



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
CENTRO DESPORTIVO



AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

**ANÁLISE DESCRITIVA DO ESTUDO PRELIMINAR REALIZADO NO
V INTERFEDERATIVO – RIO DE JANEIRO / 2017**

UMA REALIZAÇÃO:



SUMÁRIO

Equipe de Trabalho.....	03
Método.....	04
Resultados (Laudos).....	06
Implicações Práticas	26
Considerações Finais.....	28
Referências e bibliografia complementar.....	30
Anexos.....	31

EQUIPE DE TRABALHO

COORDENADOR:

Prof. Dr. Renato Melo Ferreira – <http://lattes.cnpq.br/4325859064183464>

PESQUISADORES:

Prof. Dr. Emerson Filipino Coelho – <http://lattes.cnpq.br/5738747654882842>

Prof. Dr. Francisco Zacaron Werneck – <http://lattes.cnpq.br/2110472736345234>

Prof. Dr. Renato Melo Ferreira – <http://lattes.cnpq.br/4325859064183464>

APOIO TÉCNICO:

Tathiane Rodrigues Martins

Beatriz Leite Mazzi

MÉTODOS

AMOSTRA

Participaram do estudo 20 atletas de nado sincronizado, de 11 a 15 anos de idade do sexo feminino, que disputaram o V Interfederativo de Nado Sincronizado, realizado na cidade do Rio de Janeiro-RJ em 2017.

CUIDADOS ÉTICOS

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa CAAE: 32959814.4.1001.5150 e parecer de aprovação 817.671 da Universidade Federal de Ouro Preto.

INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Para a coleta de dados foram mensurados, a saber:

1) Avaliação da Experiência Esportiva

A partir do histórico do relato das atletas, foram coletadas as informações relativas ao envolvimento com a prática da modalidade, início dos treinamentos e primeira competição, assim como nível competitivo das atletas e a experiência esportiva (tempo de prática e tempo como atleta federada). O volume total semanal, número de horas treinadas, também foi estabelecido a partir das respostas das atletas.

2) Avaliação de Desempenho

Para análise do desempenho foram consideradas apenas as pontuações /colocações obtidas nas provas de figuras. Para demais análises (Coreografias), as treinadoras devem realizar tal análise.

3) Habilidades de Coping

Para a avaliação das habilidades psicológicas de *coping*, foi utilizada a versão brasileira do Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28BR) (COIMBRA et al., 2013). Cada uma das sete subescalas é composta por quatro itens, pontuados em uma escala tipo Likert (0 = quase nunca até 3 = quase sempre), variando de 0 até 12 pontos. O questionário possui as seguintes subescalas: Lidar com Adversidades, Desempenho sob Pressão, Metas/Preparação Mental, Concentração, Livre de Preocupação, Confiança/Motivação, Treinabilidade. A soma de todas as subescalas é denominada Recurso Pessoal de Coping.

Para maiores informações, consultar:

COIMBRA, D.R.; BARA FILHO, M.; ANDRADE, A.; MIRANDA, R. Habilidades psicológicas de *coping* em atletas brasileiros. **Motricidade**, v.9, n.1, p.95-106, 2013

4) Ansiedade Traço e Estado

O IDATE avalia a ansiedade traço e estado, através de 40 questões (20 referentes a ansiedade traço e 20 referentes a ansiedade estado), sendo pontuado em escala de likert de 4 pontos. Para o IDATE estado, 1 representa absolutamente não e 4, muitíssimo. Enquanto que o IDATE estado, 1 representa quase nunca e 4, quase sempre. A soma dos valores varia entre 20 a 80 pontos, onde pontuações baixas indicam baixos índices de ansiedade e altas pontuações indicam elevados níveis.

Para maiores informações, consultar:

KAIPPER, M.N.; CHACHAMOVICH, E.; HIDALGO, M.P.; TORRES, I.L.; CAUMO, W. Evaluation of structure of Brazilian State-Trait anxiety Inventory using. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 68, p. 223-33, 2010.

