grande amigo e um Paizão em algumas horas. Obrigada César, por me dar oportunidade de conhecer o voleibol, de aprender e me apaixonar pelo esporte, de fazer tantos amigos, por me ajudar a me tornar uma pessoa um pouco melhor e por me incentivar a entrar nessa profissão.

Agradeço a todos meus amigos de Ouro Fino, que estudaram comigo por muitos e muitos anos, e que também vieram enfrentar a "cidade grande". Agradeço especialmente as minhas amigas: Priscila, Juliana e Joana. Agradeço a Ana Beatriz por todos os conselhos e ao colega de profissão, Bruno Faria, pelas risadas e longas conversas. Agradeço ao Pablo que esteve presente em momentos muito importantes da minha vida.

Agradeço a "minha família de Campinas": Dudu, Titi e Bibi pelos altos papos lá em casa antes de dormir.

Agradeço a Elaine, minha orientadora, que ficou cheia de orientados depois de tanta propaganda que eu fiz dela. Agradeço ao Faisca pelas dicas e conversas de corredor. Ao professor Pedro que me auxiliou no início do trabalho e me apresentou à psicologia do esporte.

Agradeço a todos amigos da FEF, a turma 02 Diurno, aos meus ex-alunos dos projetos de extensão, a mulherada dos GRAFES e aos voluntários da minha pesquisa.

FERRARI, Julia. **Testes de avaliação física: mais do que números...** 2005. 68f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

RESUMO

A avaliação física é cada vez mais comum nos ambientes em que se realizam atividades físicas, os testes de avaliação física são aplicados tanto em atletas de alto nível, em equipes profissionais, quanto em indivíduos comuns, nas academias e nos clubes. A avaliação física permite um conhecimento prévio da condição física do sujeito, bem como a elaboração de um treinamento com cargas adequadas ao objetivo do treino, o que proporciona maior segurança na quantificação do treinamento. Contudo, nem sempre os testes são utilizados da maneira correta. Muitas vezes, esse instrumento não é aproveitado para a elaboração do treinamento, e em alguns casos eles não retratam a real condição física da pessoa, pois são diversos os fatores que interferem nos seus resultados. Logo, o objetivo do trabalho é identificar a visão que os indivíduos, de dois diferentes grupos, um de atletas e um de praticantes de atividade física têm a respeito dos testes de avaliação física, bem como a visão daqueles que o aplicam (professores ou treinadores). Assim, por meio de um questionário aberto, foram analisadas as respostas de cada grupo e levantadas categorias, as quais foram comparadas entre o grupo de atletas e o grupo de praticantes de atividade física. A partir do questionário podemos verificar que a aproximação entre o professor e o aluno pode contribuir para um melhor aproveitamento do teste, e conseqüentemente uma melhor planificação do treinamento, o conhecimento do público que está sendo avaliado é fundamental para que o professor possa ter segurança a respeito do resultado do teste. O professor deve possuir conhecimento suficiente para analisar o teste, deve adaptá-lo à realidade do aluno e por fim, ter sensibilidade para lidar com as emoções desses indivíduos, principalmente com a ansiedade, muito comum nos testes de avaliação física.

Palavras-Chaves: Testes, avaliação física, motivação e emoções.

FERRARI, Julia. **Tests of physical evaluation: more of the one than numbers...** 2005. 68f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

ABSTRACT

The physical evaluation is ever more common in places which carry out physical activities; the physical tests are applied in athletes of high level, professional teams, and also in common individuals, at gyms and clubs. The evaluation allows a previous knowledge of the physical condition of the person, as well as the elaboration of a training schedule with adequate loads to the objectives of the training, providing greater security in their quantification. However, the tests are not always used in the correct way. Many times this instrument is not used to aid the elaboration of the training, and in some cases they do not show the real physical condition of the person, because there are diverse factors that intervene with its results. Then, the objective of this paper is to identify the understanding that the individuals, of two different groups, one of athletes and one of practitioners of physical activity, have regarding the tests of physical evaluation, as well as the knowledge of those who applies them (teachers, coaches). By means of an opened questionnaire, the answers of each group had been analyzed and sorted in categories, which had been compared between those groups. From the questionnaire we can verify that the approach between the professor and the pupil can contribute to a better performance in the test, and consequently a better planning of the training program. The proximity coach-athlete or teacher-pupil gives the professional a more confident result regarding the test. The teacher, coach, must withhold knowledge enough to analyze the test, care to pass it to the person in test and sensitivity to deal with the emotions of them, mainly anxiety, very common in these tests.

Keywords: Tests, physical evaluation, motivation and emotions

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 -	Comparação da questão 1.....	51
Tabela 2 -	Comparação da questão 2.....	52
Tabela 3 -	Comparação da questão 3.....	52
Tabela 4 -	Comparação da questão 4 antes.....	53
Tabela 5 -	Comparação da questão 4 depois.....	53
Tabela 6 -	Comparação da questão 5.....	54
Tabela 7 -	Comparação da questão 6.....	54
Tabela 8 -	Comparação da questão 7.....	56

SUMÁRIO

1 - Introdução	13
2 - Objetivo.....	15
3 - Revisão Bibliográfica.....	16
3.1 - Aspectos Gerais da Motivação.....	16
3.1.1 - Aspectos Sociais da Motivação.....	17
3.1.2 - Aspectos emocionais da motivação.....	19
3.2 - Testes de Avaliação Física.....	21
3.2.1 - Testes de Avaliação da Capacidade Aeróbia.....	23
3.2.2 - Testes de Avaliação da Potência Anaeróbia.....	24
4 - Método.....	26
4.1- Sujeitos.....	26
4.2 - Testes Aplicados.....	27
4.3 - Coleta de Dados.....	27
4.4 - Organização e análise dos Dados.....	28
5 - Resultados e Discussões.....	29
5.1 - Análise do questionário aplicado ao grupo A.....	29
5.2 - Análise do questionário aplicado ao grupo B.....	41
5.3 - Comparação entre grupo A e o grupo B.....	51
5.4 - Análise do questionário aplicado aos professores do grupo A.....	57
5.5 - Análise do questionário aplicado ao professor do grupo B.....	62
6 – Considerações Finais.....	66
Referências Bibliográficas.....	68
Anexo A.....	70
Anexo B.....	71

1 - Introdução

O interesse a respeito da motivação surgiu através da observação de testes de avaliação física, posteriormente a uma experiência pessoal, na qual eu juntamente com outros colegas de faculdade, em uma das disciplinas da Graduação em Educação Física da Unicamp, tive que realizar o teste de Cooper (PITANGA, 2004), um teste exaustivo que pretende avaliar a capacidade aeróbica. Na ocasião, pude constatar que a maioria das pessoas não fez o teste em máxima intensidade, já que o interesse em realizá-lo era apenas para cumprir a tarefa proposta pelo professor. Logo, percebi que o interesse na realização dos testes pode interferir nos seus resultados e conseqüentemente na elaboração de um programa de treinamento e passei a observar os protocolos dos testes de avaliação física.

Os protocolos de aplicação dos testes de avaliação física de esforço máximo, de modo geral, não prescrevem nenhuma interferência, por parte do professor ou treinador, durante a aplicação do mesmo, apenas determina seu modo de execução, o qual se restringe a uma forma mecânica, em que o avaliador tem um único objetivo, obter um número que poderá, em alguns casos, ser usado para a elaboração do treinamento, ou apenas para comparação de resultados. Esse tipo de avaliação muitas vezes não leva em consideração a subjetividade do ser humano que está realizando o teste. Na maioria dos casos, as pessoas não sabem ao menos para que estão realizando o teste, não conhecem sua importância, logo não se esforçam ao máximo, como o teste exige.

No início de qualquer atividade física, orientada por um profissional especializado, os indivíduos geralmente passam por um processo de avaliação da capacidade física atual. Essa avaliação é feita de acordo com a atividade que o indivíduo irá praticar e com as características físicas e de saúde da pessoa. Indivíduos com diferentes objetivos na prática de atividade física podem não ter os mesmos motivos para a realização de testes de avaliação física. Assim, buscando verificar esses motivos, o estudo utilizou dois diferentes grupos, um grupo de atletas que tem o objetivo de melhorar seu rendimento em competições e um grupo de indivíduos que praticam atividade física para melhorar seu condicionamento físico, ou para terem algum benefício estético ou ainda por lazer.

Os atletas realizam a avaliação física primeiramente para constatarem se estão aptos a participar dos treinos e dos campeonatos, posteriormente realizam mais testes para que seja elaborado todo o treinamento, já que os treinos devem estar adequados às capacidades físicas dos atletas e ao calendário das competições, para que no momento adequado o atleta atinja o máximo de sua forma física. Eles passam por uma rigorosa rotina de treinamentos, a qual exige grande dedicação. Os atletas profissionais além de tudo sobrevivem do esporte, assim o resultado de um jogo pode valer seu emprego, o seu sustento e da sua família.

Os indivíduos que praticam a atividade física com o objetivo de adquirir condicionamento físico buscam espaços como academias e clubes, nos quais também passam por um processo de avaliação física, que na maioria das vezes é feita para avaliar sua aptidão para a prática de exercícios físicos e para que possa ocorrer a comparação dos resultados no início, durante e no final do processo de treinamento. Esse grupo busca, na maioria das vezes, uma atividade prazerosa, em que as relações sociais são por vezes, mais valorizadas do que o próprio treinamento.

Portanto, se cada grupo realiza atividade física com um objetivo diferente, será que a sua motivação para realizar os testes de avaliação física é a mesma?

Outro ponto que se mostra relevante é o papel do professor durante a aplicação dos testes de avaliação física. Conforme já mencionamos nos protocolos não existe nenhum tipo de informação a respeito da atuação dos professores, mas sabe-se que o professor desempenha um papel fundamental dentro desse processo. Segundo Thomas Tutks e Jack W. Richards (1971, *apud* SINGER, 1977 p. 49) a função mais importante de um treinador é a de motivar seus atletas. O mesmo autor ainda afirma que a forma como o treinador atua durante os treinos pode influenciar diretamente na motivação do atleta.

Os professores ou técnicos utilizam os testes de avaliação física para a elaboração e avaliação do treinamento. Contudo, os testes são instrumentos exatos, que se restringem à descrição metodológica, mas os professores utilizam algumas estratégias que não estão descritas na literatura, buscando incentivar seus atletas ou alunos a se esforçarem ao máximo. Uma estratégia comum é incentivo verbal, mas será que todos utilizam essas estratégia? Essa é a melhor estratégia a ser utilizada? Será que se aplica da mesma forma em diferentes grupos?

Assim esse trabalho buscou questionar os alunos e os professores, a respeito da realização dos testes de avaliação física.

2 - Objetivo

O objetivo do trabalho é identificar, na perspectiva da motivação, a visão que os indivíduos, de dois diferentes grupos, um de atletas e um de praticantes de atividade física, têm a respeito dos testes de avaliação física, bem como a visão daqueles que o aplicam (professores ou treinadores). Buscando um maior engajamento dos mesmos nos testes de avaliação física.

3 - Revisão Bibliográfica

3.1 Aspectos Gerais da Motivação.

A motivação está presente no cotidiano de nossas vidas, está presente no trabalho, nos estudos, no lazer, ou seja, a cada ação que realizamos temos um objetivo e esperamos alguma resposta. Assim, mesmo a motivação tendo uma participação muito importante na vida humana, ela ainda é muito pouco compreendida no seu aspecto prático (GOUVEIA, 2000).

A teoria da motivação “parte do pressuposto de que deve existir alguma coisa que desencadeia uma ação, que lhe dá uma direção, mantém seu curso em direção a um objetivo e finaliza” (WINTERSTEIN, 1992, p.53). A motivação consiste na busca da satisfação de necessidades, que segundo Murray (1978) podem ser necessidades fisiológicas ou necessidades sociais. As necessidades fisiológicas são inatas, ou seja, o indivíduo nasce com essa necessidade e depende dela para sua sobrevivência. As necessidades sociais são adquiridas, ou seja, mudam ao longo da ontogênese¹ e podem ser aprendidas.

As necessidades sociais podem ser compreendidas como motivos ou metas, as quais são hierarquizadas ao longo das experiências humanas, o que irá indicar a probabilidade de se alcançar ou não um objetivo. Os motivos são construtos hipotéticos relativamente estáveis, ou seja, são interpretados por meio de um comportamento, portanto de uma maneira indireta, pois não se sabe o real motivo de tal comportamento, o qual pode sofrer alterações ao longo da ontogênese. Assim, de acordo com Winterstein (1992), o motivo nada mais é do que uma tentativa de compreender uma ação ou um comportamento, por meio do levantamento de uma hipótese que irá se justificar pela expectativa, avaliação e conseqüências da ação.

Segundo Winterstein (1992), a motivação parte do pressuposto que algo gera uma ação, a qual tem um direcionamento, um objetivo. Os motivos são influenciados a partir de uma característica de personalidade, que determina o comportamento e a ação dos indivíduos. A ação envolve três elementos: o indivíduo, a tarefa e o meio ambiente, os quais dependem de características subjetivas e objetivas. Para Samulski (1995, p.104) a motivação “é caracterizada

¹ Ontogênese: *sf Biol* As transformações sofridas por um ser desde o nascimento até completo desenvolvimento.

como processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual depende de fatores de interação pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. Assim, considera-se a tarefa e o ambiente, fatores extrínsecos, sendo o próprio indivíduo um fator intrínseco. Esses fatores podem ser entendidos apenas de acordo com uma tarefa a ser realizada, quando a própria tarefa satisfaz o indivíduo podemos dizer que ele está motivado intrinsecamente, ou seja, um fator interno motivou; já quando uma necessidade é satisfeita fora da tarefa, algo externo trouxe a motivação para a realização da tarefa, o indivíduo está motivado extrinsecamente.

Segundo esse modelo, a motivação é determinada por um componente energético e de direção. O componente energético é denominado nível de ativação, ou seja, a atenção, o esforço, o interesse e a persistência realizada pelo indivíduo para a execução da tarefa. A determinante da direção do comportamento considera as intenções, os interesses, os objetivos e metas, a busca de se alcançar algo.

