



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

SANDRA DO NASCIMENTO SANTOS RIBEIRO

**PERCEPÇÃO SOBRE NECESSIDADE DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA ANTES
E DURANTE AS COMPETIÇÕES DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS DO JUBS**

**CAMPINA GRANDE
2020**

SANDRA DO NASCIMENTO SANTOS RIBEIRO

**PERCEPÇÃO SOBRE NECESSIDADE DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA ANTES
E DURANTE AS COMPETIÇÕES DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS DO JUBS**

Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado apresentado ao Departamento Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, no formato de artigo, como forma de obtenção de Graduação em Educação Física.

Orientador: Prof. José Eugênio Elói Moura

**CAMPINA GRANDE
2020**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

R484p Ribeiro, Sandra do Nascimento Santos.
Percepção sobre necessidade da preparação psicológica antes e durante as competições de atletas universitários do JUBS [manuscrito] / Sandra do Nascimento Santos Ribeiro. - 2020.
29 p. : il. colorido.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2021.
"Orientação : Prof. Esp. José Eugênio Elói Moura , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."

1. Preparação psicológica. 2. Jogos universitários. 3. Atletas. I. Título

21. ed. CDD 796


SANDRA DO NASCIMENTO SANTOS RIBEIRO

PERCEPÇÃO SOBRE NECESSIDADE DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA
ANTES E DURANTE AS COMPETIÇÕES DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS
DO JUBS

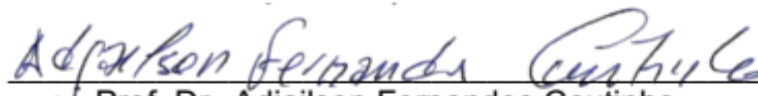
Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado apresentado ao Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, no formato de artigo, como forma de obtenção de Graduação em Educação Física.

Aprovado em: 01/12/2020

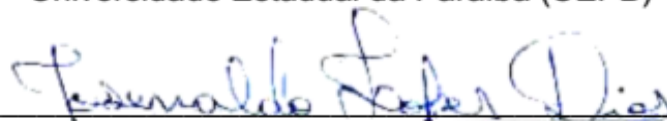
BANCA EXAMINADORA



Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

À Deus, meu Pai, pela Sua misericórdia e
bondade, DEDICO.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Participantes da pesquisa.....	16
---	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Pergunta 1.....	16
Tabela 2 – Pergunta 2.....	17
Tabela 3 – Pergunta 3.....	18
Tabela 4 – Pergunta 5.....	20
Tabela 5 – Pergunta 6.....	21
Tabela 6 – Pergunta 7.....	21
Tabela 7 – Pergunta 8.....	22

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CBDU	Confederação Brasileira de Desporto Universitário
FUE	Federações Universitárias Estaduais
IES	Instituições de Ensino Superior
INEP	Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira
JUBs	Jogos Universitários Brasileiros
LOL	League of Legends
ME	Ministério do Esporte
MEC	Ministério da Educação

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	REVISÃO DE LITARATURA	11
2.1	Missão, Visão e Valores.....	13
3	METODOLOGIA	14
3.1	Tipo de pesquisa	14
3.2	População	14
3.3	Instrumento de coleta de dados	14
3.4	Procedimento de coleta de dados.....	15
3.5	Procedimento de análise de dados.....	15
3.6	Questões	16
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	24
5	CONCLUSÃO.....	25
	REFERÊNCIAS	25
	ANEXO A – QUESTIONÁRIO	27

PERCEPÇÃO SOBRE NECESSIDADE DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA ANTES E DURANTE AS COMPETIÇÕES DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS DO JUBS

Sandra do Nascimento Santos Ribeiro*

RESUMO

Buscamos avaliar o nível de consciência e de envolvimento de atletas que disputaram os Jogos Universitários Brasileiros de 2019, quanto a necessidade de estratégias para uma boa preparação em relação aos aspectos psicológicos. Sendo uma competição de nível nacional os atletas mostraram-se pouco ou quase nada preparados psicologicamente. Os treinamentos físico, técnico e tático são de fundamental importância para se obter resultados de qualidade, apesar de todo treinamento e preparação os objetivos não são alcançados pois o treinamento mental, que é indispensável para todo atleta não é devidamente trabalhado. Há vários estudos e relatos sobre a importância da preparação psicológica para a melhoria do rendimento esportivo, contudo poucos atletas tiram vantagem desse método que faz muita diferença no resultado da competição. Embora tenhamos na atualidade um grande número de atletas que se destacam e se dedicam de forma semiprofissional e profissional nos jogos universitários brasileiros, em se tratando de atletas estudantes, muitas vezes uma adequada preparação diante das competições pode ficar prejudicada, devido tanto as atividades acadêmicas como as atividades do dia a dia em sua vida familiar e social. Os objetivos deste trabalho estão relacionados em avaliar as maneiras de enfrentamento psicológico, das sensações e sentimentos vivenciados pelos atletas, e obter informações sobre as condições psicológicas em que os atletas se encontram ou acreditam que se encontram durante as fases de treinamento e preparação nos momentos que antecedem a competição, dentro dos jogos universitários brasileiros edição 2019.

Palavras chave: Preparação psicológica. Atleta. Jogos universitários.

ABSTRACT

We sought to assess the level of awareness and involvement of athletes competing in the 2019 Brazilian University Games regarding the need for strategies for good preparation regarding psychological aspects. Being a national level competition, the athletes showed little or almost no psychological preparation. Physical, technical, and tactical training are of fundamental importance to obtain quality results, but despite all the training and preparation, the objectives are not achieved because mental training, which is indispensable for every athlete, is not properly worked on. There are several studies and reports on the importance of psychological preparation to improve sports performance, but few athletes take advantage of this method, which makes a big difference in competition results. Although we currently have a large number of outstanding and semi-professional and professional athletes in Brazilian college games, when it comes to student athletes, adequate preparation before competitions can often be hindered due to academic activities, as well as their daily activities in their family and social life. The objectives of this work are related to the evaluation of

* Graduada em Educação Física pela UEPB. Sandra do Nascimento Santos Ribeiro.
saninhasan@hotmail.com

the forms of psychological conviviality, sensations and feelings experienced by the athletes, and to obtain information about the psychological conditions in which the athletes are or believe to be during the training and preparation phases in the moments before the competition in the Brazilian university games, 2019 edition.

Keywords: Psychological preparation. Athlete. College games.

1 INTRODUÇÃO

Os Jogos Universitários Brasileiros (JUBs) acontecem desde 1935, os JUBs são uma realização da Confederação Brasileira de Desporto Universitário (CBDU) em parceria com o Ministério do Esporte (ME).

