

# PSICOLOGIA DO ESPORTE: TEMAS IMPORTANTES PARA OS TREINADORES

Danilo Reis Coimbra<sup>1</sup>, Simone Salvador Gomes<sup>1</sup>, Renato Miranda<sup>1</sup>, Maurício Bara Filho<sup>1</sup>

## RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi analisar a percepção da importância da Psicologia do esporte para treinadores, verificando a relação entre os tópicos estudados pelos pesquisadores da Psicologia do Esporte e a sua real demanda no esporte. A amostra foi de 59 treinadores (idade média  $34,98 \pm 10,26$  e tempo de prática  $9,67 \pm 8,91$ ) de diversas modalidades. Foi aplicado um questionário geral e o Tópicos de Estudo da Psicologia do Esporte (TEPE), constituído por 30 questões divididas em 5 grupos com 6 questões cada. Aplicou-se o Teste "t" de Student e ANOVA (Post Hoc de Sheffé) para cálculo das diferenças entre as médias. A maioria da amostra da pesquisa foi constituída por treinadores do sexo masculino e de esportes coletivos. O nível das competições e o nível acadêmico dos técnicos foram bem equilibrados. A maioria dos treinadores considera os temas estudados na Psicologia do Esporte importantes ou muito importantes, todavia não foram encontradas diferenças significativas comparando as diferentes amostras, apenas para o nível acadêmico, que quanto maior, maior é a percepção dessa importância. Podemos concluir que independente do gênero, da modalidade e do nível competitivo a Psicologia do Esporte é muito importante para auxiliar os treinadores. São necessários futuros estudo a fim de verificar as diferenças entre atletas e técnicos e se há diferença entre o que se estuda na teoria e o que se necessita na parte prática.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte, Importância, Treinadores.

## ABSTRACT

The aim of this research was to analyze the perception Sport Psychology importance for coaches, verifying the relationship among the topics studied by Sport Psychology and their necessity. The sample was composed by 59 coaches (mean age  $34.98 \pm 10.26$  and working time  $9.67 \pm 8.91$  years) from several sports. It was applied a general questionnaire and Sport Psychology Topics (TEPE), composed by 30 items divided into 5 groups of 6 questions each. The Student Test "t" and ANOVA (Post Hoc of Sheffé) were used to verify the differences among groups. Most part of the sample was composed by male coaches and team sports. The level of the competitions and coaches academic level were very balanced. Most of the coaches considered the themes studied in the Sport Psychology important or very important, though it was not found significant differences comparing the different samples, but higher the academic level, higher the perception of that importance. We can conclude that independently from gender, sports and competitive level, Sport Psychology is very important to coaches. It is necessary futures studies to verify the differences between athletes and coaches and differences between theory and practice in Sports Psychology.

**Key-words:** Sports Psychology, coaches, importance.

## INTRODUÇÃO

O esporte tem sido considerado um dos maiores fenômenos sociais do século, pois está presente no cotidiano de todos, seja como praticantes ou espectadores. Diversas são as modalidades esportivas que vêm ganhando cada vez mais atenção principalmente da mídia e de empresas interessadas em relacionar sua marca a atletas vitoriosos. Conseqüentemente, o esporte de rendimento vem se tornando cada vez mais organizado e profissionalizado, fazendo com que atletas apresentem sempre o seu máximo desempenho, pois exige-se que ele ultrapasse limites a cada competição (Sanzano, 2003; Bara Filho e Miranda, 1998; Samulski, 2002; Souza Filho, 2000; Becker Júnior, 2000; Fonseca, 2001, Dosil, 2004).

Desta forma, o esporte contemporâneo tem agregado em torno de si um número cada vez maior de áreas de pesquisa, constituindo as chamadas Ciências do Esporte, dentre as quais podemos citar disciplinas como a medicina, fisiologia, nutrição e biomecânica do esporte, e no que se refere à área sócio-cultural, incluímos também antropologia, filosofia, comunicação, psicologia e sociologia do esporte, demonstrando uma tendência à interdisciplinaridade, com objetivo de aperfeiçoar cada vez mais a performance do atleta e aprimorar a saúde e a qualidade de vida de indivíduos praticantes de atividade

física (Sanzano, 2003; Bara Filho e Miranda, 1998; Samulski, 2002; Souza Filho, 2004; Becker Júnior, 2000, Dossil, 2004).