Como vimos, a motivação é o que nos move, o que nos leva à ação, mas nem sempre altos níveis de motivação estão relacionados com sucesso nas tarefas, segundo Singer (1977) o nível de motivação deve ser adequado a tarefa e ao indivíduo que a realizará, o que foi estabelecido há anos atrás pela Lei de Yerker-Dordson. Assim, dependendo da situação, a motivação em excesso pode até ser prejudicial, já que “o aumento da motivação eleva a atenção, a concentração e tensão” (SINGER, 1977, P. 48), logo percebemos que por um lado a atenção e a concentração podem melhorar o rendimento de um indivíduo, mas por outro lado a tensão pode prejudicar.

3.1.1 - Aspectos Sociais da Motivação

Entre os motivos sociais ligados à Psicologia do Esporte, aqueles relacionados com o rendimento e a realização, são os mais aplicados na Educação Física e nos Esportes, porém encontramos também outros motivos como o motivo de afiliação e motivo de poder. O motivo de afiliação, segundo Murray (1978), está relacionado com a necessidade de se estabelecer relações sociais e afetivas com os outros. O motivo de poder, segundo Vernon (1973) consiste na necessidade de influenciar o comportamento do outro por meio de estratégias como comando, sedução e persuasão.

O motivo de realização “é proveniente da necessidade de conseguir excelência, de realizar altas metas ou ter sucesso em tarefas difíceis” (DAVIDOFF, 1983, p.147). Heckhausen (1965, *apud* WINTERSTEIN, 1992 p.54) diz que a motivação para a realização é:

[...] um processo em busca da melhora ou manutenção da própria capacidade em todas as atividades nas quais existe uma norma de qualidade (onde se pode medir qualitativamente o próprio desempenho) e onde a execução pode levar a um êxito ou a um fracasso [...]

A motivação para a realização depende de característica da personalidade que pode sofrer alterações ao longo da vida. A partir das características da personalidade, podemos indicar tendências individuais para o êxito ou para o fracasso, as quais dependem das experiências anteriores e das emoções vividas desde a infância pelo indivíduo.

Dentro do processo de motivação, Winterstein (1992) destaca os fatores relevantes para o motivo de realização: nível de aspiração, norma de referência e atribuição causal.

O autor define como nível de aspiração o rendimento que um indivíduo busca atingir em uma determinada tarefa conhecendo sua própria capacidade, na mesma tarefa. Esse nível de aspiração pode ou não ser adequado. O nível de aspiração adequado é marcado por objetivos próximos da capacidade máxima do indivíduo, já níveis de aspiração inadequados, são caracterizados por objetivos distantes da capacidade máxima do indivíduo, são metas ou muito fáceis ou muito difíceis de serem alcançadas. Assim, indivíduos com Expectativa de Êxito geralmente possuem um nível de aspiração adequado e sujeitos com Medo do Fracasso podem ter um nível de aspiração inadequado. Segundo Singer (1977) o nível de aspiração é resultado dos sucessos e fracassos anteriores vivenciados pelo indivíduo, que influenciam diretamente no seu desempenho. Assim, ao invés de almejar resultados inatingíveis, devemos sempre traçar metas difíceis, mas possíveis de serem atingidas para melhorar o rendimento dos atletas. Esse rendimento pode ser melhorado através da motivação que segundo Edwin Locke (1966, *apud* SINGER, 1977) pode ser mais efetiva quando uma outra pessoa (no caso o técnico ou professor) traça os objetivos conjuntamente com o atleta ou alunos, ao invés de apenas incitar que o mesmo faça o melhor possível. Assim percebemos que é muito importante que os objetivos sejam claros e dedicados individualmente a cada atleta ou aluno.

A Atribuição Causal nada mais é, senão a busca de justificativa, ou seja, dos fatores que levaram ao êxito ou ao fracasso na realização da tarefa. Segundo Weiner (1971, *apud* WINTERSTEIN, 1992 p.57), os fatores relacionados ao êxito ou ao fracasso podem ser internos ou externos, além de serem variáveis ou estáveis. O fator interno e variável é o esforço, o interno

e estável é a capacidade, já o fator externo e variável é a causalidade e o fator externo e estável é a dificuldade da tarefa. Winterstein (1992) considera que os indivíduos com expectativa de êxito atribuem o sucesso a fatores como capacidade e esforço e indivíduos com medo do fracasso atribuem o sucesso a causalidade (sorte) e o fracasso a dificuldade da tarefa.

A expectativa de êxito e o medo do fracasso também estão ligados à norma de referência, que nada mais é que uma forma de comparação dos resultados dos indivíduos. Segundo Rheinberg (1980, *apud* Samulski 2002, p. 108), temos normas de referência sociais e individuais. Quando os resultados são comparados dentro de um grupo com diversos indivíduos, baseados em um único critério para todo grupo, denomina-se norma de referência social. Já quando os resultados são comparados com resultados anteriormente alcançados do próprio indivíduo, chama-se de norma de referência individual. Samulski (2002), ao caracterizar atletas com predominância do êxito e do fracasso, faz uma tabela comparando o tipo vencedor e o tipo perdedor, na qual o tipo vencedor, ou seja, aquele com expectativa de êxito possui uma orientação para normas de referências individuais, já o tipo perdedor, com medo do fracasso possui uma orientação para normas sociais.

3.1.2 Aspectos emocionais da motivação

A emoção está presente em todas nossas ações, não temos como evitá-las. Podemos até tentar controlá-las, mas a emoção é despertada por diversos estímulos. Segundo Murray (1971), algumas emoções são inatas, outras são aprendidas. Quem nunca sentiu o prazer da vitória depois de um jogo muito difícil na escola, no clube, ou até mesmo em uma brincadeira na rua? Quem nunca sentiu a alegria de realizar uma atividade física de seu interesse, depois de um longo dia de trabalho? Quem nunca se empenhou por atingir a meta proposta pelo técnico ou pelo professor de Educação Física? Quem nunca sentiu a tristeza de não ter participado daquela competição tão importante, seja no colégio ou na equipe da cidade? Assim, as emoções encontram um terreno fértil no Esporte e na atividade física, essas atividades nos permitem vivenciar emoções únicas, ter sensações nunca experimentadas e até reações inesperadas.

Mas o que são essas emoções? Como classificá-las? Como defini-las, se apenas estamos acostumados a senti-las. Emoções não são claramente definidas na literatura. Ainda existe divergência a respeito de seu conceito. Para Murray (1978 p. 80), são “poderosas reações que exercem efeitos motivadores sobre o comportamento. As emoções são reações fisiológicas e

psicológicas que influem na aprendizagem e desempenho”. Mas Martins (2002 p. 26) diz que “o nível psicológico é emergente com relação ao fisiológico”, pois mesmo conhecendo todos os mecanismos cerebrais que controlam o comportamento, não poderemos compreender todas as ações humanas, pois elas dependem de um conjunto de fatores como, valores, experiências, relações sociais, ou seja, “do sentido que dá à sua vida” (MARTINS, 2004, p. 26).

Para Martins (2004, p.23) “emoções são reações globais, inatas e passageiras que têm uma função específica na vida de cada ser”. O mesmo autor afirma que a emoção é uma reação imediata do nosso organismo, sendo rápida e passageira acabando quando aquilo que a desencadeou deixa de existir.

Segundo Hackfort (1993, *apud* SAMULSKI, 2002 p.134) as emoções devem ser compreendidas como um sistema comum de interação entre o sistema psíquico, através da cognição, sistema fisiológico através da ativação e o sistema social através das relações sociais.

Para compreender as emoções dentro do esporte, assim como a motivação, Samulski (2002) diz que temos que considerar a interação entre os indivíduos, a tarefa e o meio ambiente; assim podemos perceber as funções da emoção, que além de controlar a ação, o comportamento, também controla a intensidade da ação, ou seja, o nível de ativação de um sujeito. Hackfort (1993, *apud* SAMULSKI, 2002 p.135) denomina as funções como: auto-regulação e regulação de reações sociais.

Quando tratamos de esporte de alto nível a emoção torna-se ainda mais importante, já que emoção e rendimento estão diretamente relacionados, Samulski (2002) diz que não podemos nos restringir ao dizer que se tivermos um nível ótimo de emoção teremos um rendimento máximo. Essa relação depende de uma análise mais profunda, que segundo Nitsch (1985, *apud* SAMULSKI, 2002 p.136) está relacionada com a emoção em si, com o momento, com a circunstância e com o efeito que foi produzido, se positivo ou negativo no rendimento, ou seja, o resultado.

Logo, tanto a emoção, quanto a motivação, provocam interferências no rendimento esportivo. Em competições, essa interferência é mais clara. Contudo, em outras situações como nos treinos e nos testes de avaliação física a questão psicológica também pode ser determinante. Qualquer situação de avaliação em geral, causa alterações fisiológicas e psicológicas, que dependendo da característica de personalidade do indivíduo, pode interferir mais ou menos no seu rendimento ou na sua performance. Os testes de avaliação física não são vistos da mesma

forma pelos indivíduos, alguns se sentem bem nessas situações, já outros não gostam de nenhum tipo de avaliação corporal.

3.2 - Testes de Avaliação Física

Quando se fala de testes em Educação Física e Esportes, o sentido difere-se um pouco daquele utilizado nas escolas, por meio de uma avaliação ou em uma prova escrita, nos quais pretende-se avaliar o nível conhecimento de um indivíduo.

Em Educação Física e Esportes, os testes também são instrumentos de avaliação, contudo possuem um sentido mais amplo, possuindo assim uma enorme diversidade de variáveis a serem avaliadas, das quais algumas podem ser quantificadas através de medidas.

Um teste, segundo Tritschler (2003, p.4), é “um instrumento ou procedimento que traz à tona uma resposta observável, a fim de fornecer informações sobre um atributo específico de uma ou mais pessoas”. E, para o mesmo autor, em esportes os testes “avaliam a aptidão física, habilidades esportivas, estresse do exercício e lesões esportivas” (TRITSCHLER, 2003, p.4). Já Pitanga (2004, p.13) define teste como “um instrumento utilizado para obter medidas”.

Medida, segundo Tritschler (2003) e Pitanga (2004), é a forma de se estabelecer um valor numérico para um atributo, por meio de uma comparação com uma grandeza já conhecida e estabelecida.

Para Pitanga (2004, p.13), “avaliação significa comparação: comparar medidas obtidas com a média do grupo em que os testes foram realizados”.

Contudo, essas medidas nem sempre são precisas e claramente quantificadas, assim ao se tratar de testes físicos, utilizamos o termo avaliação ao invés de medida, já que “utilizamos o termo *avaliação* para expressar nosso entendimento de que o atributo estudado é indefinível demais para ser medido objetivamente” (TRITSCHLER, 2003, p.9). Assim, Tritschler (2003, p.9) destaca que “avaliação indica uma advertência que há subjetividade envolvida na intenção de quantificar ou descrever qualitativamente um atributo”(grifo nosso).

É acreditando na subjetividade do ser humano que buscamos identificar sua opinião a respeito dos testes de avaliação física, pois entendemos que esses testes não revelam medidas exatas do desempenho humano, mas sim uma avaliação subjetiva desse desempenho.

O ser humano, mesmo que de maneira inconsciente, utiliza os testes para tomar uma decisão, para agir. Segundo Tritschler (2003, p.16):

[...] a maioria dos comportamentos humanos intencionais que vinculam escolhas consistem em um processo de quatro passos: (a) estabelecer um critério, (b) realizar uma avaliação, (c) fazer uma interpretação dos dados da avaliação e (d) escolher entre as possíveis formas de ação [...]

Em Educação Física e Esportes, as decisões a respeito do planejamento do treinamento, a determinação da intensidade e do volume do mesmo, devem ser baseados em algum parâmetro, que é obtido pela avaliação física. A liberação para a prática de atividade física, bem como o acompanhamento do desempenho, também são baseados nesses testes. Assim, existem diversos métodos de se avaliar a condição física de cada indivíduo, de acordo com cada capacidade física.

Os testes podem avaliar a capacidade física em geral, ou podem ser específicos para a modalidade que se é praticada. Por exemplo, um teste de avaliação geral da capacidade aeróbia é o teste de Cooper, onde um indivíduo deve percorrer a máxima distância possível em 12 minutos; um teste específico, geralmente utilizado no futebol, é o teste de Leger, que também busca avaliar a capacidade aeróbia, mas o indivíduo realiza uma corrida de curta distância, 20 metros, com mudança de direção, sendo a velocidade determinada por sinais sonoros. Os testes específicos são mais utilizados por atletas, pois quanto maior for a proximidade com o esporte praticado, mais intervenções o técnico poderá realizar no treinamento, melhorando cada vez mais o rendimento. Já para indivíduos que apenas buscam um condicionamento físico, os testes de avaliação física não precisam ser tão específicos. Para esse grupo os testes são mais usados para se conhecer o estado atual de condicionamento do indivíduo ou para comparar os resultados dentro de um período de treinamento.

Portanto, os testes são criados de acordo com a capacidade física que se pretende avaliar e com a modalidade praticada, porém os seus criadores se preocupam apenas em medir essa capacidade física. Os protocolos descrevem somente os passos para se mensurar a capacidade física e se esquecem que quem irá realizar os testes são seres humanos e não robôs. Eles se esquecem que somos repletos de subjetividade, que nosso comportamento não é sempre o mesmo, que não somos controlados por números ou códigos, pelo contrário, somos movidos a emoções e sentimentos. Muitas vezes, os avaliadores não levam em consideração o aspecto cognitivo do indivíduo que realiza o teste, não considera sua percepção e interpretação pessoal.

Como vimos os testes de avaliação física são muitos utilizados em Educação Física e Esportes, para cada capacidade física existe um tipo de teste específico, contudo os mais utilizados são os testes de capacidade aeróbia e de potência anaeróbia.

3.2.1 - Testes de Avaliação da Capacidade Aeróbia

Os testes de Capacidade Aeróbia, segundo McArdle (1992), buscam verificar o consumo máximo de oxigênio, ou seja, a medida da máxima quantidade de energia que pode ser produzida via metabolismo aeróbio por uma determinada unidade de tempo.