Os JUBs tem por finalidade aumentar a participação em atividades esportivas em todas as Instituições de Ensino Superior (IES) públicas e privadas do território nacional e promover a ampla mobilização da juventude universitária brasileira em torno do esporte.

A Confederação Brasileira do Desporto Universitário (CBDU) é a entidade máxima responsável pela administração do desporto universitário no Brasil. Entre seus encargos estão a gestão e a organização das competições e eventos esportivos oficiais entre universitários de todo o país. Fundada em 09 de agosto de 1939 por acadêmicos, representantes de Federações Universitárias Estaduais e agremiações reunidos no Rio de Janeiro, a CBDU foi oficializada dois anos depois pelo Decreto nº 3.617, de 15 de novembro de 1941, assinado pelo Presidente da República, Getúlio Vargas. O decreto-lei nº 3.617 organizou as atividades desportivas do Brasil, incluindo a oficialização do desporto acadêmico e o reconhecimento da CBDU como gestora. Durante os 80 anos da CBDU, grandes nomes do esporte deixaram sua marca, como: Bernardinho, Daniele Hypólito, Daiane dos Santos, Fernando Scherer, Joanna Maranhão, Tiago Camilo, Maurren Maggi, Arthur Nori, Arthur Zanetti e tantos outros.

Desde 2018, todas as competições do calendário recebem o nome de JUBs, que juntas formam a temporada do anual. Assim, em um único ano há diversos JUBs. No JUBs Conferências, o primeiro colocado de cada Fase Estadual disputa o título regional. Aqui, participam as modalidades de quadra: basquete, futsal, voleibol e handebol.

Ao todo são 4 Conferências Regionais: Norte, Nordeste, Sul e Sudeste. No JUBs Modalidades, 22 modalidades esportivas são divididas em 5 eventos ao longo do ano: JUBs Futebol, JUBs Rugby 7, JUBs Praia, JUBs Lutas e JUBs Futebol 7 Society, Basquete 3x3, Raquetes e Xadrez. E por fim, o JUBs Fase Final, maior evento realizado pela CBDU que, só em 2019, na 67ª edição, reuniu mais de sete mil participantes de todo o país. Ao longo dos anos, o JUBs cresceu e se estruturou no que hoje é conhecido como a maior competição universitária da América Latina. Os treinamentos físico, técnico e tático são de fundamental importância para se obter resultados de qualidade, tanto os atletas como os treinadores de alto nível são capazes de perceber isso. Todo o tempo dedicado ao treinamento são vistos através das conquistas alcançadas. Apesar de todo o treinamento muitos ainda não conseguem o objetivo desejado, tudo por causa de um treinamento não trabalhado, e que é indispensável para todo atleta, o treinamento mental.

Existem vários estudos e relatos sobre a importância da preparação mental para a melhoria do rendimento esportivo, mas poucos atletas tiram vantagem desse método, onde a energia, o relaxamento, os pensamentos, os estados emocionais, os

níveis de ativação, a mobilização, entre outros, fazem total diferença entre um bom resultado e uma má participação.

Os atletas planejam suas estratégias de competição, o treinamento físico, tático e técnico. Utilizam todos os detalhes necessários para se saírem bem ao final das competições. Mas nem todos, ou melhor dizendo, a maioria, não se preparam mentalmente durante os treinos e as competições. Pensando na possibilidade de desenvolver esse trabalho, e durante a minha participação nos Jogos Universitários Brasileiros (JUBS) edição 2019, senti a necessidade de elaborar um questionário e indagar alguns atletas sobre o assunto. Quantos planejam e treinaram mentalmente sobre o antes, durante e após as competições as quais iriam participar? Embora tenhamos na atualidade um grande número de atletas que se destacam e se dedicam de forma semiprofissional e profissional nos jogos universitários brasileiros, em se tratando de atletas estudantes, muitas vezes uma adequada preparação diante das competições pode ficar prejudicada, devido tanto as atividades acadêmicas como as atividades do dia a dia em sua vida familiar e social. Neste sentido procuramos entender como estes atletas enfrentam estas dificuldades e qual a preparação sobre o trabalho psicológico ou preparação psicológica que é ou foi desenvolvido por eles, se realmente algum tipo de preparação psicológica ocorre ou ocorreu para obter um melhor êxito e resultados mais positivos nas competições.

Os objetivos deste trabalho estão relacionados em avaliar as maneiras de enfrentamento psicológico, das sensações e sentimentos vivenciados pelos atletas, nos momentos que antecedem as competições e também sobre a preparação ou estratégias desenvolvidas por eles, como forma de fortalecer e melhorar o desempenho e obter êxito nos resultados das competições. Obter informações sobre as condições psicológicas em que os atletas se encontram ou acreditam que se encontram durante as fases de treinamento e preparação nos momentos que antecedem a competição dentro dos jogos universitários brasileiros edição 2019.

A simples oferta de perguntas relacionadas ao estado emocional e psicológico em que se encontram, momentos antes ou logo após as competições, poderia trazer alguma consequência ou risco em relação ao rendimento dos atletas ou aos resultados obtidos?

A aplicação de um questionário poderia despertar questionamentos de ordem emocional nos participantes da pesquisa? No sentido de desperta-los para seu estado ou sua real condição naquele momento? De acordo com o questionário aplicado e com os critérios de riscos estabelecidos pelas normas em vigor, consideramos este trabalho de risco mínimo pois o mesmo está caracterizado como um estudo que emprega técnicas e métodos retrospectivos de pesquisa onde não se realiza nenhuma intervenção ou modificação intencional nas variáveis fisiológicas ou psicológicas e sociais dos indivíduos, entre os quais se consideram: questionários, entrevistas, revisão de prontuários clínicos e outros, onde não se identificam processos invasivos à intimidade do indivíduo. A resposta ao questionário será de livre escolha e desobrigado, podendo o participante fazê-lo ou não de acordo com a sua vontade, não existindo nenhuma obrigatoriedade. Ressaltamos ainda que todas as informações serão resguardadas pelo sigilo e não haverá nenhuma indicação da pessoa, individualmente. As informações obtidas através da coleta serão utilizadas apenas para dados gerais de forma global e estatística, como resultados indicadores gerais.

Quanto aos benefícios, podemos dizer que este trabalho tem como objetivo analisar e esclarecer sobre as possibilidades de um incremento nos resultados das

competições tendo em vista as melhorias que podem ser alcançadas nestes resultados. Todos sabemos que um atleta mal preparado, sem foco e concentração poderá ter um rendimento inferior, sendo assim uma adequada preparação psicológica pode colocar o atleta em condições de competitividade, quando aspectos como treinamento, preparação, tática, concentração, motivação forem trabalhados de forma adequada.