A preparação física, preparação técnica, preparação tática e preparação psicológica são fatores dos quais os atletas dependem para competir. Devem ser tratados com a mesma importância, e juntos podem oferecer ao atleta ou à equipe melhores condições de alcançar os resultados almejados. Dependendo do momento ou da fase da preparação em relação a uma competição, cada um deles assume grande importância (De Rose, 2000; Bara Filho e Miranda, 1998).

De acordo com Feijó (1998), o preparo psicológico tem sido usado por atletas, treinadores, dirigentes e jornalistas para explicar derrotas e vitórias. No entanto, apesar de sempre utilizado, raramente é bem definido. Devido a essa falta de definição e conhecimento é que para alguns a Psicologia do Esporte se limita a apenas aplicação de algumas técnicas psicológicas para aqueles momentos de crise vividos pelos clubes.

A relação entre esporte e psicologia começou a ser estabelecida e dinamizada no final do século XIX com os primeiros estudos que tentavam identificar as influências dos fatores psicológicos no rendimento de atletas. A partir de estudos desenvolvidos por Coleman Griffith essa relação passou a ser mais bem definida e, assim foram identificadas as funções dos profissionais que atuavam nessa área. Novos laboratórios surgiram nos Estados Unidos e na Europa aumentando consideravelmente o número de investigações e também a sua qualidade. A partir de 1965, quando Ferruccio Antonelli e Antonio Salvini realizaram o Primeiro Congresso Mundial de Psicologia do Esporte (em Roma), essa disciplina entrou definitivamente no rol das chamadas “Ciências do Esporte”. (Simões, De Rose Jr, Knijnik, Cortez, 2004; Weinberg e Gould, 2001).

A Psicologia do Esporte é a disciplina acadêmica que tem como objeto de estudo as diferentes dimensões psicológicas da conduta humana no contexto do esporte e da atividade física. Investiga as causas e os efeitos de ocorrências psíquicas que o ser humano apresenta antes, durante e após o exercício, sendo estes educativos, recreativos, competitivos ou reabilitador (Becker Jr., 2000).

Segundo Nitsch (apud Samulski, 2002) a Psicologia do Esporte analisa as bases e os efeitos psíquicos das ações esportivas, considerando tanto a análise de processos psíquicos básicos (cognição, motivação, emoção), quanto a realização de tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção.

O principal objetivo da Psicologia do Esporte é entender a influência dos fatores psicológicos no desempenho físico de um indivíduo e como a participação em esportes e exercício afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem estar de uma pessoa. Portanto, sua função é ajudar a compreender melhor o exercício e o esporte praticado pelo ser humano, descrevendo, analisando, avaliando e dirigindo estas atividades através de processos psicológicos. Deve ser responsável pelo bem-estar do indivíduo que pratica o exercício ou esporte, sendo estes com objetivos competitivos ou não. (Weinberg & Gould, 2001).

Para Samulski (2002), os objetivos principais do treinamento psicológico são: desenvolver e melhorar as capacidades cognitivas, emocionais, motivacionais e sociais de atletas e técnicos; estabilizar o comportamento emocional durante a competição (autocontrole emocional); acelerar e aperfeiçoar o processo de reabilitação e recuperação e melhorar os processos de comunicação (liderança e comunicação). Procura preparar o atleta para enfrentar as diferentes demandas durante a competição. Entretanto, essa preparação psicológica não será eficiente se ocorrer apenas nos momentos agudos da competição, ou em fases negativas como acontece frequentemente (De Rose, 2000).