5) REST-Q

O RESTQ-SPORT avalia o estresse a partir de eventos, condições e atividades, levando em consideração sua ocorrência em 77 questões, distribuídas em 19 escalas, que avaliam atividades associadas ao estresse e a recuperação orientadas pelo humor sob uma escala de likert de 7 pontos, onde 0 representa baixo nível de estresse a 6 um alto nível, o mesmo deve ser coletado até 3 dias antes do evento competitivo. As escalas 1 – 7 e 13 – 15 são escalas de estresse (ideal é próximas à zero) e as escalas 8 – 12 e 16 – 19 são escalas de recuperação (ideal é próximo à 7).

Escalas:

1 – 7: Estresse Geral, Estresse Emocional, Estresse Social, Conflitos/pressões, Fadiga, Falta de Energia e Queixas Somáticas

8 – 12: Sucesso, Recuperação Social, Recuperação Física, Bem Estar Geral, Qualidade do Sono

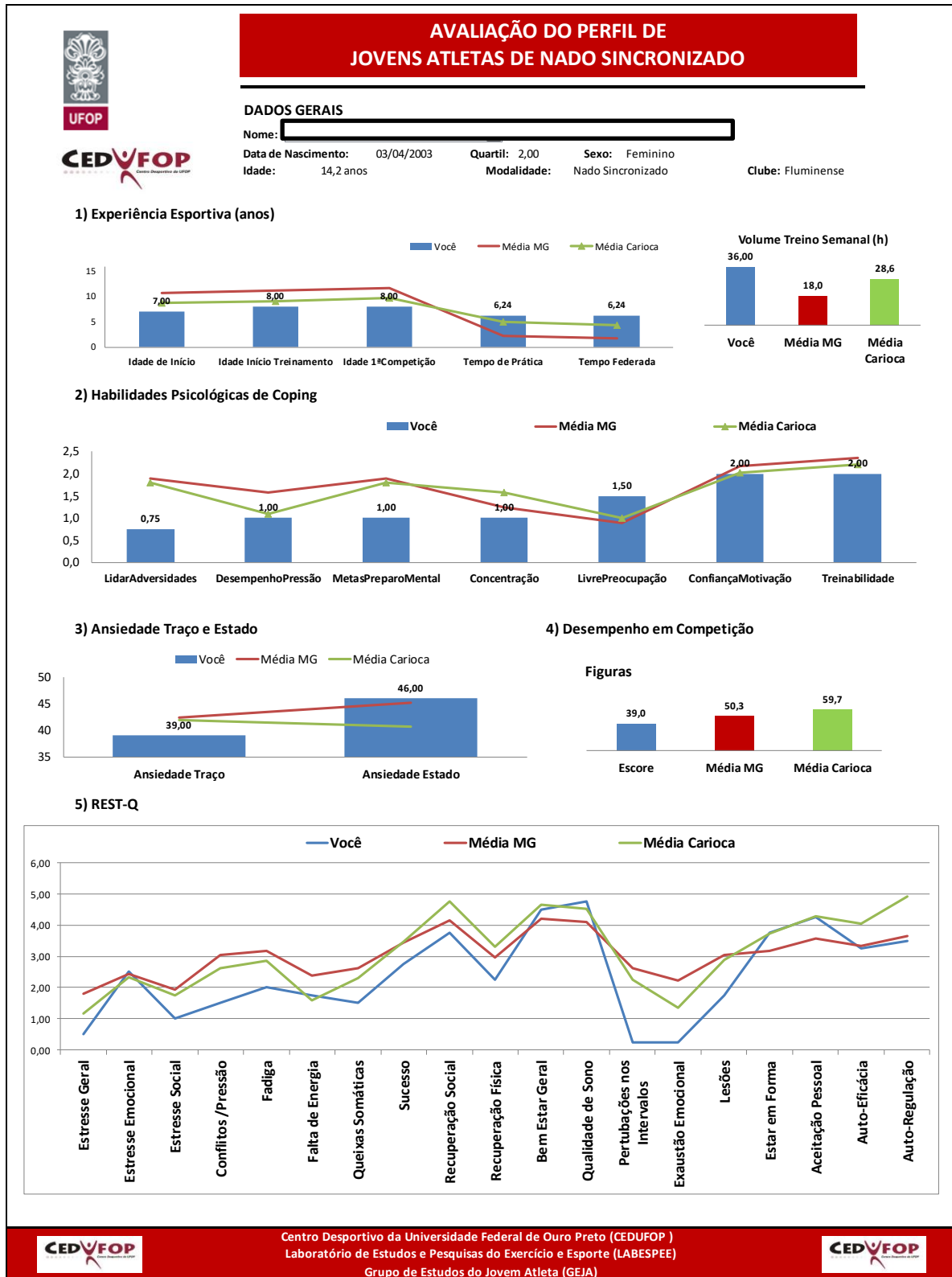
13 – 15: Perturbações nos intervalos, Exaustão Emocional, Lesões