A possibilidade de conhecer as demandas específicas destes atletas, pode trazer a possibilidade de promover a preparação mais adequada dos atletas, em condições tão singulares como são os jogos universitários, onde existem tanto atletas profissionais, como semiprofissionais e amadores competindo em pé de igualdade, neste sentido a elaboração de uma estrutura de treinamento mais rica e detalhada, onde os aspectos psicológicos possam também ser trabalhados, podem trazer um estreitamento destas diferenças e melhorar as condições de competição entre os atletas de uma forma geral.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A psicologia do esporte é um ramo da psicologia que estuda o comportamento das pessoas no contexto esportivo e de exercício físico com o objetivo de entender como os fatores psicológicos influenciam o desempenho físico e compreender como a participação nessas atividades afeta o desenvolvimento emocional, a saúde e o bem estar. (RUBIO, 1999).

O psicólogo do esporte tem como objetivo entender como os fatores psicológicos influenciam o desempenho físico e compreender como a participação nessas atividades afetam o desenvolvimento emocional, a saúde e o bem estar de uma pessoa nesse ambiente. (RUBIO, 1999). A atuação profissional do psicólogo mais conhecida está relacionada aos esportes de alto rendimento. Mas, não é só isso o foco do psicólogo do esporte.

As áreas de intervenção são compostas também: pelas práticas de tempo livre (atividade física como manutenção da saúde e do bem estar), pelo esporte escolar (a relação do praticante com o ambiente escolar, nos mais variados graus), pela iniciação esportiva (crianças e jovens envolvidas em atividades esportivas, pedagógicas e competitivas), pela reabilitação (recuperação psicológica de lesão de atletas e praticantes de esporte, assim como pessoas que praticam atividade física como meio para reabilitação ou inserção social, os obesos, os doentes cardíacos, os doentes mentais, as pessoas com necessidades especiais entre outros), e por fim pelos projetos sociais (tem como intuito o esporte como meio de educação e socialização de crianças e jovens de comunidades carentes). (WEINBERG, GOLD, 2017).

Apesar de o psicólogo do esporte ser disponibilizado, na grande maioria das vezes, apenas para atletas de alto rendimento, nada impede que a presença desse profissional esteja também em faculdades de educação física, escolas de ensino infantil e também em associações e órgãos governamentais.

Moraes (1990, apud Silveira, 2009), afirma que existe um nível ótimo de ansiedade que pode contribuir para um bom desempenho do atleta. A ansiedade de forma genérica, refere-se a um estado emocional negativo que inclui apreensão, nervosismo e preocupação vinculados à ativação. Cox (1994, apud Silveira, 2009), afirma que o grau de ansiedade-estado durante o tempo que precede a competição pode interferir no resultado do atleta, e Weinberg & Gould (1995, apud Silveira, 2009), destaca que a ansiedade-traço é definida como uma tendência

comportamental de perceber como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente não são perigosas e de responder a elas com ansiedade-estado desproporcional.

Também é necessário saber quais metas, nos mais variados níveis de competição ou treinamento o atleta deseja atingir, sendo assim, Souza(2017), afirma que na psicologia do esporte, as metas são diretamente ligadas aos resultados esperados pelo atleta e pelo grupo.

Desta forma podemos perceber o quão importante se torna, a presença de um psicólogo tanto durante a preparação de atletas, quanto durante as competições para promover uma estabilização nestes níveis de ansiedade.

É necessário, portanto um estudo acerca da correspondência entre teoria e prática, ou seja, a verificação do que está sendo investigado pelos psicólogos do esporte e a sua aplicação na prática esportiva. É preciso analisar se as reais demandas dos atletas e das equipes técnicas estão sendo atendidas adequadamente. (COIMBRA, 2009).

Harris e Harris (1987, apud Silveira, 2009), expressam que o sujeito sente ansiedade toda vez que se preocupa com sua atuação, com seu nível de rendimento, em qualquer situação. A influência da ansiedade no rendimento depende de cada indivíduo, é específica. É necessário que se distinga uma reação de uma preocupação 15 intensa, daquela que deriva de estar excitado e preparado para enfrentar um desafio, uma competição. Para a ansiedade aparecer, não necessita de uma ameaça ao bem estar físico do sujeito, mas sim, ao bem estar mental do mesmo, traduzidos pela apreensão e pensamentos subjetivos.

Araújo (2002, apud Vieira, 2010) acredita que os especialistas em Psicologia do Esporte devem estar empenhados em melhorar o desempenho dos atletas, em aconselhá-los, reabilitá-los de lesões e promover o exercício físico para melhorar a saúde dos indivíduos. Outro aspecto a destacar no papel do psicólogo esportivo é o da comunicação entre os grupos esportivos e os psicólogos. Neste ponto a linguagem cotidiana dos técnicos e dos atletas é norteadada por termos técnicos específicos de cada esporte, por isso o psicólogo deve buscar este conhecimento para não encontrar grande resistência dos praticantes do esporte e do exercício físico.

Pensando na atuação do psicólogo do esporte nos Jogos Universitários Brasileiros, procuramos analisar a presença deste profissional dentro desta competição. Ao longo da última década, a CBDU buscou trabalhar em parceria com as 27 Federações Universitárias Estaduais (FUEs) e hoje verifica-se o crescimento, o desenvolvimento e o fortalecimento dos Jogos Universitários Estaduais e de suas respectivas Federações. Por este trabalho, merece reconhecimento e crédito todos os presidentes e diretores que passaram e que continuam na gestão das FUEs.

Durante esses anos, a CBDU em parceria com as Federações, utilizou algumas ferramentas para avaliar o desenvolvimento do esporte universitário por todo o Brasil. O resultado aponta para um aumento na quantidade de participantes e, principalmente, o estabelecimento de calendários para o esporte universitário no âmbito estadual. A conquista de legislações específicas que aportam recursos estaduais para algumas FUEs, os acessos a Leis de Incentivo Estaduais e as parcerias entre o ente público estadual e o municipal, também demonstram o crescimento e a conquista de credibilidade do desporto universitário em todos os estados do Brasil e no Distrito Federal. No seu desenvolvimento a CBDU conquistou parceiros, como os Correios, – atual patrocinador, o Banco Itaú, que foi patrocinador do esporte universitário por 8 anos, entre outras empresas como a Super Bola,

Spalding e Kempa, fornecedoras de material esportivo. Ministério do Esporte, COB e CPB atuam como apoiadores.

