



SEMINÁRIO
DESPORTO E
CIÊNCIA

2018

20 e 21 de Abril de 2018

COLÉGIO DOS JESUÍTAS
UNIVERSIDADE DA MADEIRA

Seminário Internacional Desporto e Ciência 2018

Comissão Organizadora

Catarina Fernando, Helder Lopes, João Prudente, Rui Trindade, Ricardo Alves, Hélio Antunes, Ana Luísa Correia, Duarte Sousa e João Noite.

Comissão Científica

Hélder Lopes, João Prudente, Catarina Fernando, Duarte Freitas, Rui Ornelas, Jorge Soares, Élvio Gouveia, Ricardo Alves e Ana Rodrigues

Ficha Técnica

Livro de Atas Seminário Internacional Desporto e Ciência 2018

ISBN: 978-989-8805-38-6

Coordenação da Edição: Catarina Fernando, Hélder Lopes, João Prudente, Rui Ornelas

Editor: Universidade da Madeira

2018 - Funchal, Portugal

Suporte: Eletrónico

Formato: PDF/PDF/A

Atletismo da Região Autónoma da Madeira: o perfil psicológico e motivacional dos desportistas

Athletics of the Autonomous Region of Madeira: the psychological and motivational profile of athletes

Gonçalves, C.⁽¹⁾; Rodrigues, A.⁽¹⁾; & Lopes, H.⁽¹⁾

(1) Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto, Universidade da Madeira, Funchal, Portugal;

Resumo

Os fatores psicológicos são muitas vezes apontados como justificação da obtenção de determinados resultados desportivos, principalmente se as prestações ficam abaixo do que é esperado. No desporto, onde o principal objetivo é rentabilizar todos os fatores que podem potenciar a prestação, tais como os fatores psicológicos, a motivação tem um papel essencial para alcançar os desideratos estipulados.

Assim, o estudo do Perfil Psicológico de Prestação tem uma elevada importância devido ao facto de ser possível realçar as principais características psicológicas evidenciadas pelos atletas que fazem parte do estudo. Com o desenvolvimento do presente estudo pretendemos caracterizar os desportistas de atletismo relativamente ao seu perfil psicológico e motivacional, bem como estudar as diferenças no perfil psicológico e motivacional considerando o género, passado desportivo, nível de competição, volume de treino e disciplina técnica.

A amostra é constituída por 56 sujeitos de ambos os sexos (22 do sexo masculino e 34 do sexo feminino), com uma média de idades de $14,54 \pm 1,84$ anos, todos atletas de formação federados na modalidade de atletismo.

Todos os participantes no estudo preencheram dois questionários, um sobre o Perfil Psicológico de Prestação, desenvolvido por Vasconcelos-Raposo (1993), constituído por 42 questões e outro sobre Motivação para o Desporto (Versão portuguesa da Sport Motivational Scale (SMSp)) adaptado por Serpa, S., Alves, P. & Barreiros, A. (2004), constituído por 29 questões.

Constatamos que entre géneros, não se verificaram diferenças com significado estatístico, nos scores avaliados do perfil psicológico para a prestação motora. Em todos os scores da motivação os rapazes apresentam, em média, valores superiores em relação

às raparigas, à exceção do score da amotivação. Em relação às disciplinas técnicas, verificou-se diferenças com significado estatístico no score Amotivação, sendo que os praticantes de lançamentos e/ou saltos apresentam valores superiores comparativamente aos praticantes de corrida e de os praticantes que fazem todas as disciplinas técnicas (corrida, lançamento e saltos).

Palavras-chave: fatores psicológicos, motivação, atletismo

Athletics of the Autonomous Region of Madeira: the psychological and motivational profile of athletes

Abstract

Psychological factors are often pointed out, as justification for obtaining certain sports results, especially if the performances are below what is expected. In sport, where the main objective is to monetize all the factors that can enhance performance, such as psychological factors, motivation plays a key role in achieving the desired goals.

Thus, the study of the Psychological Profile of Performance has a high importance because it is possible to highlight the main psychological characteristics evidenced by the athletes that are part of the study. With the development of the present study, we intend to characterize the sports athletes with respect to their psychological and motivational profile, as well as to study the differences in the psychological and motivational profile considering gender, sports past, level of competition, training volume and technical discipline.

The sample consisted of 56 subjects of both sexes (22 males and 34 females), with a mean age of 14.54 ± 1.84 years, all athletes training federated in athletics.