Existem basicamente três áreas de atuação na Psicologia do Esporte: o ensino, transmitindo conhecimentos a nível acadêmico; a pesquisa, a partir do desenvolvimento de teorias, tecnologias e diagnósticos; e aplicação, através da orientação, treinamento aconselhamento. (Becker Jr. 2000; Samulski, 2002)

A relação entre teoria e prática tem sido uma das principais preocupações, e o interesse pela parte prática também deve partir dos próprios psicólogos, pois como ressalta Samulski (2002), a Psicologia Esportiva precisa do esporte para aplicar suas técnicas e confirmar suas teorias. Martens (apud Fonseca, 2001) confirma a necessidade dos psicólogos saírem dos laboratórios e desenvolverem seus estudos no próprio campo da prática, a fim de validar suas investigações e resultados na tentativa de diminuir este abismo entre o trabalho dos psicólogos e o que treinadores, atletas e os que estão envolvidos com o esporte realmente necessitam. De Rose JR (apud Santos 2000), crítica aqueles

pesquisadores que se preocupam mais em publicar suas investigações do que oferecer auxílios que realmente são importantes para o desenvolvimento do esporte.

Para Samulski (2002) o problema está nos diferentes conceitos e concepções sobre o que é prática e o que é teoria. O ideal seria que aqueles envolvidos no treinamento se aperfeiçoassem com a ajuda dos que cuidam do campo teórico e estes compreendessem as necessidades e os problemas do esporte. Desta forma, ambas as partes teriam plenas condições de evoluir e se aprimorar.

Isto posto o objetivo desta pesquisa foi analisar a percepção da importância da Psicologia do esporte para treinadores, verificando a relação entre os tópicos estudados pelos pesquisadores da Psicologia do Esporte e a sua real demanda no esporte.

## DESCRIÇÃO METODOLÓGICA:

### Amostras:

O Presente estudo foi realizado com 59 treinadores (idade média  $34,98 \pm 10,26$  e tempo de prática  $9,67 \pm 8,91$ ) de diversas modalidades (futebol, futsal, handebol, natação, atletismo, ginástica, vôlei, basquete, pólo aquático e judô). Todos filiados a sua respectiva federação.

### Protocolos utilizados

Foram utilizados os seguintes instrumentos de investigação para a obtenção das informações a serem estudadas:

- Um questionário geral, contendo as questões sobre: gênero, idade, modalidade esportiva, tempo de treinamento, nível das competições e nível acadêmico.
- O questionário Tópicos de Estudo da Psicologia do Esporte (TEPE), constituído por 30 questões divididas em 5 grupos (Esporte infanto-juvenil; Estratégias psicológicas; Questionários; Perfil psicológico; Outros) com 6 questões cada. Essas questões possuem uma escala tipo Likert variando de 0 a 5 sobre a importância de determinado tema (0 – Não sei, 1 - Nada importante, 2 – Pouco importante, 3 – Algo importante, 4 – Bastante importante, 5 – Muito importante), dando um total que varia de 0 a 30 pontos (ptos) por grupo

Para a análise dos dados foram feitas as seguintes técnicas estatísticas: cálculo da média, desvio padrão e percentuais da amostra para as variáveis do instrumento. O Teste “t” de Student e ANOVA (Post Hoc de Sheffé) para cálculo das diferenças entre as médias. (Thomas e Nelson, 2002).

A presente pesquisa atendeu as determinações da Declaração de Helsinque e a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora. Os participantes da pesquisa assinaram um Termo de Consentimento antes de responderem ao questionário.

## RESULTADOS

Tabela 1 – Sexo e Modalidade dos treinadores.

<b>Sexo</b>	<b>%</b>	<b>Modalidade</b>	<b>%</b>
Feminino	11,9%	Coletivo	78,9%
Masculino	88,1%	Individual	21,1%

Observa-se na Tabela 1 que o sexo dos treinadores é predominantemente do gênero masculino (88,1%), e 11,9% são do sexo feminino. Em relação ao esporte praticado, há também uma discrepância entre os grupos, pois 78,9% são de desportos coletivos e 21,1% modalidades individuais.

Tabela 2 – Nível Competitivo e Acadêmico dos treinadores.