2.1 Missão, Visão e Valores

A CBDU tem a missão de inspirar e desenvolver o potencial de novos líderes através do esporte. Por ser uma instituição que trabalha a consonância do esporte com a educação, a CBDU acredita que os estudantes atletas de hoje são os futuros profissionais de amanhã e que, se forjados com os valores do esporte, estarão melhor inseridos no mercado de trabalho e em posição de destaque, sendo formadores de opinião. A Confederação também propõe o desenvolvimento social dos jovens atletas que desejam seguir o alto rendimento esportivo e defende a ressocialização pós carreira. Tem como visão ser uma marca de valor para o esporte nacional.

Além de proporcionar o elo entre esporte e educação, a CBDU almeja ser referência no desporto universitário para os mais de 8 milhões de estudantes universitários hoje presentes no Brasil. Esse número é referente a Instituições de Ensino Superior (IES) públicas e privadas. Nos eventos da CBDU há a participação de aproximadamente 80 mil atletas e, em decorrência da parceria da Confederação com as IES, cerca de 12 mil bolsas de estudos são ofertadas por ano. Tendo como valores, a ética, a paixão, a transparência, a excelência, a inovação e a credibilidade. O presidente da CBDU, Luciano Cabral destacou que o esporte no cenário mundial dentro do contexto educacional estão inseridos no mercado de trabalho, por isso que quase todos os países do mundo apostam no esporte universitário, ele faz parte da matriz educacional desses países, independente da ideologia política ou econômica. O esporte no ambiente educacional é obrigatório, e o esporte no ambiente universitário é uma necessidade. Nos jogos universitários encontram-se universitários que só querem praticar a sua atividade esportiva, por manutenção da saúde, por lazer, pelo gosto do esporte, encontram-se universitários que querem competir mas não querem tanto compromisso com os resultados e encontram-se atletas de alto rendimento que estão nas universidades buscando a sua formação e pensando no pós carreira, pois a vida do atleta é muito curta, então é importante que se pense que logo após, ele deverá ser inserido no mercado de trabalho.

Infelizmente ainda encontram-se atletas de alto rendimento que são contratados por universidades para representá-la, esses atletas acabam recebendo e sendo reconhecidos sem ao menos terem tido o contato direto com a universidade. Além do mais acabam conquistando medalhas em que deveriam ser recebidas por atletas universitários.

Os atletas de rendimento encontram na universidade um ambiente favorável para o desenvolvimento do seu desempenho. O atleta quando tem uma formação consegue se destacar melhor, já que tem um maior conhecimento sobre determinado assunto acadêmico.

Nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, das 53 medalhas conquistadas a maioria delas foram de atletas que passaram pelos Jogos Universitários. Segundo o MEC- INEP- através das Estatísticas Gerais do Censo da Educação Superior de 2017 a cada ano, no Brasil, têm-se aproximadamente 8.000.000 de matrículas em universidades e mais de 50% desses estudantes praticam alguma atividade física com regularidade.

A Bahia foi sede dos Jogos Universitários Brasileiros 2019 (JUBs), que em sua 67ª edição reuniu mais de 2.500 atletas dos 26 estados brasileiros e do Distrito Federal. O evento promovido pela Confederação Brasileira do Desporto Universitário (CBDU) aconteceu entre os dias 21 e 28 de outubro. Instituições de Ensino Superior, públicas e privadas, competiram em modalidades como basquete, futsal, handebol, vôlei, judô, karatê, natação, JUBs acadêmico, basquete 3x3, cheerleading e e-Sports – futebol eletrônico e League of Legends.

A Paraíba sediou os Jogos Universitários nos anos de 1979 e 1988 na capital, João Pessoa. Mesmo assim no JUBs 2019, não havia como definição, em sua regulamentação geral, a obrigatoriedade da presença do psicólogo nem nas equipes e nem na organização geral. Pelo menos na pesquisa feita neste trabalho.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

A metodologia utilizada quanto ao tipo é uma pesquisa básica de natureza qualiquantitativa de estudos teórico-empíricos, do tipo experimental, utilizando como instrumento de levantamento de informações, tanto a pesquisa bibliográfica como a utilização de um questionário para verificar informações relativas ao objeto analisado, qual seja, a utilização de métodos e técnicas psicológicas utilizadas pelos atletas antes e durante a realização das competições nos jogos universitários.

3.2 População

A população analisada é uma amostra do total de 67 participantes dos jogos universitários brasileiros, JUBS 2019, sendo utilizados como critério de inclusão todos os atletas, estudantes universitários, de qualquer faixa etária tanto nas modalidades masculinas como femininas, que estavam presentes momentos anteriores e posteriores às competições.

Espera-se uma amostra mínima capaz de retratar a situação do conjunto de participantes. Quanto ao critério de exclusão podemos destacar a não presença nos locais de competição e a não participação nas modalidades em que se encontravam inscritos.

3.3 Instrumento de coleta de dados

Questionário semiestruturado composto por nove perguntas relacionadas a preparação psicológica dos atletas, antes, durante e após as competições. Lembrando que cada atleta poderia escolher mais de uma opção.

1- Como você se sente antes da competição? Que emoção você acha que está sentindo? Calmo/ Tenso/ Irritado/ Agressivo/ Agitado/ Ansioso/ Tímido/ Inseguro/ Outro (dizer):

2- O que você acha que te deixa dessa maneira nesse momento? Porte físico ou preparação do adversário/ Maior ou melhor cartel do adversário/ Torcida contrária/ Local de competição/ Não tem dificuldades/ Falta de auto confiança/ Outro(dizer):

3- Fez algum treinamento específico em relação à sua preparação psicológica? Sim/ Não.

4- O que você fez como preparação mental ou psicológica antes de hoje, dia da competição? Descreva resumidamente.

5- O que pode te deixar confiante e seguro para competir? Preparação física adequada/ Conhecimento e domínio da modalidade/ Ponto fraco do(s) adversário(s)/ Ter um bom ranking de vitórias e êxito/ Estar mais bem preparado que os outros/ Outros(dizer):

6- Em relação a sua preparação antes de chegar na competição o que você acha que foi menos trabalhado? Tática/ Técnica/ Preparação física/ Preparação psicológica/ Treinamento/ Outro(dizer):

7- E o que foi mais trabalhado? Tática/ Técnica/ Preparação física/ Preparação psicológica/ Treinamento/ Outro(dizer):

8- Que estratégias mentais você focalizou ou focaliza e direciona em relação a sua atuação na competição? Atitude positiva/ Força de vontade/ Concentração/ Relaxamento/ Motivação.