All the participants in the study completed two questionnaires, one on the Psychological Profile of Provision, developed by Vasconcelos-Raposo (1993), consisting of 42 questions and another on Motivation for Sport (Portuguese Version of the Sport Motivational Scale (SMSp)) adapted by Serpa, S., Alves, P. & Barreiros, A. (2004), composed of 29 questions

We found that between genders, there were no statistically significant differences in the assessed scores of the psychological profile for motor performance. In all motivation scores, boys have, on average, higher values in relation to girls, except for the

amotivation score. In relation to the technical disciplines, there were statistically significant differences in the Amotivation score, with throwers and / or jumps having higher values compared to those who practice all the technical disciplines (running, throwing and jumping).

Keywords: psychological factors, motivation, athletics

Introdução

Os fatores psicológicos são muitas vezes apontados, como justificação da obtenção de determinados resultados desportivos, principalmente se as prestações ficam abaixo do que é esperado. No desporto, onde o principal objetivo é rentabilizar todos os fatores que podem potenciar a prestação, tais como os fatores psicológicos, a motivação tem um papel essencial para alcançar os desideratos estipulados. Segundo Januário *et al.* (2012) perceber as motivações para a prática desportiva é um fator essencial para traçar o caminho mais correto, ou seja, para planear o futuro. Estes mesmos autores citando Samulsky (1992) referem que a *“motivação é caracterizada como um processo ático, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais e ambientais”*.

Como refere Vasconcelos-Raposo citado por Bodas *et al.*, (2007), o desenvolvimento da excelência depende da forma como o atleta responde às exigências impostas pelo treino e pela competição. Segundo este mesmo autor, podemos não ser capazes de controlar todas as situações em competição, mas se formos capazes de controlar a nossa solução a essas situações, estaremos a influenciar decisivamente a performance e no nosso controlo final sobre a mesma. Mas para sermos capazes de ter este tipo de controlo, o atleta deve estar motivado, essa motivação é um factor importante, para qualquer pessoa, com o intuito de alcançar os seus objetivos. No desporto, no processo de treino e na competição, a motivação é um elemento essencial para que o atleta treine diariamente e seja capaz de seguir as orientações e objetivos a que se propõe. Contudo o comportamento motivacional varia de atleta para atleta. Como referem Bodas *et al.*, (2007, pp. 34), *“O sucesso, está frequentemente dependente da capacidade do indivíduo para controlar os fatores psicológicos inerentes à performance, e assim competir ao seu melhor nível, potencializando e explorando ao máximo as suas capacidades”*.

No caso do atletismo e segundo Almada *et al.*, (2008, pp. 257) “*O Atletismo, como desporto individual, leva o desportista a centrar a atenção ao movimento que pretende realizar e a isolar-se, de tudo o que o possa distrair deste propósito ou desviar a sua atenção*”. Assim, o estudo do Perfil Psicológico de Prestação tem uma elevada importância devido ao facto de ser possível realçar as principais características psicológicas evidenciadas pelos atletas que fazem parte do estudo. Com o desenvolvimento do presente estudo pretendemos caracterizar os desportistas de atletismo relativamente ao seu perfil psicológico e motivacional, bem como estudar as diferenças no perfil psicológico e motivacional considerando o género, passado desportivo, nível de competição, volume de treino e disciplina técnica.

Material e métodos

Amostra

A amostra é constituída por 56 sujeitos de ambos os sexos (22 do sexo masculino e 34 do sexo feminino), com uma média de idades de $14,54 \pm 1,84$ anos, atletas de formação federados da modalidade de atletismo

Instrumentos

Todos os participantes no estudo preencheram dois questionários, um sobre o Perfil Psicológico de Prestação, desenvolvido por Vasconcelos-Raposo (1993), constituído por 42 questões, numa escala de linket de 1 a 5 (1- quase nunca; 2 – raramente; 3 – às vezes; 4- frequentemente; 5 - quase sempre), do qual se obtém 7 scores: (i) Autoconfiança; (ii) Pensamentos negativos; (iii) Atenção; (iv) Visualização; (v) Motivação; (vi) Pensamentos positivos; (vii) Atitude competitiva. A categorização dos desportistas nas categorias fraca, média e boa, teve por base os valores referenciados por Vasconcelos-Raposo (1994).

A escala de motivação para o desporto é constituída por 28 questões em escala de linket de 1 a 7 (1- não corresponde nada; 2-3 – corresponde um pouco; 4 – corresponde moderadamente; 5-6 – corresponde muito; 7 – corresponde exactamente) (Pelletier *et al.*, 1995; adaptação de Serpa & Barreiros, 2004). Obtendo-se os seguintes scores: (i) Motivação intrínseca (conhecimento); (ii) Motivação intrínseca (realização); (iii) Motivação intrínseca (estimulação); (iv) Motivação extrínseca identificada; (v) Motivação extrínseca introjectada; (vi) Motivação extrínseca externa; (vii) Amotivação.