A respeito dos testes para predição do consumo máximo de oxigênio, McArdle (1992) afirma que, para mensuração direta, é necessária uma considerável motivação por parte do avaliado. E como se trata de “um exercício tão intenso poderia representar um perigo potencial para adultos sem prescrição médica ou que são exercitados sem proteção e supervisão apropriadas” (McARDLE, 1992, p. 143). Assim, percebemos que para a realização de um teste máximo de avaliação da capacidade aeróbia a motivação é fundamental. Em alguns casos, o grande esforço pode ser perigoso para saúde do indivíduo, pois se durante um teste como esse ele se esforça muito e possui algum problema cardíaco, que ainda não foi diagnosticado, ele poderá sentir-se mal e ter alguma complicação durante o teste.

Para predizer o consumo máximo de oxigênio, existem inúmeros testes e protocolos como os testes de caminhada e de corrida, nos quais o resultado do teste é inserido em uma fórmula que dará o VO₂ máximo do indivíduo. O teste mais conhecido é o teste de Cooper, no qual o indivíduo deve percorrer a máxima distância possível em 12 minutos. O consumo máximo de oxigênio também pode ser predito pela frequência cardíaca, através de um esquema padronizado de exercício submáximo em uma teste de bicicleta, esteira rolante e até de um teste de banco.

O protocolo é escolhido de acordo com o nível de condicionamento físico do indivíduo, com as condições de saúde do mesmo e conforme a atividade que ele irá realizar. O teste deve ser adequado ao indivíduo e aos seus interesses, pois alguns protocolos, geralmente utilizados com atletas e pessoas bem condicionadas, indicam que o indivíduo realize a atividade até a exaustão, assim o indivíduo realiza um exercício de alta intensidade por alguns minutos, geralmente de 10 a 15 minutos. O indivíduo deve ser saudável, sem nenhuma contra-indicação ao exercício, ou então deve estar acompanhado por um médico, que poderá interromper o teste a qualquer momento.

Para indivíduos com alguma patologia ou sedentários, o mais utilizado são os testes submáximos, nos quais o indivíduo não chega até a exaustão e é por meio da frequência cardíaca que se infere o consumo máximo de oxigênio.

São muitos os centros que realizam testes de esforço. De acordo com McArdle (1992), nos Estados Unidos 1.400 centros realizam teste com esforço. Os protocolos são inúmeros, e segundo esse mesmo levantamento, 60% das instituições utilizam a esteira rolante, 17% utilizam a bicicleta ergométrica e apenas 12 % utilizam testes com degraus. Para esteira rolante o protocolo de Bruce é o mais utilizado, representando 65,5% da utilização, já o protocolo de Balke representa apenas 10% dos testes.

3.2.2 - Testes de Avaliação da Potência Anaeróbia

A Potência Anaeróbia, de acordo com Fleck (1999), reflete a potência muscular, ou "explosão muscular". Depende do número de fibras de contração rápida dos músculos. É um dos fatores determinantes de potência, força e velocidade. No atletismo determina o "arranque" ou "sprint" do atleta.

Os testes de avaliação do potencial anaeróbio de modo geral não prescrevem nenhuma interferência motivacional durante sua realização, mas os autores assumem que a motivação pode ser um fator determinante. McArdle (1992) ao falar a respeito dos testes de esforço anaeróbio máximo, afirma que, "é altamente provável que o escore de um indivíduo num teste desse tipo seja influenciado pelo nível de automotivação, assim como pelo meio ambiente do teste" (McARDLE, 1992, P.133, grifo nosso).

Quando McArdle (1992) relata as diferenças individuais na capacidade de transferência de energia anaeróbia, cita a motivação como um dos vários fatores importantes para essa transferência. A respeito dos fatores motivacionais, o autor diz que indivíduos mais obstinados, com grande capacidade de luta e de tolerância à dor buscam mais exercícios anaeróbios, já que esses eles geralmente alcançam concentrações ainda mais altas de lactato sanguíneo e depleção de glicogênio conseqüentemente, esses indivíduos possuem bons resultados em testes de potência anaeróbica, nos quais captação energética é de curto prazo. "Os fatores motivacionais, que são difíceis de classificar e quantificar exercem um papel fundamental no desempenho superior em todos os níveis de competição" (McARDLE, 1992, p. 136).

Portanto, vimos que a motivação nos testes de capacidade aeróbia e potência anaeróbia é de grande importância e para verificar essa relação analisaremos a opinião dos indivíduos a respeito desses testes.

4 - Método

Na busca de atingir os objetivos do estudo, ou seja, identificar a visão dos indivíduos (alunos e professores) a respeito dos testes de avaliação física, foi realizada uma pesquisa de abordagem qualitativa, na qual foi utilizado um questionário em dois diferentes grupos e para os professores que trabalham com esses grupos (anexos A e B). Por meio desse instrumento, os indivíduos puderam manifestar-se sobre como se sentiram durante a realização do mesmo, bem como expressar suas sugestões, aspectos positivos e negativos e quais os procedimentos que podem tornar esses testes mais agradáveis. O questionário foi analisado através da eleição de categorias, as quais foram retiradas das próprias respostas dadas pelos sujeitos da pesquisa, apenas com uma alteração na linguagem utilizada, ou seja, as respostas foram reescritas na linguagem acadêmica. O questionário foi transcrito de forma fiel às respostas dadas pelos sujeitos, reduzindo o trecho correspondente à categoria no qual ele se enquadrava.

4.1 – Sujeitos

Neste trabalho, foram entrevistados 3 grupos de sujeitos:

- Grupo A, 11 indivíduos do sexo feminino, com idade média de 18,9 anos, que já praticam atividade física há, no mínimo, três e no máximo oito anos. São atletas da modalidade de Handebol que fazem parte da Associação Campineira de Handebol (ACH) e já realizam testes de avaliação física periodicamente há 4 meses .
- Grupo B, 12 indivíduos do sexo feminino com idade média de 23,6 anos, que já praticam atividade física há, no mínimo, dois meses e no máximo quatro anos, alunas do projeto de extensão de Condicionamento Físico da Faculdade de Educação Física da Unicamp. Todas as voluntárias estavam realizando o segundo testes, ou seja, já tinham realizado o mesmo teste dois meses antes.
- Um grupo de três professores de Educação Física, sendo um indivíduo do sexo masculino, atualmente preparador físico da equipe da ACH, um estudante de Educação Física que auxilia na aplicação dos testes do sexo feminino, ambos pesquisadores, Laboratório de Bioquímica do Exercício (Labex), da Unicamp e

uma professora de Educação Física também do sexo feminino, professora do projeto de extensão de Condicionamento Físico da Faculdade de Educação Física da Unicamp.

4.2 Testes Aplicados

O grupo A realizou um teste que pretende avaliar a potencia anaeróbia do indivíduo, o teste é chamado de Labex-test, é caracterizado por sprints em velocidade máxima em trecho de 30 metros, com pausa ativa de 20 segundos para retornar ao ponto de partida, o indivíduo só encerra o teste após diminuir 10% de sua velocidade máxima, no 3 primeiros sprints. O teste é realizado na quadra de handebol, cada atleta realiza o teste de uma vez, porém todo o grupo está presente, assistindo ao teste.

O grupo B realizou um teste que pretende avaliar a capacidade aeróbica dos indivíduos. Foi utilizado o protocolo contínuo, de Astrand, onde “o indivíduo é exposto a uma ou duas cargas submáximas” (ASTRAND & RODAHL, 1987, p.311). O protocolo recomenda um aquecimento e a regulação da altura do banco da bicicleta antes de se iniciar o teste, em seguida aplica-se uma carga entre 50 e 75 watts (mulheres sedentárias), durante 6 minutos. Ao final do teste a frequência deve estar entre 130 e 170 batimentos por minuto. Se isso não ocorrer é aplicada mais uma carga de 50 watts por mais 6 minutos. Recomenda-se registrar os valores da frequência cardíaca a cada minuto, especialmente do último minuto (PITANGA, 2004).

4.3- Coleta de Dados

Os dados foram coletados a partir da aplicação de um questionário, o qual segundo Thomas (2002) é uma forma das pessoas expressarem sua opinião respondendo questões, ao invés do pesquisador observar seu comportamento. Logo o questionário deve ser “planejado e preparado cuidadosamente para assegurar os resultados mais válidos” (THOMAS, 2002, p. 280).

Os questionários aplicados foram de questões abertas para que os indivíduos tivessem “liberdade para expressar sentimentos e expandir idéias” (THOMAS, 2002, p. 281). Em anexo segue o questionário dos alunos e dos professores.

O questionário do estudo foi elaborado a partir de questionamentos levantados a respeito dos testes de avaliação física, já que nem sempre esses são realizados com máximo empenho pelos examinados e grupos diferentes realizam os testes com diferentes objetivos.

O questionário foi aplicado pela própria pesquisadora, de maneira coletiva no grupo A, logo após a realização do teste físico, na quadra de handebol, onde o teste foi realizado, com uma rápida explicação a respeito do mesmo, bem como o esclarecimento de possíveis dúvidas. No grupo B, o questionário foi aplicado de maneira individual e o próprio professor que realizava o teste aplicou o questionário, no laboratório onde o teste foi realizado com uma explicação detalhada, passada pelo pesquisador previamente. Após esse procedimento os examinados tiveram um tempo livre, sem restrições para responder as perguntas.

4.3 - Organização e análise dos Dados

Segundo Thomas & Nelson (2002), os dados só passam a ter sentido após a análise, logo eles devem ser lidos diversas vezes para “assegurar a integridade e gerar categorias analíticas” (THOMAS & NELSON, 2002, p.328). As categorias foram geradas a partir das respostas dadas, ou seja, dos conceitos que foram colocados pelos sujeitos.

As categorias foram formadas através da similaridade das respostas dadas, algumas respostas se enquadravam em mais de uma categoria. Cada questão foi analisada individualmente dentro de cada grupo, posteriormente as respostas do grupo A foram comparadas às respostas do grupo B.

Portanto, os dados foram organizados de maneira quantitativa de acordo com o número de repostas dadas, posteriormente essas respostas foram analisadas de forma qualitativa. Já que “a pesquisa qualitativa pode utilizar de uma ampla gama de análises quantitativas, das simples tabelas de frequência, até estatísticas multifacetadas” (THOMAS & NELSON, 2002, p.329).

5 – Resultados e Discussões

Os resultados dos questionários são apresentados dentro de cada grupo, primeiramente dos atletas do grupo A, em seguida dos alunos do grupo B, posteriormente dos professores do grupo A e depois do grupo B. As respostas foram lidas diversas vezes, a fim de se levantar algumas categorias, as quais foram descritas abaixo da questão, junto com as categorias foram incluídas as respostas dadas pelos sujeitos e depois foi realizada uma análise geral da questão.

5.1 Análise do questionário aplicado ao grupo A.

Questão 1 – Por que você está realizando esse teste?

1º Categoria – Para obter informações a respeito do condicionamento físico e/ou melhora do mesmo.

Sujeito 2: “Para mensurar as capacidades físicas de uma equipe de competição”.

Sujeito 4: “Para melhorar meu desempenho dentro de quadra”.

Sujeito 5: “Para ter mais velocidade”.

Sujeito 7: “Para a preparação da equipe para Regionais”.

Sujeito 8: “Para melhorar cada vez mais o condicionamento”.

Sujeito 10: “... e precisamos ter condicionamento para participar”.

Sujeito 11: “Porque preciso para a preparação física da equipe”.

2º Categoria – Para fornecer dados para uma pesquisa.

Sujeito 1: “Dados para o Labex”.

Sujeito 3: “Para que a pesquisa”.

Sujeito 6: “Para a equipe de preparação física poder fazer seu estudo”.

3º Categoria - Por fazer parte de uma equipe de competição.

Sujeito 9: “Porque faço parte de uma equipe de competição”.

Sujeito 10: “Porque faço parte de um time de competição forte e precisamos ter condicionamento para participar”.

Análise da questão 1:

Podemos perceber que as atletas possuem uma noção básica de porque realizam o teste, a maioria delas percebeu a relação entre o treinamento, a melhora do condicionamento físico e a melhora da performance. A questão da competição é de grande relevância para o grupo e elas também percebem que seu condicionamento interfere no jogo e no resultado da competição. Duas atletas realizam os testes para fornecer dados a uma pesquisa, o que acreditamos que influencie diretamente no teste, de duas maneiras, ou prejudicando o rendimento, já que assim as atletas não têm muito envolvimento e comprometimento com o mesmo, ou motivando ainda mais, pois o status de uma pesquisa pode incentiva-las a se dedicar mais. Assim, é papel da comissão técnica deixar claro que além de contribuir para a pesquisa, eles são utilizados para a elaboração do treinamento dessas atletas.

Questão 2 – O que você sabe sobre esse teste?

1º Categoria – Possuem informações básicas sobre o teste.

Sujeito 1: “Testes de força, resistência, velocidade são trabalhados no handebol para coleta de dados”

Sujeito 3: “Bom para nos testar, saber até onde vai nosso potencial físico”

Sujeito 4: “Que o teste avalia velocidade, força e resistência”.

Sujeitos 5: “Para que este que tenha mais rendimento”.

Sujeito 6: “Que calcula nossa velocidade e o tempo”.

Sujeito 7: “Que ele quantifica o condicionamento físico em geral”.

Sujeito 8: “É feito para analisar o condicionamento físico”.

Sujeito 9: “Sei que ele é importante para nos deixar bem preparada para as competições, mas não sei qual é resultado”.

Sujeito 10: “É para nosso rendimento e para saber nosso condicionamento”.

Sujeito 11: “Quase nada”.

2ª Categoria – Sabem o que é e/ou para o que serve o teste.

Sujeito 2: “ Trata-se de um teste onde se corre 35 m, com repouso ativo de 20''. É utilizado para ver a resistência de velocidade”.