9- Você consegue ou já conseguiu desenvolver alguma estratégia pessoal, sua? Descreva sucintamente.

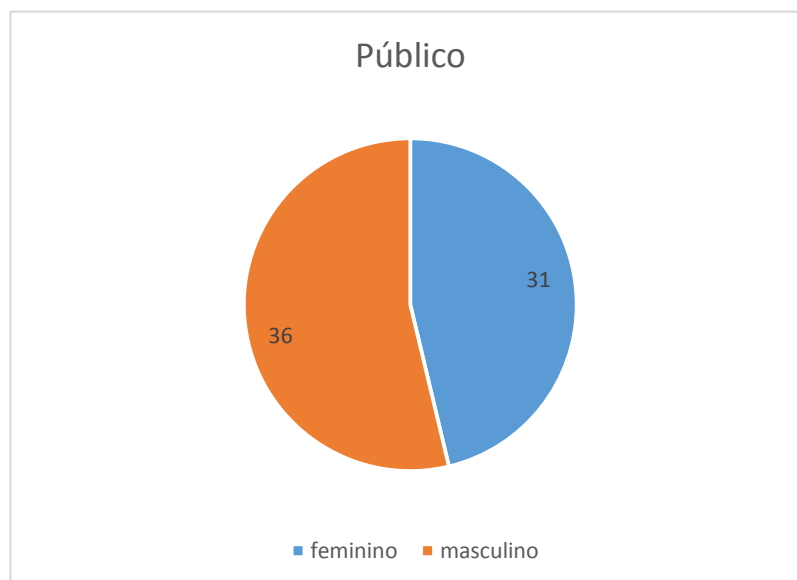
3.4 Procedimento de coleta de dados

O questionário foi aplicado aos atletas de forma voluntária, participativa e consensual momentos antes e momentos após às competições, composto de nove perguntas do tipo fechada (sete perguntas) e abertas (duas perguntas). Sendo assim do tipo semiestruturado. Os dados foram coletados num tempo médio de cinco minutos.

3.5 Procedimento de análise de dados

A pesquisa foi realizada antes, durante e após as competições dos Jogos. A população analisada teve um total de 67 participantes, de nove modalidades diferentes, entre elas: judô, handebol, vôlei de quadra, vôlei de praia, karatê, LOL (League of Legendes), Futsal virtual, natação e basquete 3x3. Do total dos pesquisados, 31 foram do sexo feminino e 36 do sexo masculino.

Figura 1: Participantes da pesquisa.



Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

3.6 Questões

1-Como você se sente antes da competição?

Que emoção você acha que está sentindo?

Calmo/ Tenso/ Irritado/ Agressivo/ Agitado/ Ansioso/ Tímido/ Inseguro/ Outro (dizer)

RESPOSTAS:

Masculino: 7 se sentiam calmos, 14 tensos, 0 irritados, 4 agressivos, 3 agitados, 22 ansiosos, 1 tímido, 3 inseguros, 1 outro (neutro), 1 outro (sonolento);

Feminino: 4 calmas, 7 tensas, 0 irritada, 2 agressivas, 7 agitadas, 23 ansiosas, 0 tímida, 5 inseguras, 1 outro (confiante), 1 outro (animada), 1 outro (sonolenta), 1 outro (motivada);

Tabela 1: Questão 1:

Questão 1	Masculino	Feminino
Calmo	7	4
Tenso	14	7
Irritado	0	0
Agressivo	4	2
Agitado	3	7
Ansioso	22	23
Tímido	1	0
Inseguro	3	5
Outro (neutro)	1	0
Outro (sonolento)	1	1
Outro (animada)	0	1
Outro (confiante)	0	1
Outro (motivada)	0	1

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

2- O que você acha que te deixa dessa maneira nesse momento?

Porte físico ou preparação do adversário/ Maior ou melhor cartel do adversário/ Torcida contrária/ Local de competição/ Não tem dificuldades/ Falta de auto confiança/ Outro(dizer):

RESPOSTAS:

Masculino: 5 Porte físico ou preparação do adversário, 6 Maior ou melhor cartel do adversário, 0 Torcida contrária, 5 Local de competição, 8 Não tem dificuldades, 13 Falta de auto confiança, 1 Outro (Pouca experiência), 1 Outro (Machucado), 1 Outro (colocar todo o treinamento à prova), 2 Outro (A própria competição em si), 1 Outro (Ansiedade);

Feminino: 6 Porte físico ou preparação do adversário, 1 Maior ou melhor cartel do adversário, 2 Torcida contrária, 3 Local de competição, 5 Não tem dificuldades, 11 Falta de auto confiança, 1 Outro (Falta de concentração no agora, no pensar muito no que irá acontecer), 1 Outro (Pressão do técnico/ eu mesma), 5 Outro (Expectativa da competição), 1 Outro (Medo do resultado), 1 Outro (Treinamento), 1 Outro (Preparo físico do meu time);

Tabela 2: Questão 2:

Questão 2	Masculino	Feminino
Porte físico ou preparação do adversário	5	6
Maior ou melhor cartel do adversário	6	1
Torcida contrária	0	2
Local de competição	5	3
Não tem dificuldades	8	5
Falta de auto confiança	13	11
Outro (Pouca experiência)	1	0
Outro (Machucado)	1	0
Outro (O simples fato de colocar todo o seu treinamento à prova)	1	1
Outro (A própria competição em si/ expectativa)	2	5
Outro (Ansiedade/ medo do resultado)	1	1
Outro (Falta de	0	1

concentração)		
Outro (Pressão do técnico/eu mesma)	0	1
Outro (Preparo físico do time)	0	1

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

3- Fez algum treinamento específico em relação à sua preparação psicológica? Sim/ Não.

RESPOSTAS:

Masculino: 12 Sim, 24 Não;

Feminino: 9 Sim, 22 Não;

Tabela 3: Questão 3:

Questão 3	Masculino	Feminino
Sim	12	9
Não	24	22

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

4-O que você fez como preparação mental ou psicológica antes de hoje, dia da competição?

Descreva resumidamente.