<b>Nível Competitivo</b>	<b>%</b>	<b>Nível Acadêmico</b>	<b>%</b>
Regional	44,1%	Ensino Médio	16,9%
Nacional	32,2%	Universitário	40,7%
Internacional	23,7%	Pós – Graduado	37,3%
		Mestrado	5,1%

De acordo com a Tabela 2, em relação ao nível Competitivo os resultados dos grupos foram mais bem distribuídos, 44,1% eram de nível Regional, 32,7% dos técnicos já haviam competido em nível nacional e 23,7% dos treinadores já disputaram alguma competição internacional. No caso do nível acadêmico, a maioria era universitário, 40,7%, 37,3% possuíam pós-graduação, 16,9% só tinham a graduação e apenas 5,1% dos treinadores eram mestres.

**Tabela 3 – Média geral dos grupos.**

<b>Grupos</b>	<b>Média (M)</b>	<b>Desvio Padrão (Dp)</b>
Esporte infanto-juvenil	24,93 ptos	3,26
Estratégias psicológicas	26,80 ptos	3,17
Questionários	24,75 ptos	3,66
Perfil psicológico	25,36 ptos	5,81
Outros temas	24,27 ptos	3,75

Observando a Tabela 3, podemos verificar que a média de todos os grupos foi relativamente alta considerando uma escala com pontuação máxima de 30 ptos. O grupo com a média geral mais alta foi o de “Estratégias psicológicas”, com 26,8 ptos. Este grupo aborda questões, por exemplo, sobre “Estratégias para motivar o atleta” e “Métodos que melhorem a união de uma equipe”. Já o grupo que abordavam outros temas, como a importância do “papel do treinador na formação do atleta” e tentar descobrir “Os motivos pelos quais os atletas se dopam” teve 24,27 ptos. Os grupos relacionados ao “Esporte infanto-juvenil”, “Questionários” e “Perfil Psicológico” obtiveram respectivamente, 24,93 ptos, 24,75 ptos e 25,36 ptos.

**Tabela 4 – Temas importantes: Comparação entre gêneros.**

<b>Grupos</b>	<b>Feminino (M ± Dp)</b>	<b>Masculino (M ± Dp)</b>
Esporte infanto-juvenil	24,00 ptos ± 4,12	25,06 ptos ± 3,16
Estratégias psicológicas	26,86 ptos ± 3,38	26,79 ptos ± 3,18
Questionários	24,29 ptos ± 3,72	24,81 ptos ± 3,68
Perfil psicológico	23,71 ptos ± 3,54	25,58 ptos ± 6,04
Outros temas	23,43 ptos ± 1,27	24,38 ptos ± 3,96

Na Tabela 4 apesar de não haver diferença significativa ( $p < 0,05$ ) em nenhum dos grupos, as médias para o gênero masculino foram maiores no “Esporte infanto-juvenil” (25,06 ptos ± 3,16), “Questionários” (24,81 ptos ± 3,68), “Perfil Psicológico” (25,58 ptos ± 6,04) e “Outros temas” (24,38 ptos ± 3,96), enquanto que para o gênero feminino, o grupo “Estratégias psicológicas” obteve uma média maior (26,86 ptos ± 3,38) do que o masculino (26,79 ptos ± 3,18).

**Tabela 5 – Importância dos temas em relação à modalidade.**

<b>Grupos</b>	<b>Coletivos (M ± Dp)</b>	<b>Individuais (M ± Dp)</b>
Esporte infanto-juvenil	24,93 ptos ± 3,33	24,92 ptos ± 3,20
Estratégias psicológicas	26,56 ptos ± 3,37	27,50 ptos ± 2,43
Questionários	24,33 ptos ± 3,90	26,17 ptos ± 2,55
Perfil psicológico	25,38 ptos ± 6,49	24,75 ptos ± 2,63
Outros temas	24,42 ptos ± 3,55	24,42 ptos ± 3,70