Análise da questão 2:

Dez indivíduos possuem informações básicas sobre o teste, apenas um possui informações a respeito dos métodos de aplicação do teste. Os sujeitos 1 e 4 tentaram identificar a capacidade que estava sendo avaliada, mesmo que de forma superficial, isso mostra que eles sabem alguma coisa do testes que estão realizando. Os sujeitos 3, 5, 8 e 9 estabelecem a relação entre o teste, o condicionamento físico e o rendimento, o que é uma relação verdadeira e pode ser destacada pelos preparadores físicos para que as atletas se esforcem mais. Contudo o sujeito 9 diz que não sabe o resultado do teste, o que é uma grande falha por parte dos indivíduos que aplicam o teste, já que esse dado é um dado pessoal do atleta e ele tem o direito de obter essa informação, além de poder contribuir para a melhora de seu rendimento. O fato de um sujeito conhecer melhor o teste pode ser atribuído a existência de duas estudantes de Educação Física no grupo. A falta de informação a respeito do teste do que se está realizando pode interferir diretamente no mesmo, além de menosprezar o indivíduo que está realizando o teste, já que esse pode compreender o que está sendo realizado, assim o indivíduo deixa de ser simplesmente uma cobaia que está sendo avaliada.

Questão 3 – Quanto você se esforçou durante a realização do teste?

1ª Categoria – Máximo

Sujeito 1: “Esforço máximo”.

Sujeito 2: “O máximo que pude”.

Sujeito 4: “ Me esforcei o máximo possível”.

Sujeito 6: “O Maximo que pude”.

Sujeito 8: “ Me esforcei ao máximo”.

Sujeito 9: “Eu dou o máximo, pois ele é muito importante”.

Sujeito 10: “Nesse me esforcei ao máximo”.

Sujeito 11: “Meu máximo!”

2ª Categoria – Bastante / muito

Sujeito 3: “Me esforcei bastante”.

Sujeito 5: “ Me esforço bastante”.

Sujeito 7: “Muito!”

Análise da questão 3:

Mesmo não sabendo, com muita clareza, o porquê estão realizando e do que se trata o teste, os indivíduos se esforçam, o que pode ser justificado por fazerem parte de uma equipe de competição, na qual o resultado pode influenciar em alguma decisão do treinador o que para esses indivíduos é de grande importância. Além disso, uma das instruções passadas pelo Professor é realizar o teste com máxima intensidade. Contudo, quando questionamos os sujeitos a respeito da intensidade de esforço, eles fazem uma avaliação subjetiva do mesmo, sabemos que em uma situação de competição, por exemplo, o indivíduo pode atingir melhores níveis de rendimento, ou que por estarem sendo avaliados e se sentirem pressionados, podem não atingir seu melhor rendimento.

A questão central é que todos os indivíduos demonstraram estar motivados para a realização do teste, destacaram a questão do esforço durante a realização do teste, ou seja atribuíram o resultado do teste a uma variável interna e estável, o que segundo Winterstein (1992) é uma característica de indivíduos com Expectativa de Êxito, o que é muito importante principalmente quando se trata de atletas.

Questão 4 – Como você se sentiu antes e durante a realização desse teste

Antes:

1ª Categoria – Ansiosa / apreensiva

Sujeito 2: “Muito ansiosa”.

Sujeito 6: “Me senti ansiosa”.

Sujeito 7: “Normal, porém um pouco ansiosa”.

Sujeito 8: “Ansiosa e um pouco nervosa”.

Sujeito 9: “ Um pouco ansiosa”.

Sujeito 11: “Ansiosa”.

2º Categoria – Motivada

Sujeito 1: “Motivada para saber meu desempenho”.

Sujeito 4: “ Me senti motivada”.

Sujeito 5: “ Me sinto motivada ao meu desempenho eu me esforço o máximo”.

3º Categoria – Normal / bem

Sujeito 3: “Normal”.

Sujeito 10: “Normal”.

Análise da questão 4 (antes).

A maior parte dos sujeitos estava com estado emocional alterado, sua maioria estava ansiosa para o início do teste, segundo Weinberg & Gould (2001) a ansiedade é caracterizada como estado emocional negativo, que vem acompanhado de nervosismo, preocupação e agitação. Segundo o mesmo autor, as fontes situacionais de ansiedade e estresse são: a importância do evento e a incerteza do resultado. Assim podemos levantar algumas hipóteses a respeito da ansiedade das atletas: primeiro, pela proximidade da competição o teste passa a ter grande importância para elas, já que ele pode definir uma colocação na equipe; segundo, pela incerteza que qualquer avaliação gera, pois as atletas correm o risco de se lesionarem. Ansiedade é “uma emoção caracterizada por sentimentos de previsão, perigo, tensão, aflição e vigilância do sistema nervoso simpático” (SAMULSKI, 2002 p.440) logo percebemos que a ansiedade das atletas é devido ao fato da maior parte delas já terem realizado o teste e saberem do desconforto que ele gera. O estresse e a ansiedade também são gerados pelas características pessoais, que segundo Weinberg & Gould (2001) são: ansiedade de traço elevada, uma baixa auto-estima e a uma ansiedade física social. Segundo o mesmo autor, ansiedade de traço é uma tendência comportamental a considerar uma situação mais ameaçadora do que ela realmente é, e ansiedade física social, consiste na tendência de que o indivíduo tem de ficar nervoso quando seu corpo é avaliado. Segundo Fiamoncini & Fiamoncini (2003) o estresse é um conjunto de reações orgânicas conscientes e inconscientes que acontecem ao longo do tempo quando nos sentimos ameaçados. O estresse pode ser benéfico para o rendimento, segundo Fiamoncini & Fiamoncini (2003) o eustress é considerado o estado positivo de estresse e o distress o negativo. Segundo

França & Rodrigues (1999 *apud* FIAMONCINI, R. L. & FIAMONCINI, R. E, 2003 p.4), “eustress: tensão com equilíbrio entre esforço, tempo e realização e resultados” e distress: tensão com rompimento do equilíbrio psicobiosocial por excesso ou falta de esforço, incompatível com o tempo, resultados e realização”.

Portanto, podemos perceber que muitas são as fontes do estresse e da ansiedade e que apenas com o questionário não foi possível identificá-las com segurança, mas apenas supor sua presença, por meio de uma auto-avaliação dos próprios sujeitos.

Parte dos sujeitos estavam motivados, o que também pode ser atribuído à proximidade do campeonato. Podemos ainda considerar a possibilidade dessas pessoas gostarem de situação de avaliação, de desafios, Samulski (2002) atribui essa característica de personalidade a expectativa de êxito, presente no “tipo vencedor”, segundo o autor.

Durante:

1º Categoria – Cansada / desgastada.

Sujeito 1: “Depois do teste sinto um enorme cansaço”.

Sujeito 7: “Durante um pouco cansada”

Sujeito 9: “Um pouco com falta de ar”.

Sujeito 10: “Um pouco de falta de ar. Isso é respiração mesmo”.

Sujeito 11: “Cansaço”.

2º Categoria – Tranqüila /aliviada.

Sujeito 6: “Durante me senti um pouco tranqüila por já estar realizando o teste?”

3º Categoria – Concentrada.

Sujeito 3 :”Durante muito concentrada”.

Sujeito 8: “ Concentrada”.

4º Categoria - Incapaz

Sujeito 2: “Me senti incapaz de fazer tudo que sei”.

5º Categoria – Motivado

Sujeito 4: “Me senti motivada”.

6º Categoria – Não respondeu.

Sujeito 5.

Análise da questão 4 (durante).

Grande parte dos indivíduos descreveu seu estado fisiológico durante o teste, o seja, falaram a respeito do cansaço físico durante um teste exaustivo como esse, o que pode ter acontecido devido a uma falha na elaboração da questão ou pela falta de conhecimento corporal, das atletas, que podem ter dificuldade de interpretação de seus sentimentos . Mas dois indivíduos falaram a respeito da concentração durante a realização do teste, o que mostra comprometimento com o técnico e profissionalismo por parte dos indivíduos. Um sujeito ainda disse que estava tranquilo, por já ter iniciado o teste, o que pode ser explicado pela sua ansiedade antes do teste e quando o fator estressor foi retirado ele se sentiu bem. O sujeito 2 declarou, após o teste, que se sentiu incapaz, percebe-se que ele não conseguiu mostrar todo seu preparo, apesar desse mesmo indivíduo ter respondido na questão 3 que se esforçou o máximo que poderia, talvez por estar muito ansioso antes do teste, como afirmou anteriormente. Temos que destacar os diversos fatores que podem interferir nos testes, fatores internos e físicos como: dor de cabeça, indisposição, ciclo menstrual, cansaço do treinamento e outros, fatores internos e psíquicos como: problemas de relacionando dentro do grupo, com namorado, com amigos ou familiares. Assim o treinador deve estar atento as todas essas variáveis para não julgar um atleta apenas pelo seu desempenho no testes, ele deve buscar conhecer todo o contexto em que o atleta realiza o teste, conversando com dada atleta, conhecendo cada um individualmente. Os protocolos dos testes de avaliação física também deveriam valorizar mais os aspectos psico-sociais, por meio de um questionário que verificaria se o indivíduo está bem disposto para a realização do teste, por exemplo.

Questão 5 – Você realizou algum outro teste de avaliação física anteriormente a esse? Qual?

1º Categoria – Não.

Sujeitos 3, 7, 11.

2º Categoria – Sim, o mesmo.

Sujeitos 1, 4, 5, 8, 9, 10:

Sujeito 1: “este mesmo teste para o labex em um período de tempo estipulado por eles”.

Sujeito 9: “Realizamos esse teste todo mês”.

3º Categoria – Sim, outros.

Sujeito 2: “ 1 RM, arremesso de medicine ball (1 e 3Kg), saltos”

Sujeito 5: “Sim além do labex eu já realizei outro teste”.

Sujeito 6: “O teste de caga máxima na academia”.

Análise da questão 5:

Alguns sujeitos tinham entrado recentemente na equipe, logo não estavam muito familiarizados com os testes, como o caso dos sujeitos 10 e 11. Apesar dos atletas realizarem os teste com frequência, a ansiedade foi um forte fator emocional para eles, talvez pela importância do teste em um grupo de atletas que participam de uma competição ou pela proximidade da competição.

O conhecimento e a familiarização com o teste, bem como o descanso, irão interferir no esforço do atleta, bem como nas suas emoções antes e durante o teste. Se o atleta já conhece o teste a sua ansiedade tenderia a ser menor, o que melhoraria seu desempenho, contudo devido à importância e a incerteza do teste, não foi isso o que aconteceu. O conhecimento do teste também pode influenciar no esforço, por exemplo, o indivíduo sabe que se trata de um teste desgastante, principalmente no final, logo ele pode poupar energia no início do teste. Ou por outro lado, ele sabe que é um teste difícil, mas é importante para o seu rendimento, ele irá se esforçar bastante. Portanto, já ter realizado ou não o teste anteriormente pode tanto prejudicar quanto melhorar o rendimento.

Questão 6 – Qual a sua visão a respeito dos testes de avaliação física de maneira geral?**1º Categoria – Importante.**

Sujeito 11: “Acho importante”.

Sujeito 6: “É que esses testes físicos vão melhorar minhas condições físicas”.

Sujeito 10: “Importante pois é para nosso rendimento”.

Sujeito 9: “Eu acho muito importante, principalmente pois eu faço parte de uma equipe de competição”.

2º Categoria - Importantes, mas desagradáveis.

Sujeito 1: “É uma visão que me passa cansaço stress por causa do esforço máximo exigido, eu considero pior os testes de corrida (resistência), são mais cansativos e chatos. Mesmo assim eu considero importante a realização dos mesmo para que se possa avaliar e melhorar a performance física” .

Sujeito 8: “Sei que é importante, mas as vezes acho chato de fazer”.

3º Categoria – Interessante ou muito bons, se houver um retorno dos resultados para aqueles que realizaram o teste.

Sujeito 3: “ Acho muito bom, mas gostaria que o teste em si seja mais divulgado, para sabermos o que estamos fazendo”

4º Categoria – Bons.

Sujeito 5: “Eu acho um super teste esportivo para uma equipe esportiva”.

5º Categoria – Úteis para elaboração do treinamento, mas podem mascarar os resultados devido à falta de motivação causada pelo ambiente competitivo.

Sujeito 2: “ Penso que são úteis para a montagem e organização de uma periodização. Entretanto, penso que por falta de motivação devido ao ambiente competitivo, ele acaba mascarando resultados”

6º Categoria – Proveitosos, com a possibilidade de melhora.

Sujeito 7: “São proveitosos, porem acho que podem melhorar”.

7º Categoria – Ótimos para motivação.

Sujeito 4: “São ótimos para a motivação da equipe e desempenho”.

Análise da questão 6:

A importância do teste é praticamente um consenso entre as atletas, com tudo essa importância é atribuída a diferentes causas. O sujeito 3 destacou a importância do retorno dos testes para os próprios atletas, o que considero de grande importância para o treinamento em si, já que conhecendo sua deficiência, o atleta tem mais possibilidade de melhorar seu rendimento.

Os sujeitos 6 e 10 estabeleceram a relação, já mencionada anteriormente, entre o teste e o rendimento, o que é de grande importância no ambiente esportivo. Assim como o sujeito 9 que destaca a importância do teste, devido à competição da qual participam.

Os sujeitos 1 e 8 apesar de concordarem com a importância do teste ressaltam o estresse e o desconforto que o teste propicia. Assim, acreditamos que se os testes fossem mais discutidos entre a comissão técnica e o grupo de atletas, o desconforto psicológico causado por eles poderia ser minimizado, o que talvez aumentasse o rendimento.

Por outro lado, o sujeito 4 acredita que os testes são ótimos para motivação e para o desempenho da equipe, o que pode ser uma característica da personalidade desse indivíduo, já que antes e durante o teste ele se sentiu motivado, assim ele pode se sentir bem com as situações de avaliação. Essa característica de personalidade, quando ligada à teoria da motivação, pode ser denominada Expectativa de Êxito (SAMULSKI, 2002), onde os sujeitos gostam de desafios, se sente bem em situações de avaliação e exposição social.

Já o sujeito 2 destaca que mesmo o teste sendo importante, os resultados podem não ser fidedignos, pois os atletas podem estar sem motivação para realizarem os testes; o que pode ser uma realidade, já que com a proximidade da competição o foco das atletas pode não ser o teste, mas sim os jogos. Assim, o medo de se lesionar durante o teste existe e isso pode prejudicar o rendimento dos atletas durante a avaliação.