RESPOSTAS:

Masculino:

- Tento escutar coisas positivas, filmes motivacionais;
- Não;
- Respirar fundo e pensar em acertos;
- Concentração;
- Conversei com minha namorada e dormi;
- Tentei não pensar muito sobre o campeonato;
- Fui pra um lugar silencioso para poder meditar um pouco, com o intuito de - amenizar a ansiedade;
- Apenas pensei no meu preparo e no preparo do meu time, e que estávamos preparados e tínhamos chance de vitória;
- Ouvi música e conversei sobre isso com outros atletas;
- Fiz exercícios físicos (corrida) com a intenção de me sentir mais relaxado para o jogo;
- Penso na família, penso que o judô não se resume somente à competição;
- Pensamentos positivos, apenas pensando que independente do resultado a importância principal é dar o melhor em cada jogo;
- Antes das competições procuro focar no objetivo e meditar. Faço uma breve concentração ouvindo música;
- Fiz terapia por alguns meses;
- Nada;
- Pensamentos positivos, pois tenho confiança no time e em mim;

- Não faço;
- Já frequentei psicólogos, meditação e Reiki;
- Procuro manter a calma e pensar positivo;
- Para preparo mental eu apenas fico me concentrando sozinho;
- Escutei música pra relaxar;
- Não faço;
- Nada;
- Concentração e foco;
- Mentalização de um resultado ideal, me imaginando ganhando de oponentes difíceis em vários tipos de situações;
- Foco em todo o processo que houve que antecede a luta. Todo trabalho duro, tudo que abdiquei para o momento esperado;
- Converso com os amigos. Durmo bastante;
- Mantive a cabeça calma, pensando em coisas boas. Tentei não focar em quem eu iria lutar, pois isso nos deixa preocupados. Sempre bom pensar em momentos bons e positivos;
- Converso com minha coach, no dia da competição faço meu "ritual" (coisas que estou acostumado a fazer). Faço visualização antes da luta;
- Tentei pensar positivo, escutei algumas músicas aceleradas antes de aquecer e depois músicas calmas antes de lutar e fiz alguns exercícios de respiração;

Feminino:

- Oração e mentalizar a vitória;
- Acompanhamento com psicólogo. Trabalho de mentalização;
- Fiquei em um lugar sozinha por alguns minutos e repassando tudo o que treinei e com bastante pensamento positivo e confiança, porque antes de tudo temos que está com pensamento positivo;
- Trabalho com a lei da atração;
- No aquecimento eu procurei concentrar em coisas boas (acredito que energia positiva atrai positiva);
- Meditar, fazer preces para manter o foco na competição;
- Orei;
- Costumo conversar e seguir conselhos do meu psicólogo;
- Primeiro faço um aquecimento específico e depois me concentro luta por luta;
- Nada demais, só coloco na minha cabeça que sou capaz de fazer uma boa competição, e a fé em Deus ajuda muito. Eu quero, eu posso, eu consigo;
- Não fiz nenhuma preparação mental;
- Pensei na luta e em como faria para vencer tal adversário;
- Meditação;
- Sempre busco conhecer minhas adversárias, assim fico mais atenta de como vou lutar;
- Auto - afirmação;
- Tentei relaxar, descontraí. Esquecer com quem vou lutar e apenas focar no objetivo de realmente estar na competição;
- Escutei música;
- Geralmente escuto música para me acalmar;
- Oração;
- Pensar positivo;
- Eu sou formada em psicologia, entendo a importância. Apesar da equipe não ter um profissional (sem vínculos) que faço algo, às vezes proponho algumas atividades

e reflexões. Eu fortaleço minha espiritualidade, leio sobre foco e trabalho técnicas comigo mesma, me preparando para tudo;

- Nada;
- Conversei com pessoas sobre o assunto;
- Venho fortalecendo minha espiritualidade e curso psicologia, mas nada específico.
- Acompanhamento com treinador mental do atleta campeão, meditação, foco no “agora”, utilizar um jeito que faça voltar a atenção quando me percebo distraída, tipo uma palma ou um estalo de dedos;
- Tento ter pensamentos positivos, e me acalmar, pensando em como treinei e que seja qual for o resultado valerá a pena ter competido;
- Tive uma conversa com a minha amiga que é coach;
- Geralmente ouvir música, orar e fazer auto afirmação.

5- O que pode te deixar confiante e seguro para competir?

Preparação física adequada/ Conhecimento e domínio da modalidade/ Ponto fraco do(s) adversário(s)/ Ter um bom ranking de vitórias e êxito/ Estar mais bem preparado que os outros/ Outros(dizer):

RESPOSTAS:

Masculino: 14 Preparação física adequada; 14 Conhecimento e domínio da modalidade; 10 Ponto fraco do(s) adversário(s); 8 Ter um ranking de vitórias e êxito; 20 Estar mais bem preparado que os outros; 1 Outro (Auto confiança).

Feminino: 21 Preparação física adequada; 15 Conhecimento e domínio da modalidade; 6 Ponto fraco do(s) adversário(s); 8 Ter um ranking de vitórias e êxito; 12 Estar mais bem preparado que os outros; 1 Outro (Saber conciliar a pressão externa com a cobrança); 1 Outro (Treinar forte: técnica e taticamente); 1 Outro (Qualidade da minha equipe).

Tabela 4: Questão 5:

Questão 5	Masculino	Feminino
Preparação física adequada	14	21
Conhecimento e domínio da modalidade	14	15
Ponto fraco do(os) adversário (os)	10	6
Ter um bom ranking de vitórias e êxito	8	8
Estar mais bem preparado que os outros	20	12
Outro (Auto confiança)	1	0
Outro (Conciliar pressão externa com cobrança)	0	1
Outro (Treinar forte)	0	1
Outro (Qualidade da equipe)	0	1

6-Em relação a sua preparação antes de chegar na competição o que você acha que foi menos trabalhado?

Tática/ Técnica/ Preparação física/ Preparação psicológica/ Treinamento/ Outro(dizer):

RESPOSTA:

Masculino: 8 Tática; 6 Técnica; 11 Preparação física; 14 Preparação psicológica; 7 Treinamento.

Feminino: 7 Tática; 0 Técnica; 6 Preparação física; 14 Preparação psicológica; 0 Treinamento; 1 Outro(Nenhum).

Tabela 5: Questão 6:

Questão 6	Masculino	Feminino
Tática	8	7
Técnica	6	0
Preparação física	11	6
Preparação psicológica	14	14
Treinamento	7	0
Outro (nenhum)	0	1

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

7-E o que foi mais trabalhado?

Tática/ Técnica/ Preparação física/ Preparação psicológica/ Treinamento/ Outro(dizer):

RESPOSTAS:

Masculino: 8 Tática; 20 Técnica; 9 Preparação física; 3 Preparação psicológica; 10 Treinamento.

Feminino: 12 Tática; 12 Técnica; 10 Preparação física; 4 Preparação psicológica; 14 Treinamento.