Paralelamente os participantes responderam a uma a ficha de anamnese (dados demográficos, historial desportivo e volume de treino).

Procedimento Estatístico

Numa fase inicial procedeu-se a análise exploratória dos dados, com o intuito de identificar erros de entrada de informação ou presença de *outliers*. Posteriormente procedeu-se à caracterização da amostra em relação às variáveis em estudo através do cálculo da média, do desvio padrão, do máximo e do mínimo.

O Teste de Kolmogorov-Smirnov, foi utilizado para analisar a normalidade das distribuições das variáveis quantitativas. A associação entre variáveis qualitativas (nominais e ordinais), foi determinada através do teste do qui-quadrado. A Anova Multivariada com post hoc pelo teste de Bonferroni, foi utilizada para estudar as diferenças nos scores motivacionais entre os praticantes nas diferentes disciplinas do atletismo. As correlações de Spearman foram utilizadas para determinar a associação entre variáveis qualitativas ordinais e/ou variáveis quantitativas.

Nível de significância adotado foi de 5%

Todos os procedimentos estatísticos foram desenvolvidos no software SPSS versão 24.0.

Apresentação de Resultados

Através da análise dos scores de avaliação do perfil psicológico e considerando as categorias reportadas por Vasconcelos-Raposo (1994), constata-se que é no score pensamentos negativos, atenção e visualização que se registam piores resultados, sendo que 51,8%, 37,5% e 28,6% dos atletas de atletismo apresentam uma fraca condição.

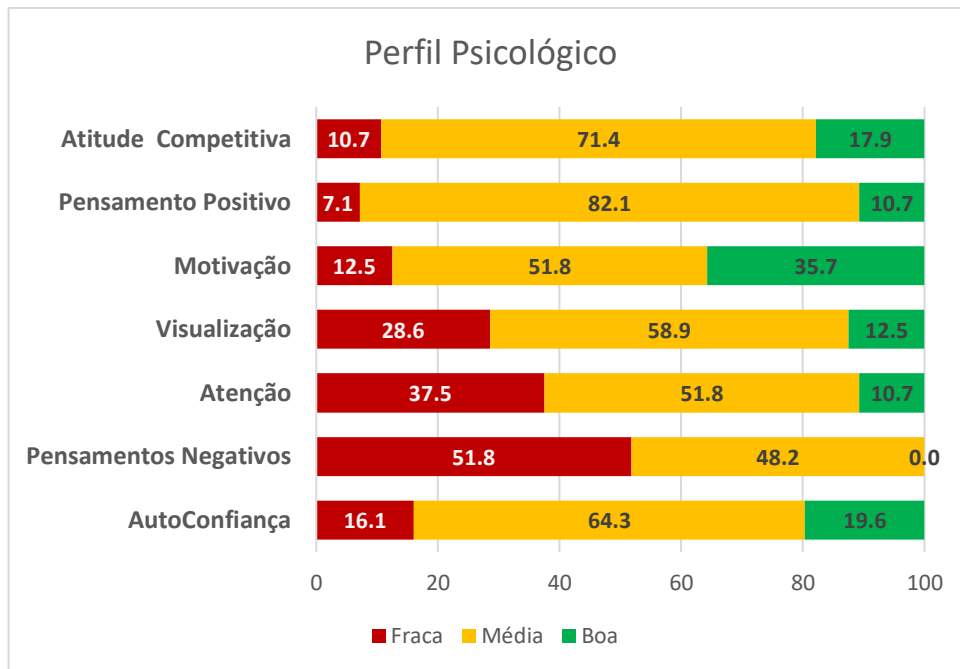


Gráfico 1. Perfil psicológico dos atletas de atletismo, uma análise normativa dos scores atitude competitiva, pensamento positivo, motivação, visualização, atenção, pensamentos negativos e autoconfiança.

Entre géneros, não se verificam diferenças com significado estatístico entre a proporção de rapazes e raparigas classificadas nas diferentes categorias (fraca, média e alta) à exceção do score atenção ($p < 0,05$), em que as raparigas se classificam em maior proporção na categoria média comparativamente aos rapazes (61,8% vs 36,4%). Não existe associação entre a idade e a categoria de classificação nos diferentes scores avaliados ($p > 0,05$).