De acordo com a Tabela 5, tanto os treinadores de esportes coletivos quanto os de esportes individuais consideram os diversos temas da psicologia do esporte importantes ou muito importantes. Porém, os técnicos de desporto individual consideram as “Estratégias psicológicas” mais importantes do que os de esporte coletivo (27,50 ptos ± 2,43 e 26,56 ptos ± 3,37, respectivamente), assim como consideram o desenvolvimento de “Questionários” também mais importante do que os treinadores de equipes coletivas, pois estes alcançaram média de 24,33 ptos ± 3,90, enquanto que os de esportes individuais, obtiveram média de 26,17 ptos ± 2,55. Já para o grupo “Perfil Psicológico” se inverte, pois a média dos treinadores individuais foi de 24,75 ptos ± 2,63, enquanto que para coletivo 25,38 ptos ± 6,49. Apesar de haver diferenças, estas não foram significativas ( $p < 0,05$ ).

**Tabela 6** – Média dos grupos em relação ao Nível Competitivo.

<b>Nível Competitivo</b>	<b>Esporte infante-juvenil</b>	<b>Estratégias Psicológicas</b>	<b>Questionários</b>	<b>Perfil psicológico</b>	<b>Outros temas</b>
Regional (M ± Dp)	24,46 pts ± 3,51	26,27 pts ± 3,23	24,54 pts ± 3,93	24,88 pts ± 4,15	23,77 pts ± 3,77
Nacional (M ± Dp)	25,53 pts ± 3,06	27,26 pts ± 3,38	24,37 pts ± 3,71	26,89 pts ± 8,61	24,74 pts ± 3,41
Internacional (M ± Dp)	25,00 pts ± 3,16	27,14 pts ± 2,85	25,64 pts ± 3,15	24,14 pts ± 3,06	24,57 pts ± 4,27

Em relação à média dos grupos para o nível competitivo (Tabela 6), as diferenças entre os níveis de competição Regional, Nacional e Internacional não foi significativa ( $p < 0,05$ ) para nenhum dos 5 (cinco) grupos. Os treinadores de nível Nacional apresentaram uma média maior nos seguintes assuntos: Esporte infante-juvenil (25,53 pts  $\pm$  3,06), Estratégias psicológicas (27,26 pts  $\pm$  3,38), Perfil Psicológico (26,89 pts  $\pm$  8,61) e Outros temas relacionados (24,74  $\pm$  3,41), ou seja, são os técnicos que mais consideram esses temas da Psicologia do Esporte como fatores muito importantes de serem estudado.

**Tabela 7** – Importância dos temas, segundo o Nível Acadêmico.

<b>Nível Acadêmico</b>	<b>Esporte infante-juvenil</b>	<b>Estratégias psicológicas</b>	<b>Questionários</b>	<b>Perfil psicológico</b>	<b>Outros temas</b>
Ensino Médio (M ± Dp)	24,80pts ±2,93	27,10 pts ±3,17	24,40 pts ±3,95	26,50 pts ±3,20	23,40 pts ±4,27
Universitário (M ± Dp)	24,58 pts ±3,43	26,21 pts ±3,29	24,21 pts ±3,89	23,87 pts ±4,45	24,33 pts ±3,79
Pós – Graduado (M ± Dp)	25,00 pts ±3,38	26,95 pts ±3,19	25,05 pts ±3,42	26,27 pts ±7,93	24,14 pts ±3,56
Mestrado (M ± Dp)	27,67 pts ±1,52	29,33 pts ±0,57	28,00 pts ±1,00	26,67 pts ±0,57	27,67 pts ±2,30