Tabela 6: Questão 7:

Questão 7	Masculino	Feminino
Tática	8	12
Técnica	20	12
Preparação física	9	10

Preparação psicológica	3	4
Treinamento	10	14

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

8-Que estratégias mentais você focalizou ou focaliza e direciona em relação a sua atuação na competição?

Atitude positiva/ Força de vontade/ Concentração/ Relaxamento/ Motivação.

RESPOSTAS:

Masculino: 12 Atitude positiva; 9 Força de vontade; 23 Concentração; 9 Relaxamento; 13 Motivação.

Feminino: 13 Atitude positiva; 15 Força de vontade; 17 Concentração; 10 Relaxamento; 15 Motivação.

Tabela 7: Questão 8:

Questão 8	Masculino	Feminino
Atitude positiva	12	13
Força de vontade	9	15
Concentração	23	17
Relaxamento	9	10
Motivação	13	15

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

9-Você consegue ou já conseguiu desenvolver alguma estratégia pessoal, sua? Descreva sucintamente.

RESPOSTAS:

Masculino:

- Ainda não desenvolvi nenhuma estratégia pessoal;
- Acordo cedo para estar ligado no horário da competição, me alimento como estou acostumado, fico escutando música com fone de ouvido para não me desconcentrar, fecho os olhos, faço visualização dos meus golpes e estratégias;
- Por enquanto não, mas tento desenvolver com o passar do tempo, agora estratégias concretas, ainda não;
- Não, eu mesmo tenho auto controle e domínio do meu corpo, sempre consegui um bom condicionamento mental;
- Não;
- Antes da luta mentalizo e faço toda estratégia na minha cabeça. Faço plano A, B e C;
- Eu sempre mentalizo que sou o melhor, não imposta como eu esteja;

- Já, fazendo uma auto- crítica do meu desempenho;
- Não;
- Não;
- Sim. Antes de nadar sempre me faço 3 perguntas: Eu quero? Eu posso? Eu consigo? E daí eu respondo as perguntas de acordo com meu atual estado físico e mental;
- Contra golpes com oponentes mais pesados;
- Não, pois participo em um esporte coletivo, então sempre seguimos as ordens dos professores para poder ter êxito nas jogadas treinadas;
- Não;
- Não, somente tento focar mais no jogo e relaxar para um melhor desempenho;
- Não;
- Acredito que observar os desportos com mais calma, e perceber que o esporte tem que fazer bem e não mal;
- Sim, sempre antes dos jogos tomo bastante água. Percebi que quando estou hidratado me sinto mais tranquilo para a partida;
- Sim, apertar um papel em plástico me fazia ficar menos tenso;
- Apenas pensar no treinamento e nas pessoas que estão torcendo e me apoiando;
- O treinamento individual complementa e evolui o coletivo;
- Buscar um lugar silencioso, e focar que seu trabalho e esforço pessoal foi feito e que me sairei bem na competição;
- Na maioria das vezes concentração;
- Apenas aquecer bem e me manter calmo;
- Concentração;
- Respiração;
- Não;
- Sim, foco no erro do adversário e tento sempre impor meu jogo;
- Sim, eu olho fixamente pro tatame, e isso me dá calma;
- Só ouço música antes do jogo.

Feminino:

- Sim, mentalizar a vitória;
- Não;
- Trabalhar pegada, pegar em contra golpes e só entrar quando tiver certeza;
- Sim. Jogar para competir e tentar dar o melhor;
- Sim, jogados em variadas competições;
- Já consegui analisando cada luta do adversário;
- Entrar cantando música;
- Não;
- Sim, estratégias de luta, como vencer algum combate;
- Estratégia de luta;
- Não;
- Sim, mentalizo alguma tática;
- Ouvir música antes dos jogos, ajuda a me concentrar;
- Respirar fundo antes ou quando bater o nervosismo e aceitar o que vier de resultado;
- Não;
- Escutar música, assistir algo que me deixe mais tranquila;
- Música;

- Focar antes dos jogos e entrar tranquila no jogo, pronta para pôr em prática o que faço há anos e treino todos os dias;
- Como eu disse anteriormente, fortaleço muito antes do emocional a minha espiritualidade. Todas as minhas "estratégias" estão relacionadas a minha fé. A partir disto eu trabalho foco e concentração, umas das estratégias neste sentido que uso muito é música. Bem simples;
- Várias coisas no decorrer da luta (pegadas por exemplo);
- Ouvir música;
- Não. Nenhuma fixa;
- Focar na próxima jogada e usar o erra para melhorar e não para se cobrar. Usar algum gesto como bater uma palma ou estalar os dedos para voltar o foco;
- Não. Basicamente só tento pensar positivo, mas nada fora do comum;
- Não.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao analisarmos todas as respostas chegamos à conclusão que o preparação psicológica do atleta universitário é algo quase que fora do seu cotidiano e de seu treinamento. Os atletas e seu respectivos responsáveis técnicos estão mais preocupados com o resultado positivo da competição e acabam esquecendo que o treinamento psicológico é de fundamental importância em todo o processo.

Quando perguntados na questão 1 sobre o que sentiam antes da competição, sobre suas emoções, a maioria dos atletas masculinos (23) e feminino (22) se sentiam ansiosos e (14) meninas se sentiam tensas. Isso implica na falta da preparação psicológica para enfrentar o desafio;

Sobre o que os deixa dessa maneira, perguntados na questão 2, a maioria também respondeu que era a falta de auto confiança, masculino (13) e feminino (11). Mais uma vez demonstra que ao participar de uma competição de alto nível, eles não se sentiam preparados para competir;

Em relação a responder sobre se fizeram algum treinamento específico em relação à preparação psicológica a maioria também respondeu que não. Masculino (24) e feminino (22);

Perguntados sobre a preparação mental ou psicológica feita antes do dia da competição ambos os atletas, a maioria, respondeu que a música, o silêncio e o pensamento na vitória os faziam sentir mais relaxados;

A questão 5 abordava sobre o que os deixavam confiantes e seguros para competir, a maioria dos atletas masculinos (20) responderam por estarem mais bem preparados que os outros, seguidos pela preparação física adequada(14) e conhecimento e domínio da modalidade (14). Já as atletas femininas responderam (21) a preparação física adequada, seguidos por (15) conhecimento e domínio da modalidade e (12) estarem bem mais preparadas que as outras;

Em relação a preparação antes de chegarem à competição os atletas responderam o que menos trabalhado. Tanto os atletas masculinos (14), quanto as atletas femininas (14) responderam que foi a preparação psicológica. Mais uma vez percebemos a falta do apoio psicológico para maioria dos atletas; Em seguida foi perguntado o que mais foi trabalhado, ao atletas masculinos responderam que foi a parte técnica (20), e atletas femininas responderam que foi o treinamento (14), a parte tática (12) e parte técnica (12);

A questão 8 perguntou sobre quais estratégias mentais focalizou ou focaliza e direciona em relação a atuação na competição. A maioria dos atletas responderam a concentração, masculinos (23) e femininos (17);

Por fim, a última questão os indaga perguntando se já conseguiram desenvolver alguma estratégia pessoal. As respostas ficaram divididas entre ao atletas masculinos, onde os que responderam sim, colocam a música e o pensamento na vitória como estratégias principais. No caso das atletas femininas as que responderam sim, utilizam a música e a espiritualidade com as melhores estratégias.