Questão 7 – O que você gostaria de mudar durante a realização dos testes de avaliação física de maneira geral? (sugestões)

1ª Categoria – Não respondeu / Não sei / Não tem sugestões.

Sujeito 4: “ Não sei, pois não tenho sugestão”.

Sujeito 7: “Não sei”.

2ª Categoria – Nada.

Sujeito 5: “Eu acho que nada”.

Sujeito 6: “Ao meu ponto de vista esta bom assim”.

Sujeito 9: “E não gostaria de mudar nada, pois e indiferente”.

Sujeito 10: “Agora não queria mudar nada, este tudo ótimo...”

3ª Categoria – Melhor explicação / tradução dos resultados.

Sujeito 1: “...o que eu considero mais importante é que nos devemos ser informadas sobre os resultados dos teste, para que possamos saber do nosso desempenho e se houve melhora, acho que isso até dá mais motivação”.

Sujeito 2: “Os resultados só seriam mostrados para cada pessoa para que a mesma acompanhassem sua evolução durante o treinamento”.

Sujeito 3: “Apenas que fosse esclarecido pra gente tudo que esta sendo feito”.

Sujeito 8: “...e também gostaria de saber o resultados deles”.

4ª Categoria – Que os testes não fossem todos realizados no mesmo dia.

Sujeito 2: “Fossem feitos um em cada dia diferente...”

Sujeito 8: “Gostaria que os teste não fossem no mesmo dia...”

5ª Categoria – Gosto de conhecer os resultados as outras atletas.

Sujeito 11: “Eu gosto de saber dos outros resultados”.

6ª Categoria – Não gosto quando divulgam os resultados.

Sujeito 2: “...que os resultados não fossem divulgados para evitar que desmotivem ainda mais”.

7ª Categoria – Gosto do incentivo do grupo ou de realizar o teste em grupo.

Sujeito 1 “...o teste com a equipe de handebol dá mais motivação do que fazer sozinho”.

Sujeito 10: “... o apoio é fundamental (das meninas)”.

9ª Categoria – Que os testes fossem mais rápido.

Sujeito 1: “ A duração dos testes, porque temos que esperar muito tempo o término do teste das outras atletas...”

Análise da questão 7:

Parte dos sujeitos não mudaria nada nos testes ou não responderam à questão, o que pode estar relacionado à falta de reflexão sobre o assunto e ao receio das atletas em criticar o técnico, já que o teste é praticamente imposto às atletas, o próprio técnico ou preparador físico poderiam buscar uma maior discussão a respeito dos testes. Eles, juntamente com as atletas, poderiam encontrar uma forma de avaliação que fosse menos estressante para elas.

As sugestões dadas pelos sujeitos 2 e 8, para que ao testes não fossem realizados todos no mesmo dia, e pelo sujeito 1, para que os teste fossem mais rápidos, são possíveis de ser concretizadas, basta um novo planejamento e uma nova organização. Essa discussão só tem a contribuir para a relação técnico-atleta, já que quanto maior o conhecimento mútuo entre esses indivíduos, melhor será o trabalho realizado. Assim, se o técnico conhecer bem o atleta, ele saberá como no caso do sujeito 11, que ele gosta de saber dos outros resultados e que o sujeito 2 não gosta que os resultados sejam divulgados. Se entendermos que o sujeito 11 gosta de saber seu resultado anterior, pode-se inferir que esse sujeito utiliza a norma de referência individual, o que é uma característica de um indivíduo com maior expectativa de êxito, e se entendermos que o sujeito 2 teme a divulgação de seus resultados para o grupo, perceberemos que ele teme a norma de referência social, talvez por medo de ser excluído ou ridicularizado pelo grupo. Assim a norma de referência individual é mais adequada quando pretendemos trabalhar a expectativa de êxito do atleta porque a melhora depende do seu próprio esforço. Já a norma de referência social possibilita a comparação entre os indivíduos do grupo, o que pode ser muito prejudicial quando se trata de um grupo muito heterogêneo, já os alguns indivíduos menos preparados ficaram em uma situação constrangedora.

A relação entre técnico e atleta também é importante quando se trata do aspecto do incentivo verbal, o que foi destacado pelos sujeitos 1 e 10.

Os sujeitos 1, 2, 3 e 8 ressaltam a importância do retorno dos testes, destacando a importância de saber o resultados dos testes anteriores para acompanhar se treinamento, portanto novamente destacamos a importância de um maior diálogo entre o técnico e os atletas.

5.2 - Análise do questionário aplicado ao grupo B.

Questão 1 – Porque você está realizando esse teste?

1º Categoria – Para obter informações a respeito do condicionamento físico e/ou melhora do mesmo.

Sujeito 2: “Para ter uma avaliação física durante o semestre”.

Sujeito 3: “Por que para mim é muito importante saber se estou melhorando minha condição física, com as aulas que estou tendo, através de dado”.

Sujeito 4: “Sempre tive curiosidade de saber qual era o meu desempenho (mudanças) quando realizava atividades físicas anteriormente. E agora que surgiu essa oportunidade resolvi fazer”.

Sujeito 8: “...e ter um acompanhamento melhor do meu desempenho na atividade física”.

Sujeito 9: “Pra conhecer um pouco da minha capacidade, resistência em atividades físicas”.

Sujeito 11: “Acompanhar minha evolução durante a prática de exercícios físicos”.

Sujeito 12: “... e também para ter um retorno sobre meu condicionamento físico durante o semestre”.

2º Categoria – Para fornecer dados pra uma pesquisa.

Sujeito 1: “Para contribuir com a pesquisa realizada pelas alunas da Faculdade de Ed. Física”.

Sujeito 5: “Sou voluntária”

Sujeito 6: “Estou participando de um grupo de pesquisa do condicionamento físico como voluntária”.

Sujeito 7: “Para uma pesquisa que avaliará se durante uma atividade física (cond. físico) é melhor realizar o exercício aeróbico ou local primeiro”.

Sujeito 8: “Para auxiliar na realização da pesquisa ...”

Sujeito 10: “Pq fz parte de uma pesquisa”.

Sujeito 12: “Estou realizando este teste para contribuir com a pesquisa das meninas”.

Análise da questão 1.

Parte dos indivíduos realizou o teste para contribuir para uma pesquisa, a qual buscou voluntários dentro de um projeto de extensão de condicionamento físico, os voluntários são, em

sua maioria, alunos, professores ou funcionários da Unicamp; logo eles podem saber da importância dos voluntários em uma pesquisa. Assim como os objetivos desses sujeitos são a melhora da saúde, do bem estar ou até da parte estética, eles realizam os testes apenas para ajudar em uma pesquisa, já que o resultado do teste não é o principal interesse do grupo. O sujeito 7 mostra que conhece o assunto da pesquisa que está sendo realizada, o que é muito importante para todos os sujeitos e mostra uma maior preocupação com o ser humano que está sendo voluntário de um teste.

Contudo, a outra parte dos voluntários tem interesse para saber como está seu preparo físico, talvez por curiosidade e até como uma forma de buscar uma maior motivação para continuar a prática da atividade física. O sujeito 3 destaca a importância que ele mesmo dá ao progresso no trabalho de preparação física e o sujeito 9 ressalta a importância de conhecer a própria capacidade física.

Podemos notar uma crescente procura pela a atividade física, devido a inúmeros fatores como, atuação da mídia, aumento de pesquisa na área, aumento da expectativa de vida da população mundial, entre outros. Porém, essa procura pela atividade física nem sempre é feita de maneira consciente. Ainda existem muitos interessados em resultados em curto prazo, que só são obtidos por meio de medicamentos e uso de esteróides anabolizantes, que trazem muitos riscos a saúde. Portanto, cabe ao professor de Educação Física, independente do ambiente que eles esteja atuando, informar aos alunos sobre o risco desses medicamentos, bem como quais devem ser os passos pra se realizar uma atividade física de maneira adequada e saudável.

Questão 2 – O que você sabe sobre esse teste?

1ª Categoria – Possuem informações básicas sobre o teste.

Sujeito 1: “Quase nada. Somente que faz parte de uma pesquisa que serve para avaliar o condicionamento físico (evolução do cond.) durante as aulas”.

Sujeito 2: “Pouca coisa.”

Sujeito 3: “ Não muito. Sei que meus batimentos cardíacos, respiração e pressão sanguínea estão sendo medidos e comparados com os resultados anteriores para ver se houve melhora, se consigo ir além do teste passado”

Sujeito 4: “É um teste realizado para se avaliar se está havendo algum progresso em relação à taxa respiratória, carga de exercícios”.

Sujeito 5: “Serve para medir a frequência cardíaca”.

Sujeito 6: “Apenas que é um teste mito utilizado em cardiologia”.

Sujeito 7: “Medir resistência física”.

Sujeito 9: “ Faz parte de uma pesquisa dos alunos de Ed. Física”.

Sujeito 10: “Pouco”.

Sujeito 11: “Medir a capacidade cardiorespiratória”.

Sujeito 12: “Eu sei somente que é um teste para verificar a quantidade de desempenho, desenvolvimento ou progresso de alunos participante do curso de cond. físico depois de realizarem aulas começando pela atividade aeróbica e partindo para a ginástica localizada”.

2ª Categoria – Sabem o que é e/ou para o que serve o teste.

Sujeito 8: “Mede o desempenho cardio-respiratório e avalia esse esforço com o aumento de carga, avaliando a melhora desse desempenho com a realização de atividade física regular”.

Análise da questão 2:

Percebemos que os sujeitos não sabem a diferença entre os procedimentos e a finalidade do teste. Apenas um dos indivíduos sabia do que se tratava o teste, os outros possuíam apenas informações básicas a respeito dos procedimentos utilizados no teste. Isso pode ser justificado pelo fato que esse teste não tem grande valor para esses indivíduos, seu rendimento no teste não irá interferir diretamente no seu cotidiano, se ele for bem ou mal ele irá continuar a realizar a atividade física. Entretanto, mesmo que os próprios sujeitos não busquem informações a respeito do teste, o professor que está aplicando o teste e realizando a pesquisa tem o dever de explicar o que ele está fazendo, já que esses indivíduos estão contribuindo para sua pesquisa. O professor deve passar informações não só a respeito da aptidão física do indivíduo, mas também recomendações em geral a respeito da atividade física como alongamento, aquecimento, consciência corporal e prevenção de lesões, pois elas vão ser úteis para toda a vida do sujeito.

Questão 3 – Quanto você se esforçou durante a realização do teste?

1ª Categoria – Máximo

Sujeito 2: “O máximo que pude”.

Sujeito 4: “Dei o máximo”.

Sujeito 6: “Tentei fazer o máximo que pude”.

Sujeito 9: “Procurei freqüentar todas as aulas (não faltei em nenhuma) e esforcei ao máximo”.

Sujeito 12: “Puxa, tento dar o máximo de mim durante os teste. Tento resistir até o fim, por mais difícil de seja”.

2º Categoria – Bastante / muito

Sujeito 1: “Me esforcei bastante pois sei como as pesquisas realizadas na faculdade são importante”.

Sujeito 8: “O esforço é necessário para avaliar a melhora ou não no desempenho. Assim quando a carga aumenta é necessário que realizamos esforço para manter a velocidade constante”.

Sujeito 10: “Bastante”.

Sujeito 11: “Muito”.

3º Categoria – Bastante, principalmente no final do teste.

Sujeito 3: “Me esforcei bastante no final do teste”.

Sujeito 5: “Quando chega mais no final do teste é preciso mais esforço”

Sujeito 6: “No final do teste”.

Análise da questão 3:

A maior parte dos sujeitos se esforçaram ao máximo ou muito, o que se espera no teste, mas alguns sujeitos destacaram que se esforçaram mais no final do teste, podemos perceber que o teste não é tão importante assim para esses sujeitos, como seu interesse era apenas acompanhar o condicionamento ou fornecer dados para uma pesquisa eles não tinham um compromisso muito grande com o teste o resultado do teste não é de grande relevância. Diferente do que acontece com o Grupo A, em que o resultado do teste é de grande relevância para sua performance nas competições.

Além do esforço, o engajamento e o envolvimento com o teste são de grande importância. Assim, acreditamos que se o indivíduo estiver realmente envolvido com o teste ele poderá se motivar mais e conseqüentemente pode buscar um esforço maior.

Questão 4 – Como você se sentiu antes e durante a realização desse teste

Antes:

1ª Categoria – Ansiosa / apreensiva

Sujeito 1: “Me senti um pouco apreensiva”

Sujeito 12: “Antes do teste fico ansiosa pelos motivos já citados” (“sei que estou sendo avaliada e claro que não quero ir mal, ou seja, demonstrar um desempenho ruim”).

2ª Categoria – Normal / bem

Sujeito 2: “Estava bem”.

Sujeito 4: “Normal”.

Sujeito 5: “Bem. Não teve alterações”.

Sujeito 7: “Normal”.

Sujeito 10: “Muito bem”.

3ª Categoria – Tranquila

Sujeito 3: “Estava bem tranquila.”

Sujeito 4: “Tranquila, pois as meninas me passam muita tranquilidade”.

4ª Categoria – Não respondeu.

Sujeito 8, 9 e 11.

Análise da questão 4(antes):

A maior parte dos sujeitos se sentiam normais ou bem, alguns chegaram a dizer que estava tranquilos, apenas dois sujeitos se definiram como ansiosos, aqui temos que destacar a relação entre os estados de ativação fisiológica e a performance, que segundo Samulski (2002) segue a teoria do U invertido, ou seja, se o indivíduo não estiver no nível ótimo de ativação sua performance vai ser baixa, portanto quando os sujeitos dizem se sentirem bem, tranquilos ou normais eles podem estar abaixo desse chamado nível ótimo de ativação, assim como se a ansiedade for em excesso, eles podem estar acima do nível ótimo, o que também pode prejudicar o rendimento. Grande parte dos indivíduos se descreve com normais ou bem, o que pode ser justificado pela relevância do teste, como já foi citado nas análises anteriores, o teste não é de grande importância para a vida dos sujeitos é apenas uma informação a mais para seu treino.