16 – 19: Estar em Forma, Aceitação Pessoal, Auto-Eficácia, Auto-Regulação

Para maiores informações, consultar:

KELLMAN, M.; KALLUS, K.W. The Recovery-Stress Questionnaire: a potencial tool to predict performance in sports. In: NITSCH, J. R.; SEILER, R. (Ed.), **Movement and sport: psychological foundations and effects**. Sankt Augustin: Academia, v.1, p.242-47, 1993.

RESULTADOS – *Laudos*





UFOP
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO



LABESPEE
LABORATÓRIO DE ESTUDOS E PESQUISAS DO EXERCÍCIO E ESPORTE



CEDUFOP
CENTRO DESPORTIVO DE UFOP

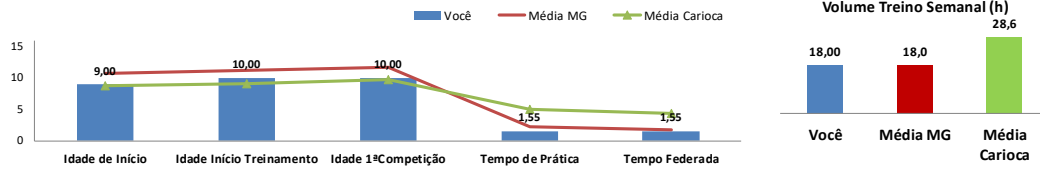


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

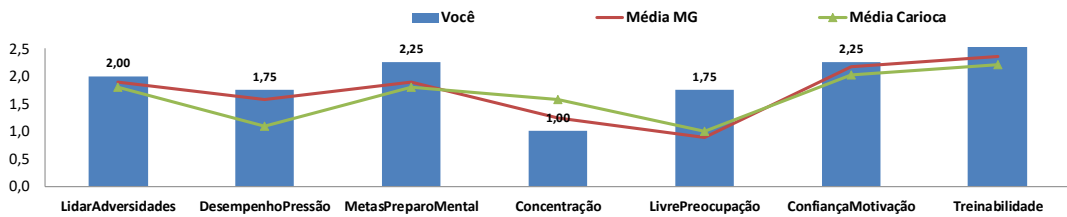
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 10/12/2005 Quartil: 4,00 Sexo: Feminino
 Idade: 11,6 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Seleção Mineira

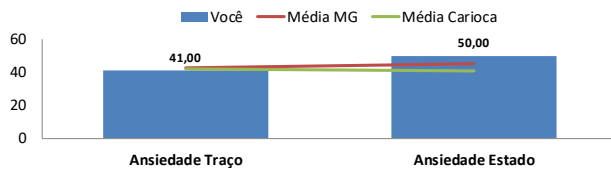
1) Experiência Esportiva (anos)