Analisando o nível de competição e o passado desportivos dos atletas, não se verifica associação entre as categorias de classificação dos scores do perfil psicológico com o historial desportivo (número de anos de prática desportiva), com o volume de treino ($p > 0,05$).

Entre os atletas que participam em diferentes níveis de competição (regional vs nacional), apenas se verificou associação no score atenção, sendo que os desportistas da competição regional se classificam em maior proporção na categoria “fraca” comparativamente aos atletas que participam em competições nacionais (48,6% vs 19,0%, respetivamente).

Relativamente as disciplinas do atletismo apenas se verificaram diferenças no score pensamento positivo, sendo que os participantes que realizam corrida, saltos e lançamentos, tendem a classificar-se em maior número na categoria boa

comparativamente aos participantes que praticam só corrida e/ou lançamento ($\chi^2=9,16$; $p=0,043$).

No que diz respeito aos fatores motivacionais, regista-se que em todos os scores, à exceção do score amotivação, os rapazes apresentam em média valores superiores, contudo em nenhum dos scores existem diferenças com significado estatístico ($p>0,05$). Não se verifica igualmente qualquer associação entre a idade e os scores de motivação ($p>0,05$).

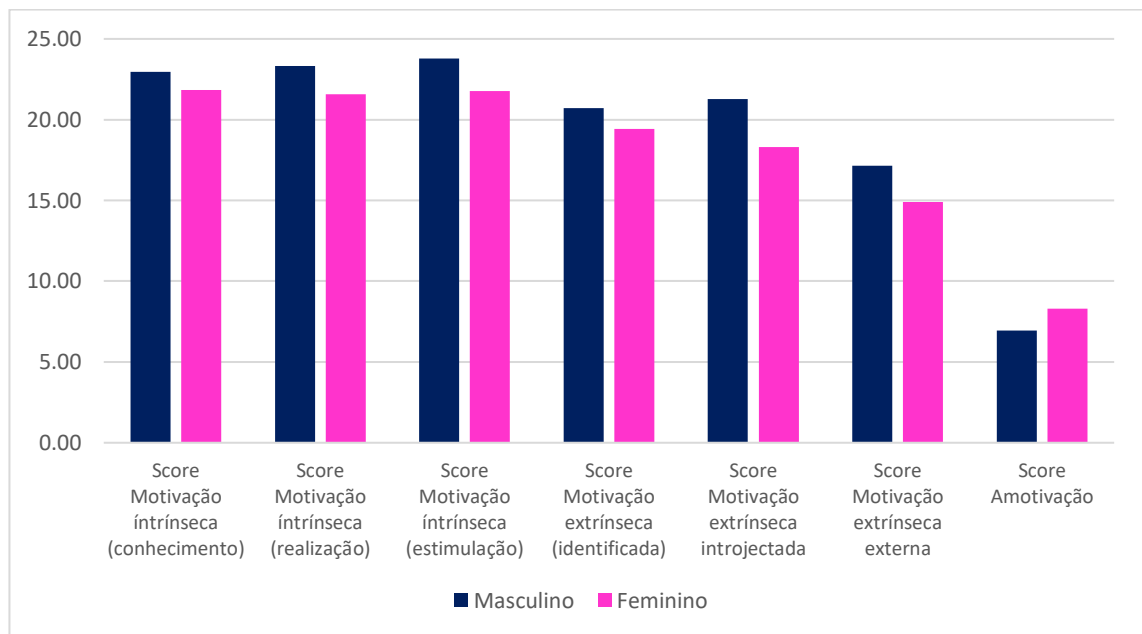


Gráfico 2. Scores motivacionais, análise por sexo.

Quanto ao historial desportivo e volume de treino, não se verifica associação com significado estatístico entre o número de anos de prática, com os scores da motivação ($p>0,05$). Em relação à disciplina técnica, constata-se diferenças com significado estatístico no score Amotivação ($F_{(2;29)}=3,85$; $p=0,028$), sendo que os praticantes de lançamentos e/ou saltos apresentam valores superiores comparativamente aos praticantes de corrida e de os praticantes de todas as disciplinas técnicas (corrida, lançamento e saltos).