5 CONCLUSÃO

Não há dúvida que os atletas precisam trabalhar muito mais o treinamento mental, e para isso encontramos os profissionais adequados para essa função, que são os psicólogos esportivos. Mas garantir esse profissional dentro de uma instituição de ensino superior, exclusivamente para a preparação de atletas universitários é uma realidade ainda muito distante do que vivenciamos hoje. A instituição quer o resultado positivo do atleta, mas o investimento realizado para obter esse resultado é realmente abdicado. Esperamos que as instituições de ensino vejam as possibilidades de melhorar o bem estar e a preparação adequada de seus estudantes atletas que se dedicam a representa-las.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. (2002). **Definição e história da psicologia do desporto**. Em Serpa, S. e Araújo, D. *Psicologia do Desporto e do Exercício* (p. 9-51). Lisboa: FMH Edições. Disponível em: < https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722010000200018 >. Acesso em: 22 nov. 2020.

CBDU-Confederação Brasileira de Desportos Universitários. **Regulamento geral JUBs, 2019**. Disponível em: < <https://www.cbdu.org.br/documentos-2/#157-wpfd-jubs-2019> >. Acesso em: 10 ago. 2020.

COX, R. H. **Sport psychology: concepts and applications**. Debuque: Brown and Bench. Mark, 1994. 512 p. Disponível em: < <http://www.eeffto.ufmg.br/eeffto/DATA/defesas/20150709165342.pdf> >. Acesso em: 25 nov. 2020.

COIMBRA, D. R. Et all. **O Papel da Psicologia do Esporte para Atletas e Treinadores**; Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora; Programa de Pós-graduação Strictu-Sensu em Educação Física – UFJF/UFV; Artigo Original, Fev. 2009. Disponível em: < <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/872/910> >. Acesso em 20 nov. 2020.

HARRIS, D. V. & HARRIS, B. L. **Psicología del Deporte**. Integración mentecorpo. Barcelona, Hispano Europea, 1987. Disponível em: < <http://www.eeffto.ufmg.br/eeffto/DATA/defesas/20150709165342.pdf> >. Acesso em: 25 nov. 2020.

MORAES, L. C. Ansiedade e Desempenho no Esporte. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 4, n. 2, p. 51-56, 1990. Disponível em: <
<http://www.eeffto.ufmg.br/eeffto/DATA/defesas/20150709165342.pdf> >. Acesso em: 15 nov. 2020.

RUBIO, K. Psicologia: Ciência e Profissão. Versão Impressa ISSN 1414-9893 Psicol. cienc. prof. vol.19 no.3 Brasília 1999. Katia Rubio. Disponível em: <
https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931999000300007 >. Acesso em: 10 ago. 2020.

SOUZA, J. P. *Et all.* **Treinamento psicológico desportivo em atletas corredores de revezamento: um relato de experiência.** Periódico de extensão da universidade federal de Uberlândia v. 17, n. 1, p. 174-190, jan./jun. 2018. Disponível em: <
<http://www.seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/40826/pdf> >. Acesso em: 10 ago. 2020.

WEINBERG, Robert S e GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e Exercício**; Artmed; 2001. W423f Weinberg, Robert S. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício [recurso eletrônico] / Robert S. Weinberg, Daniel Gould; tradução: Maria Cristina Gulart Monteiro, Regina Machado Garcez; revisão técnica: Dante de Rose Jr. – 6. ed. – Porto Alegre. Disponível em: <
<https://doku.pub/download/weinberg-r-gould-d-fundamentos-da-psicologia-do-esporte-e-do-exercicio-4qz3pp77910k> >. Acesso em: 10 ago. 2020.

6- Em relação a sua preparação antes de chegar na competição o que você acha que foi menos trabalhado?

Tática	Técnica	Preparação física	Preparação psicológica	Treinamento	Outro, Dizer:

7- E o que foi mais trabalhado?

Tática	Técnica	Preparação física	Preparação psicológica	Treinamento	Outro, Dizer:

8- Que estratégias mentais você focalizou ou focaliza e direciona em relação a sua atuação na competição?

Atitude positiva	Força de vontade	Concentração	Relaxamento	Motivação

9- Você consegue ou já conseguiu desenvolver alguma estratégia pessoal, sua? Descreva sucintamente.

--

Este questionário foi elaborado para servir de base de dados em um TCC de graduação de Educação Física. Por esse motivo, pedimos o seu consentimento e a sua permissão para responde-lo da forma que quiser, podendo a qualquer tempo desistir ou cancelar sua participação sem nenhuma consequência. A resposta à este questionário é livre e desobrigado podendo o participante fazê-lo ou não de acordo com a sua vontade pessoal não existindo nenhuma obrigatoriedade. Ressaltamos que todas as informações são sigilosas e não haverá nenhuma indicação da pessoa, individualmente, e que as informações serão utilizadas apenas para dados gerais de forma global e estatística, como resultados de informações para indicadores gerais.

AGRADECIMENTOS

À Deus, pela oportunidade de concluir esse curso, à Ele, sempre, a honra, a glória e o louvor.

Ao professor Eugênio, meu orientador, por ter confiado em mim neste trabalho.

Aos meus filhos, Lívia, Malú, Larissa e Juninho, pela paciência em tantos momentos importantes, ao meu esposo Merlin que foi peça fundamental neste trabalho. E a toda a minha família, pelo incentivo, e ao meu pai (*in memoriam*).

Aos professores do Curso de Educação Física da UEPB, em especial, Josenaldo e Adjailson, por aceitarem fazer parte de minha banca e contribuir para minha formação.

À todos os funcionários do departamento de Educação Física pelo profissionalismo e atendimento quando nos foi necessário.

Aos colegas de classe, em especial, Salomite e Marcio pelos momentos de amizade e apoio.