Temos que destacar o fato que três indivíduos não responderem a questão, assim podemos inferir que esses sujeitos podem não conseguir perceber e/ou verbalizar seus estados internos e suas emoções.

Durante:

1º Categoria – Cansada / desgastada.

Sujeito 2: “Dá uma sensação de desgaste, mas é rápida”

Sujeito 3: “Após me senti um pouco cansada, mas depois de 30 minutos estava praticamente normal”.

Sujeito 9: “No começo era cansativo fisicamente”.

Sujeito 4: “Muito cansaço devido ao esforço”.

Sujeito 6: “Cansada a medida que a carga vai aumentando”.

Sujeito 11: “Depois: muito cansada”.

2º Categoria – Tranqüila /aliviada/Relaxada

Sujeito 8: “...Mas é super tranqüilo pois é rápido”.

Sujeito 1: “Fui ficando mais relaxada”.

4º Categoria – Tensa.

Sujeito 12: “Durante os testes fico tensa pois sei que estou sendo avaliada e claro que não quero ir mal, ou seja, demonstrar um desempenho ruim”.

6º Categoria – Incômodo/ desconforto.

Sujeito 7: “É um pouco desconfortável”.

Sujeito 8: “Durante a realização do teste há alguns incômodos como a boca seca...”

7º Categoria – Muito bem.

Sujeito 10: “Muito bem”.

8º Categoria – Não responderam.

Sujeito 5.

Análise da questão 4 (durante):

Assim como ocorreu no grupo A, a maior parte dos sujeitos descreveu suas sensações, seu estado fisiológico, no caso de cansaço, e não seu estado emocional, como esperado. Alguns sujeitos disseram que estavam desconfortáveis como o caso do sujeito 7 e 8 e até mesmo tensos, como o sujeito 12, que deixou claro que não se sente bem em situações de avaliação, esse sujeito pode já ter passado por uma experiência anterior de avaliação que não foi agradável, portanto ele pode sentir medo de passar por uma experiência como aquela novamente. Já outros estavam até relaxados, aliviados o que é comum entre esportistas, pois a partir do momento que ele pode agir, se movimentar e intervir ele se sente mais seguro já que tem um maior controle da situação.

Portanto, acreditamos que se o professor ou técnico conhecer individualmente cada sujeito ele pode adequar e até minimizar o estresse do teste, principalmente em casos como o do sujeito 12. Além disso, se o sujeito tiver mais informações a respeito do teste, se o professor estiver seguro e deixar claro os procedimentos do mesmo, os sujeitos se sentirão melhor, mesmo estando em uma situação de avaliação.

Questão 5 – Você realizou algum outro teste de avaliação física anteriormente a esse? Qual?

1º Categoria – Não

Sujeitos 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 12.

2º Categoria – Sim

Sujeito 11: “Sim, em academias”.

3º Categoria – Sim, o mesmo.

Sujeitos 3: “Sim. Do mesmo tipo, duas outras vezes”.

4º Categoria – Sim, outros.

Sujeito 10: “Sim. Teste de resistência muscular localizada”.

Análise da questão 5:

Acreditamos que tenha ocorrido um equívoco com relação a esta questão, pois a maior parte dos indivíduos respondeu que não tinha realizado nenhum teste anteriormente, mas todos os indivíduos estavam em um processo de reavaliação, ou seja, já haviam realizado esse mesmo teste pelo menos uma vez. Logo, a interpretação pode ter sido a seguinte: se eles realizaram algum teste momentos antes daquele ergométrico.

Contudo, destacamos a relação com a questão anterior, ou seja, mesmo já conhecendo o teste e já tendo realizado-o anteriormente, parte dos indivíduos sentiram-se ansiosos antes do teste, e tensos e desconfortáveis durante o teste.

Questão 6 – Qual a sua visão a respeito dos testes de avaliação física de maneira geral?

1º Categoria - Importante.

Sujeito 1: “É importante para avaliar a evolução de condicionamento do corpo durante as atividades físicas”.

Sujeito 2: “São bons para que a pessoa saiba como está seu desempenho e desenvolvimento, e para o desenvolvimento da própria atividade física por parte dos professores”.

Sujeito 3: “Acho-os muito importantes. Senão fundamentais...Seria muito importante que todas as pessoas pudessem fazer avaliações como essa, sei no entanto, que é muito difícil por causa da questão da falta de tempo e etc, mas realmente pra mim são muito importantes os testes, até porque servem para que se possam avaliar as atividades e melhorá-las”.

Sujeito 4: “Muito importante p/ saber se está havendo alguma evolução durante um atividade física, ou não”.

Sujeito 5: “É legal para observarmos se o nosso rendimento nas aulas (condicionamento) está sendo proveitoso”.

Sujeito 6: “Acredito que estes são válidos para sabermos se estamos melhorando nosso condicionamento físico”.

Sujeito 7: “Acho que mostra bem o desempenho da pessoa no decorrer de uma atividade física, acho bem importante a realização no início da atividade e no decorrer (intervalo espaçados).

Sujeito 8: “Eu acredito que seja muito importante para um acompanhamento refinado do desempenho do aluno, assim como uma avaliação do quanto essa atividade física está auxiliando na saúde e desenvolvimento físico deste”.

2º Categoria – Interessante ou muito bons, se houver um retorno dos resultados para aqueles que realizaram o teste.

Sujeito 12: “Eu acho interessante e importante desde que seja dado retorno destes testes aos alunos para que a partir disso aluno e professor possam caminhar juntos objetivando um melhor condicionamento”.

3º Categoria - Interessante, já que a pesquisa é interessante para a sociedade.

Sujeito 10: “Tenta avaliar o “limite” do indivíduo. Acredito que toda pesquisa é de interesse e uso à sociedade”.

4º Categoria – Bons.

Sujeito 9: “Bons”.

5º Categoria – Ótimos para motivação.

Sujeito 3: “...É um incentivo para continuar a atividade física vendo a melhora...”.

6º Categoria – Superficiais, os testes de avaliação antropométrica.

Sujeito 11: “Achava todos que já tinha feito muito superficiais, apenas peso, altura, medidas etc”.

Análise da questão 6:

A maior parte dos sujeitos sabe da importância do teste para acompanhar seu desempenho físico, isso pode ser justificado pelo bom esclarecimento que os pesquisadores podem ter feito a respeito do teste, o que seria de extrema importância.

O sujeito 2 destacou a importância do teste para os professores aprimorarem as atividades desenvolvidas.

Já o sujeito 12 destacou a importância do retorno dos testes para os alunos, ressaltando o trabalho em conjunto de professor e aluno, o que é perfeitamente viável e que nós tanto almejamos. O sujeito 6 faz uma crítica aos testes de avaliação antropométrica, afirmando que eles são superficiais, contudo acreditamos que qualquer teste pode ou não ser superficial, o mais importante é como interpretá-lo e traduzi-lo para aquele que executou o teste.

O sujeito 3 ainda destacou a parte motivacional, que está diretamente ligada à interpretação dos resultados, assim se esses forem transmitidos ao aluno de forma clara e simples, podem incentivar ainda mais a prática de atividade física.

Questão 7 – O que você gostaria de mudar durante a realização dos testes de avaliação física de maneira geral? (sugestões)

1º Categoria – Não respondeu / Nada/ Não tem sugestões.

Sujeitos 2, 3, 4, 5, 6, 9, 11 e 12.

Sujeito 3: “Nada. Estou bastante satisfeita”.

2º Categoria – Melhor explicação / Tradução dos resultados.

Sujeito 1: “Retorno dos teste realizados (se o cond. Melhorou, piorou, etc).

Sujeito 8: “Melhores explicações dos resultados (interpretação), que o especialista que está efetuando a avaliação traduza os relutados”.

3º Categoria – Padronização do indivíduo que aplica o teste.

Sujeito 7: “Antropometria: ser realizado sempre pela mesma pessoa, para evitar diferenças nas medida...”

4º Categoria – Melhora do equipamento.

Sujeito 7: “...ergometria bicicleta: bicicleta mais confortável”.

Sujeito 10: “O capacete da bicicleta é desconfortável”.

Análise da questão 7:

Tal como no grupo A, maioria dos sujeitos não deu sugestões para o aperfeiçoamento dos testes, por isso novamente acreditamos que esse assunto não é discutido entre professores e alunos, técnicos e atletas, mas continuamos a acreditar na importância dessa discussão, pois ambos poderão sair ganhando. Alguns sujeitos destacaram a importância do retorno e a tradução dos testes, assim como já destacamos na questão anterior. Outros criticaram o equipamento utilizado, o que de fato é uma realidade, pois o equipamento para coleta do ar expirado limita a

liberdade de movimento (ASTRAND & RODAHL, 1987). Apenas um dos sujeitos recomendou que nos testes antropométricos a mesma pessoa realize o teste, acreditamos que essa tenha sido uma informação passada pelo professor, mas não está relacionada com a questão.

5.3 - Comparação entre grupo A e o grupo B

Questão 1 – Porque você está realizando esse teste?

Tabela 1. Comparação da questão 1

Categorias do grupo A		Categorias do grupo B	
Para obter informações a respeito do condicionamento físico e/ou melhora do mesmo.	7	Para obter informações a respeito do condicionamento físico e/ou melhora do mesmo.	7
Para fornecer dados para uma pesquisa.	3	Para fornecer dados para uma pesquisa.	7
Por fazer parte de uma equipe de competição.	2		

Comparando as respostas entre os grupos:

Em ambos os grupos, o interesse em obter informações a respeito do condicionamento físico é predominante, porém cada grupo possui um objetivo diferente. O grupo A necessita dessas informações para obter melhora na sua performance esportiva, ou seja, o teste é importante para conduzir o treinamento. Já no grupo B, os indivíduos se interessam pelo caráter informativo do teste de avaliação física, como a comparação dos resultados iniciais e finais.

Em ambos os grupos, os indivíduos realizam o teste pra fornecer dados para uma pesquisa, isso mostra que os sujeitos são informados a respeito da pesquisa, mas que no caso do grupo A isso parece não ter grande relevância dentro do grupo, já que apenas 3 sujeitos assim justificam o teste. Contudo, no grupo B metade dos sujeitos disseram que realizaram o teste afim de fornecer dados pra pesquisa, o que se justifica pela característica dos sujeitos do grupo. O fato dos professores que realizam o teste serem pesquisadores pode ter interferido nas respostas, em um grupo comum, de não pesquisadores, as respostas poderiam ter sido diferentes.

Apenas no grupo A apareceu a categoria “Por fazer parte de uma equipe de competição”, já que o grupo B não tem a finalidade competitiva. Destacamos que a questão competitiva foi

destacada por 3 indivíduos do grupo, mesmo a equipe não sendo profissional a competição é bastante valorizada pelo grupo.

Questão 2 – O que você sabe sobre esse teste?

Tabela 2. Comparação da questão 2

Categorias do Grupo A		Categorias do Grupo B	
Possuem informações básicas sobre o teste.	10	Possuem informações básicas sobre o teste.	11
Sabem o que é e/ou para o que serve o teste.	1	Sabem o que é e/ou para o que serve o teste	1

Comparando as respostas entre os grupos:

Em ambos os grupo as informações sobre o teste são básicas e superficiais, contudo no grupo A os sujeitos têm mais informações a respeito da capacidade física que está sendo avaliada e da importância do teste para elaboração do treinamento do que no grupo B. Já nesse grupo, é menor o número de sujeitos que tentam identificar a capacidade que está sendo mensurada, eles dão maior valor a dados informativos do teste.

Questão 3 – Quanto você se esforçou durante a realização do teste?

Tabela 3. Comparação da questão 3

Categorias do Grupo A		Categorias do Grupo B	
Máximo.	8	Máximo.	5
Bastante / muito.	3	Bastante / muito.	4
		Bastante, principalmente no final do teste.	3

Comparando as respostas entre os grupos:

Em ambos os grupos, o esforço durante a realização do teste é grande, podemos perceber que o número de indivíduos que se esforçam ao máximo é maior no grupo A, já que esse é formado por atletas. Para esse grupo do resultado o teste pode ter tem mais importância do que para o grupo B, que é formado por indivíduos comuns que realizam atividade com objetivos não-competitivos. No grupo B o esforço foi destacado como mais intenso no fim do teste, assim

podemos entender que seu esforço no início e durante o teste, não foi tão grande como para os indivíduos do grupo A.

Questão 4 – Como você se sentiu antes e durante a realização desse teste?

Antes:

Tabela 4. Comparação da questão 4 antes

Categorias do Grupo A		Categorias do Grupo B	
Ansiosa / apreensiva.	6	Ansiosa / apreensiva.	2
Normal / bem	2	Normal / bem	5
Motivada.	3	Tranqüila.	2
		Não respondeu.	3

Comparando as respostas entre os grupos:

Apesar de uma situação de avaliação já provocar alterações emocionais na maioria dos indivíduos, o grupo A mostrou um maior número de sujeitos ansiosos do que no grupo B, o que novamente pode ser explicado pela característica do grupo e pela relevância do teste. No grupo B a maior parte dos indivíduos sentia-se normal ou bem, alguns chegaram a se sentir tranqüilos, o que não aconteceu no grupo A. Assim, podemos perceber que as emoções durante os testes de avaliação física se diferenciam entre os grupos, talvez devido ao objetivo de cada um deles.

Durante:

Tabela 5. Comparação da questão 4 depois

Categorias do Grupo A		Categorias do Grupo B	
Cansada / desgastada.	5	Cansada/desgastada.	6
Tranqüila /aliviada.	1	Tranqüila /aliviada/Relaxada.	2
Concentrada.	1	Tensa.	1
Incapaz.	1	Íncomodo/ desconforto.	2
Motivado.		Muito bem.	1
Não respondeu.	1	Não respondeu.	1

Comparando as respostas entre os grupos:

Em ambos os grupos, as respostas com relação ao estado fisiológico foram predominantes, durante a realização do teste. Para o grupo A o teste é de maior relevância apenas 1 sujeito disse estar tranqüilo durante o teste; já no grupo B, 2 indivíduos fizeram tal afirmação. No grupo A, surgiram respostas relacionadas à concentração, motivação e incapacidade, o que não ocorreu no grupo B, pois no grupo A os sujeitos estão aparentemente mais envolvidos e preocupados com o teste do que os sujeitos do grupo B. Nesse último grupo, foi mencionado incomodo durante a realização do teste e por outro lado o bem estar durante o mesmo, o que não apareceu no grupo A (nenhum dos sujeitos mostrou afeição pelos testes).