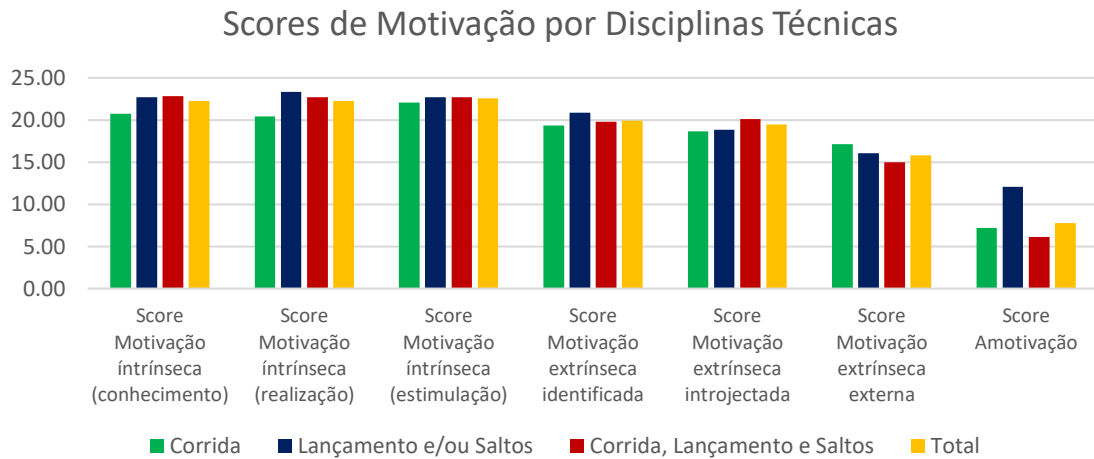


Gráfico 3. Scores motivacionais, análise por disciplina técnica do atletismo.

Discussão dos resultados

Entre géneros, não se verificaram diferenças com significado estatístico, nos scores avaliados do perfil psicológico para a prestação motora.

Relativamente às diferentes categorias (fraca, média e boa) verificou-se que não existem diferenças significativas à exceção do score “Atenção”, em que as raparigas se classificam em maior proporção na categoria média relativamente aos rapazes (61,8% vs 36,4%).

Não se verificou associação entre as categorias dos scores do perfil psicológico para a prestação motora com o número de anos de prática, nem com o número de horas de treino.

Nos scores da motivação avaliados, não existem diferenças com significado estatístico entre géneros.

Em todos os scores da motivação os rapazes apresentam em média valores superiores em relação às raparigas, à exceção do score da amotivação.

Em relação às disciplinas técnicas, verificou-se diferenças com significado estatístico no score Amotivação, sendo que os praticantes de lançamentos e/ou saltos apresentam valores superiores comparativamente aos praticantes de corrida e de os praticantes de todas as disciplinas técnicas (corrida, lançamento e saltos).

Considerações finais

A motivação é um fator fundamental para a conquista diária e desafiante em vários aspetos da nossa vida. No desporto, a motivação é importante para que os atletas possam ultrapassar os seus limites e se superarem em relação os seus adversários.

O facto de os praticantes de lançamentos e/ou saltos apresentarem valores superiores comparativamente aos praticantes de corrida, relativamente ao score da Amotivação, poderá estar relacionado com dois motivos: o primeiro poderá ser o facto de os atletas para realizarem os seus treinos e competições terem de se deslocar para um local onde as condições de treino não são as melhores. O segundo pode ter a ver com o facto da própria natureza da especificidade técnica, uma vez que estas disciplinas técnicas dependem mais da mestria do gesto técnico se comparados às corridas.

Em função dos resultados obtidos, pensamos que esta linha de investigação deve ser aprofundada para que se compreenda melhor o fenómeno e se possam fornecer aos treinadores informações lhes permitam rentabilizar o processo de treino.

Referências Bibliográficas

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. & Vitória, M. (2008). *A Rotura – A Sistemática das Atividades Desportivas*. Torres Novas: Edição VML.

Bodas, A., Lázaro, J., Fernandes, H., (2007). *Perfil psicológico de prestação dos atletas paralímpicos Atenas 2007*. Motricidade, Vol.3, núm. 3, julho, 2007, pp. 33-43. Vila Real, Portugal. ISSN 1646-107X.

Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., Gil, R. (2012). *Motivação para a Prática Desportiva nos Alunos do Ensino Básico e Secundário: Influência do Género, Idade e Nível de Escolaridade*. Motricidade, Vol. 8, núm. 4, 2012, pp. 38-51. Vila Real, Portugal. ISSN: 1646-107X.

Serpa, S., Alves, P.& Barreiros, A. (2004). *Versão portuguesa da Sport Motivational Scale (SMSp): processos de tradução, adaptação e fiabilidade*. Lisboa: Laboratório de Psicologia do Desporto - Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa.

Vasconcelos-Raposo, J.J. (1993). *Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas da elite desportiva portuguesa*. Teste de Doutoramento, Vila Real: UTAD.

Vasconcelos-Raposo, J.J. (1994). *Manual de treino para a definição de objectivos*. Vila Real: UTAD.