Analisando a Tabela 7, não houve diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) quando comparamos todos os níveis. Porém, comparando os técnicos que possuem Ensino Médio com os que têm Mestrado houve diferença significativa ( $p < 0,05$ ) no tópico a respeito de “Questionários” Psicológicos (24,40 pts  $\pm$  3,95 e 28,00 pts  $\pm$  1,00 respectivamente). Quando comparamos os técnicos que são Universitários, com os que já possuem o Mestrado, houve diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) nos grupos “Esporte infante-juvenil” (24,58 pts  $\pm$  3,43 para Universitários e 27,67 pts  $\pm$  1,52 para Mestrados), “Estratégias psicológicas” (26,21 pts  $\pm$  3,29 para Universitários e 29,33 pts  $\pm$  0,57 para Mestrados), “Questionários” (Universitários: 24,21 pts  $\pm$  3,89 e Mestrados: 28,00 pts  $\pm$  1,00) e “Perfil Psicológico” (Universitários: 23,87 pts  $\pm$  4,45 e Mestrados: 26,67 pts  $\pm$  0,57). Já quando comparamos técnicos com Pós-graduação com os que já possuíam grau de Mestre as diferenças forma nos grupos “Estratégias Psicológicas” (26,95 pts  $\pm$  3,19 e 29,33 pts  $\pm$  0,57 respectivamente) e “Questionários Psicológicos” (Pós-graduado: 25,05 pts  $\pm$  3,42 e Mestrado: 28,00 pts  $\pm$  1,00).

## CONCLUSÃO

Podemos concluir que os treinadores consideram importantes ou muito importantes o estudo de todos os tópicos da Psicologia do Esporte, pois de acordo com os resultados, a média de todos os grupos no geral foi acima de 24 pontos, sendo o que mais se destacou foi o grupo de “Estratégias Psicológicas”. Entretanto, quando comparamos diferentes amostras foram encontradas algumas diferenças, porém a maioria não foi significativa, apenas para técnicos com diferentes níveis acadêmicos. Isto mostra que, independente do gênero, tipo de modalidade, nível em que já dirgiu a importância sobre os tópicos de estudo da Psicologia do Esporte é semelhante.

São necessários futuros estudos para verificar o conhecimento dos treinadores sobre Psicologia do Esporte, a importância deste conhecimento no treinamento, se já trabalhou com algum psicólogo

esportivo, verificar se atletas e técnicos têm as mesmas percepções de importância dos tópicos estudados sobre a psicologia do esporte.

É necessário também verificar se esses tópicos que os treinadores consideram importantes são os mesmos que os psicólogos estão focando os estudos, ou se há alguma divergência entre a parte prática e a parte teórica.

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

BARA FILHO, M. G.; MIRANDA, R. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. **Revista Treinamento Desportivo**, vol.3, n.3, p. 62-72, 1998.

BECKER JR B. **Manual de psicologia do esporte & exercício**. Porto Alegre, RS. Nova Prova, 2000.

DE ROSE JR., D. História e evolução da psicologia do esporte. **Revista Paulista de Educação Física**, vol.6, n.3, p. 73-78, 2000.

DOSIL J. **Psicología de la activiade física y del deporte**. Madrid, Mcgrawhill, 2004.

FEIJÓ, O.G. **Psicologia para o esporte: Corpo e Movimento**. 2ª. Rio de Janeiro. Shape, 1998.

FONSECA A. M. A psicologia do desporto e a batalha da qualidade. *Revista Portuguesa de Ciencia do Desporto*, vol. 1, n.1,p.114-123, 2001.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri, SP. Manole, 2002.

SANTOS, S.G. dos; SHIGUNOV, V. Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade "teórica" que precisa ser aplicada. **Revista Treinamento Desportivo**, vol.5, n.2, p. 74-83, 2000.

SANZANO A.V. **Psicología del rendimento deportivo**. Barcelona, UOC, 2003.

SIMÕES, A.C.; ROSE JR, D.; KNIJNIK, J.D.; CORTEZ, J.A.A. A psicossociologia como área de conhecimento da ciência do esporte. **Revista Paulista de Educação Física**, 18(n.esp), p.73-81. 2004.

SOUSA FILHO, P.G. O que é psicologia dos esportes? **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, vol. 8, n.4, p.33-36. 2000.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre, Artmed, 2002.

WEINBERG R.S., GOULD D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre. Artmed, 2001.

---

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desportos – Universidade Federal de Juiz de Fora.  
Apoio: Pesquisa financiada pelo Programa de Bolsas de Iniciação Científica PIBIC/CNPq – nº 047/2006