Questão 5 – Você realizou algum outro teste de avaliação física anteriormente a esse? Qual?

Tabela 6. Comparação da questão 5

Categorias do Grupo A		Categorias do Grupo B	
Não.	1	Não.	9
Sim, o mesmo.	6	Sim.	1
Sim, outros.	3	Sim, o mesmo.	1
		Sim, outros.	1

Comparando as respostas entre os grupos:

No grupo A, temos um sujeito que nunca havia realizado testes de avaliação física anteriormente, o que pode interferido nos testes. Já no grupo B, apesar das respostas apontarem o contrário, segundo o professor que realizou o teste de avaliação física, todo grupo já tinha realizado esse mesmo teste anteriormente, no início do semestre, ou seja, esse já era o segundo testes que eles estavam realizando.

Questão 6 – Qual a sua visão a respeito dos testes de avaliação física de maneira geral?

Tabela 7. Comparação da questão 6

Categorias do Grupo A		Categorias do Grupo B	
Importante	4	Importante	8
Importantes, mas desagradáveis.	2	Interessante, já que a pesquisa é	1

		interessante para a sociedade.	
Interessante ou muito bons, se houver um retorno dos resultados para aqueles que realizaram o teste.	1	Interessante ou muito bons, se houver um retorno dos resultados para aqueles que realizaram o teste.	1
Bons.	1	Bons.	1
Úteis para elaboração do treinamento, mas podem mascarar os resultados devido a falta de motivação causada pelo o ambiente competitivo.	1	Superficiais, os testes de avaliação antropométrica.	1
Proveitosos, com a possibilidade de melhora.	1		
Ótimos para motivação.	1	Ótimos para motivação.	1

Comparando as respostas entre os grupos:

Ambos os grupo possuem uma visão positiva a respeito do teste. A maior parte dos indivíduos do grupo B destaca a importância do teste para o acompanhamento do treinamento e também a importância de se realizar pesquisa. O grupo A, diferente do grupo B, estabelece uma relação entre o teste e o rendimento competitivo. Tanto no grupo A, quanto no B os sujeitos cobram o retorno dos resultados dos testes, o que é muito interessante, pois mesmo os grupo tendo objetivos diferentes, esse é um interesse comum entre eles. Em ambos os grupos a motivação foi mencionada, como no caso dos resultados, os dois grupos apesar de possuírem objetivos distintos, têm uma mesma visão, que o teste pode aumentar a motivação para a prática de atividade física. Contudo, no grupo A um dos sujeitos percebe que os resultados dos testes podem não ser reais, devido à falta de motivação; o que não ocorreu no grupo B, pois a competição não é uma realidade dentro desse grupo.

Nos dois grupos, os sujeitos fizeram críticas: no grupo A, um sujeito ressalta a possibilidade de melhora dos testes; e no grupo B a crítica é a respeito da superficialidade dos testes antropométricos.

Questão 7 – O que você gostaria de mudar durante a realização dos testes de avaliação física de maneira geral? (sugestões)

Tabela 8. Comparação da questão 7

Categorias do Grupo A		Categorias do Grupo B	
Não respondeu / Não sei / Não tem sugestões/ Nada	6	Não respondeu / Não sei/ Não tem sugestões/ Nada	8
Melhor explicação / tradução dos resultados.	4	Melhor explicação / tradução dos resultados	2
Que os testes não fossem todos realizados no mesmo dia	2	Padronização do indivíduo que aplica o teste	1
Gosto de conhecer os resultados as outras atletas	1	Melhora do equipamento	2
Não gosto quando divulgam os resultados	1		
Gosto do incentivo do grupo ou de realizar o teste em grupo	2		
Que o teste fosse mais rápido	1		

Comparando as respostas entre os grupos:

Em ambos os grupos, um grande número de indivíduos se mostrou satisfeito com o teste, ou não responderam, o que pode ser esclarecido pela falta de discussão e reflexão a respeito dos testes dentro do grupo e por receio de criticar a atuação do técnico. Todavia no grupo A, a variedade das respostas foi maior que a do grupo B, talvez pela relevância do teste para esse grupo, ou por realizarem o teste com maior frequência.

Os dois grupos, assim como na questão anterior, reivindicam a explicação e tradução dos resultados. O grupo A valoriza mais a questão relacionada ao grupo, já que opinaram sobre a divulgação ou não dos resultados dentro do grupo, sugeriram mais velocidade na aplicação dos testes e que esses não fossem todos aplicados no mesmo dia. Já o grupo B deu mais opiniões individuais, como: a melhora do equipamento e a padronização de quem aplica o teste, ou seja, recomendações a respeito dos procedimentos e instruções sobre a aplicação do teste. Isso pode ser justificado pelo fato dos sujeitos do grupo A realizarem o teste na presença do grupo, apesar dos testes serem individuais e dos sujeitos do grupo B realizarem o teste sozinho, apenas na presença do avaliador. O fato de realizar o teste na presença de outros indivíduos pode ser um estímulo a mais para alguns indivíduos, mas um momento de constrangimento para outros. Isso

irá depender das características de personalidade de cada um, bem como das suas experiências anteriores em testes de avaliação física.

5.5 - Análise do questionário aplicado aos professores do grupo A.

Questão 1 - Por que você está aplicando esse teste?

1º Categoria: Para a avaliação do treinamento.

Professor 1: “Para avaliar as adaptações neuro-musculares, principalmente em relação as fibras glicolíticas, para o tempo de deslocamento em relação a distância percorrida em uma situação de contra-ataque”.

Professor 2: “ Para poder ver o resultado físico sobre a performance das atletas nesse momento da periodização, poder re-quantificar as cargas de treinamento e saber onde trabalhar melhor cada atleta . Para poder “criar” um perfil de atletas de handebol feminino utilizando os parâmetros de capac. Físicas”.

Análise da questão 1:

Ambos os professores estão realizando um teste, que faz parte de uma pesquisa e visa solucionar algumas dúvidas que eles têm a respeito do treinamento. Apesar da pesquisa e da linguagem dos professores se diferenciarem, eles têm o mesmo objetivo de observar a evolução do treinamento. Porém, essa pratica não é comum entre os técnicos da mais diversas modalidades; no esporte, principalmente nas categorias de base e no amadorismo, ainda existe muito conhecimento empírico por parte dos treinadores, que muitas vezes são ex-atletas e repetem o mesmo treinamento que lhes foi passado. Logo, o fato dos técnicos conhecerem melhor as capacidades físicas do atleta e de buscarem aperfeiçoamento de seu conhecimento é muito importante para o desenvolvimento da modalidade, já que uma boa combinação entre preparação física e técnica é o que define as equipes campeãs atualmente.

Questão 2- O que você sabe sobre esse teste que você aplica?

1º Categoria: Conhecem o teste que está sendo aplicado.

Professor 1: “respondido na questão anterior” (“Para avaliar as adaptações neuro-musculares, principalmente em relação as fibras glicolíticas, para o tempo de deslocamento em relação a distância percorrida em uma situação de contra-ataque”.)

Professor 2: “Sei que posso encontrar com a aplicação do teste (resist. de veloc), como utilizar os aparelhos e instrumentos necessários para aplicação do mesmo; sei de onde e como surgiu e p/ que foi “inventado” e da especificidade do mesmo para a modalidade com que trabalho”.

Análise da questão 2:

Apesar do sujeito 1 não ter respondido à questão, através da observação do teste, percebemos que ele de fato conhece muito bem o teste e seu procedimento. O sujeito 2 deixou claro seus conhecimentos sobre o teste, que me parecem suficientes para aplica-lo e analisá-lo.

Temos que ressaltar que os professores destacaram apenas os aspectos técnicos e práticos do teste, não retratando outras características do teste, como: a dificuldade e esforço necessário para realizá-lo e aspectos emocionais e comportamentais da situação de avaliação. Assim, o conhecimento profundo a respeito do teste é essencial para o treinador passar as informações necessárias para melhorar a performance do atleta, e se o técnico mostra que o teste ajudou o atleta a jogar melhor, ele ganha a confiança desse atleta, o que será muito importante para que os dois atinjam seus objetivos.

Questão 3 - Você realizou alguma intervenção durante a realização do teste?

1º Categoria: Sim.

Professor 1: “Sim”.

2º Categoria: Sim, através de um incentivo verbal e informações técnicas.

Professor 2: “Sim. Motivei as atletas através de falas e dei algumas dicas de como melhorar a velocidade delas.”

Análise da questão 3:

Ambos professores buscaram motivar as atletas, já que sabem do desgaste do teste. Contudo, o sujeito 1 não especificou a forma de incentivo, acreditamos que por uma falha do

questionário, que deveria indagar a respeito da forma de intervenção. Mas, como estava presente durante o teste, percebi que a forma de incentivo foi verbal, dando gritos de incentivo. O sujeito 2 disse que além das falas de incentivo, ele deu dicas técnicas que poderiam ajudar a atletas melhorarem seu resultado, o que pode contribuir para a performance do atleta, às vezes até mais do que um grito de incentivo, já que cada indivíduo possui diferentes características de personalidade. Alguns se sentem motivados por essa forma de incentivo; outros não, até podem ficar constrangidos. Logo, o conhecimento do grupo por parte do professor se faz necessário, para que o incentivo de fato ajude o atleta realizar um bom teste.

Apesar do incentivo ser uma prática usual e espontânea entre os professores que realizam os testes de avaliação física, essa prática geralmente não está presente nos protocolos de avaliação física. Assim, estudos a esse respeito são necessários, pois existe a possibilidade do incentivo interferir no resultado do teste e na motivação dos participantes.

Questão 4 - Quanto você acredita que as pessoas se esforçam durante a realização desse teste?

1º Categoria: Muito

Professor 1: “Muito. O teste é realmente desgastante”.

2º Categoria: Alguns indivíduos se esforçam o máximo, mas a maioria não.

Professor 2: “Algumas pessoas dão 100% porém acho que a maioria dá 90-95% da capacidade máxima mesmo que essa, a meu ver, é atingida apenas na competição principalmente pelo ambiente competitivo e as respostas fisiológicas que acontecem na competição”.

Análise da questão 4:

Os professores sabem que esse é um teste muito desgastante e são conscientes do empenho das atletas. O comentário do professor 2 foi bem pertinente, pois sabemos que em uma situação de competição, devido ao fator emocional, a resposta fisiológica é diferente, logo o professor percebeu que o empenho da atleta foi muito grande, mas que ela tem um potencial ainda maior, ou seja, que o esforço foi máximo para a situação do teste, que em uma competição, por exemplo, ela pode ter um desempenho muito superior ao apresentado. Para exemplificar, podemos citar o conceito de Fleck & Kraemer (1999) de Ação Muscular Voluntária máxima, que

os autores utilizam para tratar a força máxima, pois eles acreditam que possuímos um potencial de força que não está sendo utilizado, uma força ainda maior que aquela que realizamos em uma contração muscular máxima, ou seja, a Força Absoluta, que segundo Weineck (2003) é a força máxima acrescida da força de reserva, que o ser humano só utiliza em condições atípicas, como risco de vida e hipnose, como casos de mães que levantaram pesos enormes para salvar seu filho, indivíduos que correram com muita velocidade para fugir de algo que representasse perigo e até de atletas que se lesionaram gravemente se não sentem a dor durante a competição.

Questão 5: Qual sua visão a respeito dos testes de avaliação física de maneira geral?

1º Categoria: O teste deve ter especificidade.

Professor 1: “Tem que apresentar correlação com alguma situação específica da partida”.

2º Categoria: Importante para acompanhar o treinamento e a melhora da performance dos sujeitos.

Professor 2: “Acho de extrema importância para uma equipe (um clube) de alto nível que busca melhorar sua performance e muito importante para as atletas para que o preparador físico faça um trabalho individualizado ao máximo e assim não lesione as mesmas e trabalhando com dados reais em mãos”.

Análise da questão 5:

O professor 1 destacou a especificidade do teste, o que de fato é de grande importância, principalmente se tratando de atletas; o teste deve se aproximar ao máximo da realidade da modalidade, já que é importante tanto para quantificar o treinamento e melhorar a performance dentro de quadra, quanto para motivar as atletas para realizá-lo. Assim, quanto maior a proximidade do teste com a modalidade praticada, mais motivante será o teste e melhores serão os resultados.

O professor 2 além de falar da importância para a quantificação do treinamento destacou a possibilidade do trabalho individualizado, que por respeitar essa individualidade pode melhorar ainda mais a condição física das atletas. Contudo, a individualização do trabalho nem sempre

ocorre, assim deve-se buscar ao menos conhecer as características do grupo tanto para aplicação do treinamento, quanto dos testes.

Portanto, o conhecimento que os dois profissionais têm a respeito do teste é muito relevante para o treinamento das atletas, pois é esse conhecimento que dá sentido aos dados.

Questão 6 - O que você gostaria de mudar durante a realização dos testes de avaliação física de maneira geral? (sugestões)

1º Categoria: Que devem ser específicos.

Professor 1: “Respondido na questão anterior”. (“Tem que apresentar correlação com alguma situação específica da partida”.)

2º Categoria: Simular ma situação de jogo ou trabalhar com premiações.

Professor 2: “Talvez tentar tornar o teste “como uma modelação competição”, para que as atletas sintam um ambiente competitivo e assim se concentrem mais e tentem dar o máximo de si; talvez prêmios ajudem ou não!!!”.

Análise da questão 6:

O professor 1 diz que os testes, de maneira geral, devem ser específicos, acreditamos que é importante essa especificidade, mas que nem sempre é possível e necessária, depende do grupo em que se aplica o teste, seus objetivos e interesses. Em alguns esportes, por exemplo, ainda não foram criados ou validados testes específicos, como no caso das corridas de aventura e escalada, mas é possível se avaliar a capacidade cardiorespiratória de alpinistas em um teste de Cooper, apesar da corrida não ser específica para a sua modalidade.