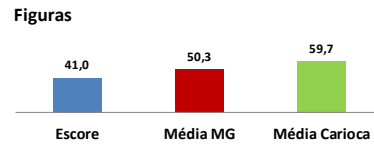
2) Habilidades Psicológicas de Coping



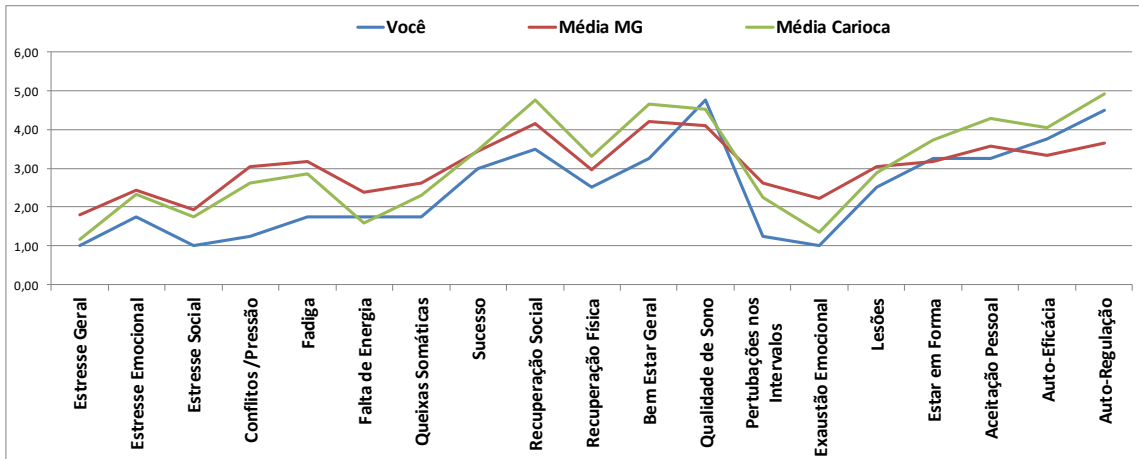
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)



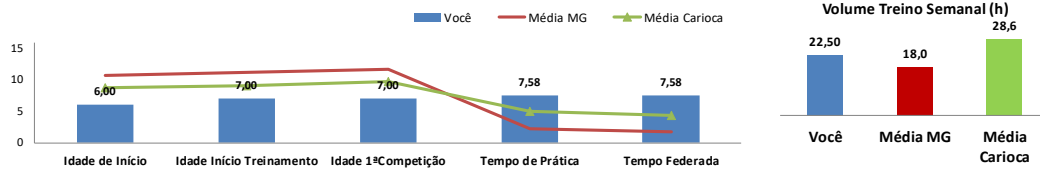


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

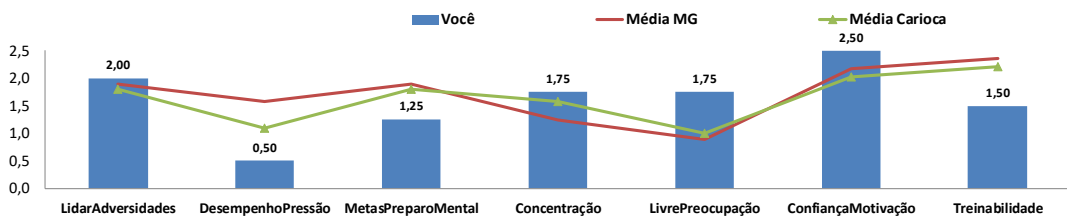
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 01/12/2002 Quartil: 4,00 Sexo: Feminino
 Idade: 14,6 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Tijuca