O professor 2 sugere uma simulação da competição, já que ele acredita que no ambiente competitivo os atletas se empenham mais. Essa é uma sugestão interessante, mas o professor deve conhecer muito bem o grupo e saber se essa é à vontade do mesmo. A premiação é uma forma de motivação extrínseca, poderia não se funcionar com esse grupo, já a motivação intrínseca desse grupo parece ser grande, mas também pode ser discutido com o grupo. Segundo a explicação dada pelo professor Pedro Winterstein, durante a disciplina MH 310, da Faculdade de Educação Física da Unicamp, a motivação extrínseca corrompe a motivação intrínseca, pois o

individuo acaba se condicionando ao prêmio, e se esquecem o motivo interno que o induz a ação, mas por outro lado a motivação extrínseca pode ser um primeiro passo para motivar o atleta, pode ter um efeito imediato, mas depois deve ser melhor trabalhada. Portanto temos que destacar a importância de se refletir sobre os testes e discuti-los com os atletas, pois só assim eles poderão se aproximar da real condição física do atleta.

5.6 - Análise do questionário aplicado ao professor do grupo B.

Questão 1 - Por que você está aplicando esse teste?

1º Categoria: Para avaliar o programa de exercícios.

Professor 1: “Por que estou realizando uma pesquisa piloto com mulheres praticantes de cond. físico e pretendo comparar resultados pré, durante e pós programa de exercícios de 4 meses”.

Análise da questão 1:

O professor do grupo B assim como os outros, está aplicando o teste para realizar uma pesquisa, que pretende avaliar a interferência do treinamento na aptidão física dos voluntários. O fato do professor do grupo B ser um pesquisador fez com que ele levantasse alguns questionamentos a respeito do treinamento e realizasse alguns testes para solucionar essas dúvidas, contudo essa não é uma prática comum nas academias e clubes que dão aulas de condicionamento físico, mas de grande importância para se avaliar o treinamento. Portanto, os professores devem sempre se atualizar, buscar novos conhecimentos para aperfeiçoar os métodos de treinamento, compreender e ter total domínio dos procedimentos e objetivos dos testes de avaliação física.

Questão 2- O que você sabe sobre esse teste que você aplica?

1º Categoria: Conhece o processo de aplicação do teste.

Professor 1: “Sobre a aplicação domino totalmente porém, quanto à análise dos dados ainda tenho que estudar”.

Análise do grupo 2:

O professor assume não possuir conhecimentos suficientes para analisar os dados que estão sendo coletados, o que se justifica quando na questão 1 ele diz estar realizando um pesquisa piloto, contudo acreditamos que seja de grande importância o embasamento teórico para se aplicar o teste, já que o professor deve estar preparado para esclarecer possíveis dúvidas dos voluntários a respeito do teste.

Questão 3 – Você realizou alguma intervenção durante a realização do teste?

1º Categoria: Sim. Questionando o sujeito a respeito de seu bem-estar e dando-lhe informações a respeito do teste.

Professor 1: “Sim, fui perguntando se a voluntária estava bem, se precisava de algo, e fui indicando a duração do teste”.

Análise da questão 3:

A intervenção realizada pelo professor do grupo B se difere bastante dos professores do grupo A, no grupo B o professor está mais preocupado com o bem estar do aluno, claro que há o interesse no empenho dos alunos, mas esse não precisa ser tão grande como no caso das atletas, já que o objetivo deles é diferente. O professor do grupo B procura incentivar os alunos de forma que eles se sintam seguros e confortáveis, o que é importante já que o grupo tem característica diferente do grupo A. Se o professor gritasse como ocorreu no teste dos atletas, talvez os alunos não se sentissem bem, eles poderiam ficar intimidados; o que aparentemente não acontece com os atletas, já que esses podem estar habituados aos gritos da torcida. O incentivo verbal pode interferir na motivação do sujeito, mas não é o incentivo em si que motiva esse indivíduo, ele apenas pode ajudar a despertar uma motivação que já existe dentro de cada um.

Questão 4 - Quanto você acredita que as pessoas se esforçam durante a realização desse teste?

1º Categoria: As pessoas que sabem da importância da pesquisa se doam até o final.

Professor 1: “As pessoas que pesquisam também (em seus institutos) se doam até o fim, porém, quem ã sabe que a importância de um experimento, não leva tão a serio talvez”.

Análise da questão 4:

Esta afirmação feita pelo professor pode interferir no esforço, já que os indivíduos que trabalham com pesquisa e sabem a importância que um teste como esse, para o estudo, mas isso não significa que as outras pessoas se esforcem mais ou menos, já que o próprio professor que está aplicando o teste tem o dever de explicar sobre o conteúdo da pesquisa e deve tentar convencer o indivíduo a se empenhar. Também não podemos negar que existem outras variáveis que interferem no esforço do indivíduo durante a realização do teste, como as interferências psicológicas e fisiológicas.

Questão 5: Qual sua visão a respeito dos testes de avaliação física de maneira geral?

1ª Categoria: Indispensável para a avaliação dos alunos.

Professor 1: “Acho **INDISPENSÁVEL** para conhecimento mais aprofundado sobre os alunos e pessoas com quem estamos lidando, porém, é necessário experiência por parte do “aplicador”.

Análise da questão 5:

O professor destaca a importância que os testes tem para se conhecer o indivíduo que está sendo avaliado. Contudo, essa informação tão individual não é utilizada na prática, pois as aulas são dadas para um grupo muito heterogêneo, não sendo possível um trabalho individualizado. Ao comentar a respeito do aplicador do teste, o professor, de certa forma é incoerente, pois ele mesmo afirma, na questão 2, que conhece tudo sobre a forma de aplicação do teste, mas que sobre a análise dos resultados ainda tem que estudar, o que não condiz com sua opinião expressa na questão 5, ao afirmar que o indivíduo que aplica o teste deve ser experiente. Portanto, a experiência e o conhecimento a respeito do teste são necessários para se analisar o dados e transferi-los para a prática. Além disso, o professor deve ter sensibilidade e conhecer o indivíduo que está sendo avaliado.

Questão 6 - O que você gostaria de mudar durante a realização dos testes de avaliação física de maneira geral? (sugestões)

1º Categoria: Não há sugestões, pois acredito no teste.

Professor 1: “Não há sugestões, pois confio em todos os procedimentos referentes aos testes que aplico. Se os aplico é porque já foram validados, ou há um certo grau de confiabilidade nele”.

Análise da questão 6:

O fato de não haver sugestões retrata a falta de reflexão sobre o assunto, a questão também pode ter sido mal interpretada, já que não estamos desconfiando a validade dos testes, mas sim buscamos aperfeiçoá-los, o que só será possível através de muita discussão entre professores, alunos e pesquisadores. Também temos que destacar o fato dos protocolos de avaliação não trazerem informações a respeito da postura do profissional que irá aplicar o teste, o que faz com que os professores não se questionem a respeito desse assunto e de como deveriam se comportar durante a realização dos mesmos.

6 – Considerações Finais

O trabalho mostra que os testes de avaliação física são de grande importância tanto para um conhecimento prévio a respeito da condição física do indivíduo, como para a elaboração do treinamento. Os teste são de interesse daqueles que o realizam, assim os professores devem sempre que possível explicar o teste que está sendo realizado, além de mostrar e traduzir os seus resultados. A avaliação deve ter um sentido, seja para uma comparação entre resultados, seja elaboração de um treinamento, contudo só não deve ser simplesmente aplicada por obrigação ou norma.

O teste de avaliação física não é um instrumento exato, como ele busca avaliar as capacidades físicas de um ser humano, carrega toda a subjetividade tanto do indivíduo que o realiza o teste quanto daquele que o analisa. Logo, seus resultados devem ser analisados com cautela pelos professores e pelos próprios alunos, pois são inúmeros os fatores que podem interferir nos seus resultados, entre eles a motivação e a emoção. Assim, outros fatores devem ser considerados quando se pretende avaliar o desempenho de um indivíduo, como sua atuação nos treinos, seu comportamento emocional e seu autocontrole. Apenas através do conhecimento mútuo entre professor e seus alunos esses fatores pode ser identificados e considerados.

A relação entre o indivíduo que irá aplicar o teste e aquele que o realizará é fundamental; nas academias muitas vezes, os testes são aplicados logo que o indivíduo faz a matrícula, assim é muito importante ao menos uma conversa entre o professor e o aluno, para que o professor possa ter informações básicas do indivíduo e realizar uma avaliação mais próxima da realidade do aluno. O próprio teste é uma forma do professor conhecer mais o seu aluno, saber como ele se comporta em uma situação de avaliação, saber como ele controla suas emoções e saber o quanto ele se empenha em testes. O professor também pode falar para o aluno um pouco a respeito de si, falar sobre seu objetivo com o teste e suas expectativas.

Os testes de avaliação física são desgastantes e desconfortáveis, mas o estresse causado pode ser minimizado se os técnicos e professores ouvirem as sugestões dos indivíduos que realizam os teste, já que algumas medidas simples podem melhorar o bem-estar do indivíduo e conseqüentemente seu desempenho.

Os protocolos dos testes de avaliação física ainda são muito mecânicos e biologicistas, não valorizam a subjetividade e a individualidade do ser humano, nem consideram os fatores

subjetivos presente no teste. Esses protocolos deveriam ser mais informativos, principalmente a respeito do papel do indivíduo que aplica o teste. Eles deveriam informar a respeito das formas de interferência e da importância do indivíduo estar motivado. Assim, apesar de muito importantes, são escassos os estudos esta área.

O questionário utilizado na pesquisa necessita de aperfeiçoamento, ele possui limitações que buscaremos solucionar no futuro, contudo ele é um primeiro passo na tentativa de compreender a visão dos alunos ou atletas a respeito da atividade física.

Portanto, um maior diálogo e discussão a respeito dos testes, uma maior aproximação entre professores e alunos e uma visão mais humana e menos mecânica a respeito dos testes de avaliação física, são primordiais. Assim, quem sabe os testes de avaliação física possam ser menos desagradáveis e mais próximos da real condição física do indivíduo.

Referências Bibliográficas

- ASTRAND, P.O & RODAHL, K. Tratado de Fisiologia do Exercício, 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.
- DAVIDOFF, L.L. Introdução à psicologia. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983.
- FIAMONCINI, R. L. & FIAMONCINI, R. E. O stress e a fadiga muscular: fatores que afetam a qualidade de vida dos indivíduos. In: Revista Digital, Buenos Aires, v. 66 n.9, p.1-12, nov. 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd66/fadiga.htm>>. Acesso em: 25 out. 2003.
- FLECK, S. J. & W. J. KRAEMER. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- GOUVEIA, F.C Motivação e auto-eficácia no esporte e suas interferências no desempenho de atletas. In: Delineamentos da psicologia do esporte: evolução e aplicação. DOBRANZKY, I.A & MACHADO, A.A (Org.). Campinas, Tecnograf, 2000.
- HIRAMA, Elaine Prodócimo. As emoções na Educação Física Escolar. 2002. 271 f. Tese (Doutorado) - Educação Física, Departamento de Departamento de Educação Motora, FEF, Campinas, 2002.
- MARTINS, J. M. A lógica da emoções: na ciência e na vida. Petrópolis,RJ: Vozes 2004.
- McARDLE, W. KATCH, F. KATCH, V. Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano 3 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.S.A, 1992.
- MICHAELIS: Dicionário prático da língua portuguesa. São Paulo: Ed. Melhoramentos,2001.
- MURRAY, E. J. Motivação e Emoção. 4 ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.
- PITANGA, F. J. G. Testes, medidas e avaliação educação física. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2004.
- SAMULSKI, D. Psicologia do esporte. Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 1995.
- SAMULSKI, D. Psicologia do esporte. Barueri: Manole, 2002.
- SINGER, R. N. Psicologia dos esportes: mitos e verdades; tradução: Mariana T. B. Porto Vieira. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977.
- THOMAS, J. R.; NELSON J.K. Métodos de pesquisa em atividade física. 3ed. Porto Alegre: Artemed, 2002.

TRITSCHLER, K. A. Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes de Barrow & McGee. 5 ed. Barueri: Manole, 2003.

VERNON, M. D. Motivação Humana – a força interna que emerge, regula e sustenta as nossas ações. Petrópolis: Vozes, 1973.

WEINBERG, R. S. & GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do exercício. 2ed. Porto Alegre: Artemed, 2001.

WEINECK, J. Treinamento Ideal. 9 ed. São Paulo: Manole, 2003

WINTERSTEIN, P.J. Motivação, Educação Física e Esportes. Revista Paulista de Educação Física, v.6, n.1, p.53-61, jan. jul.1992

ANEXO A: Questionário dos alunos

Data de nascimento: __/__/____

Sexo:

Teste realizado: _____

Já pratica atividade física? ___Sim ___Não

Se sim, qual? _____ Há quanto tempo? _____

- 1- Por que você está realizando esse teste?
- 2- O que você sabe sobre esse teste?
- 3- Quanto você se esforçou durante a realização desse teste?
- 4- Como você se sentiu antes e durante a realização desse teste?
- 5- Você realizou algum outro teste de avaliação física anteriormente a esse?
Qual?
- 6- Qual sua visão a respeito dos testes de avaliação física de maneira geral?
- 7- O que você gostaria de mudar durante a realização dos testes de avaliação física de maneira geral? (sugestões)

ANEXO B: Questionário dos professores

Data de nascimento: __/__/____

Sexo:

Teste realizado: _____

- 1- Por que você está aplicando esse teste?
- 2- O que você sabe sobre esse teste que você aplica?
- 3- Você realizou alguma intervenção durante a realização do teste?
- 4- Quanto você acredita que as pessoas se esforçam durante a realização desse teste?
- 5- Qual sua visão a respeito dos testes de avaliação física de maneira geral?
- 6- O que você gostaria de mudar durante a realização dos testes de avaliação física de maneira geral? (sugestões)