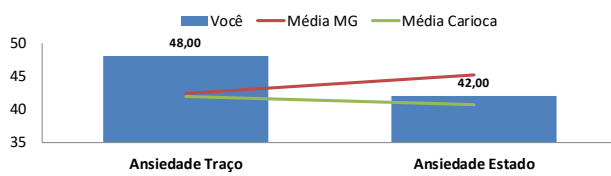
1) Experiência Esportiva (anos)



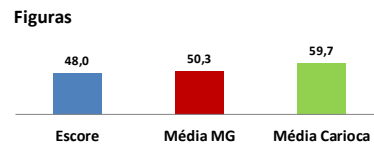
2) Habilidades Psicológicas de Coping



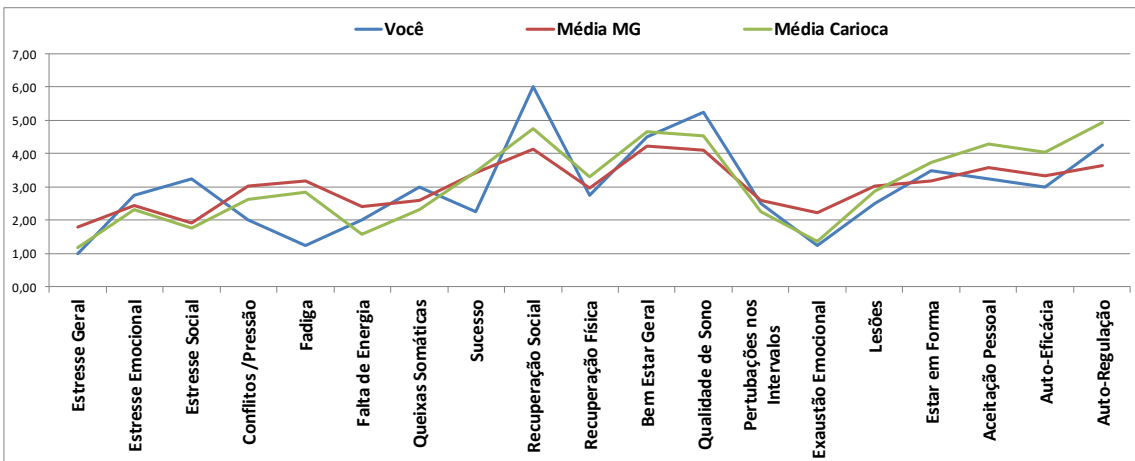
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)



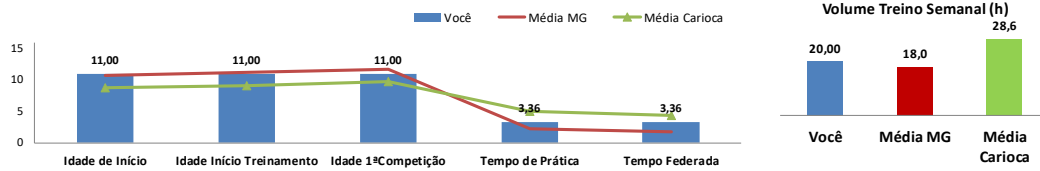


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

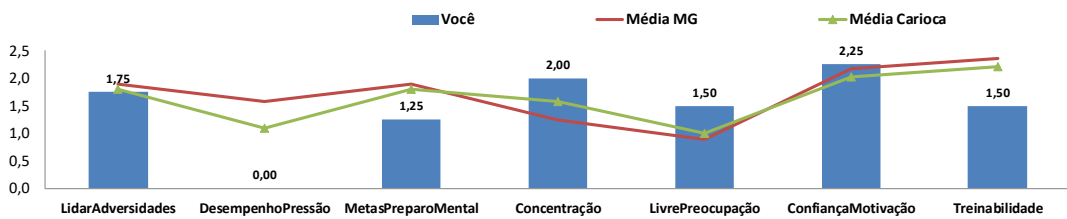
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 18/02/2003 Quartil: 1,00 Sexo: Feminino
 Idade: 14,4 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Tijuca

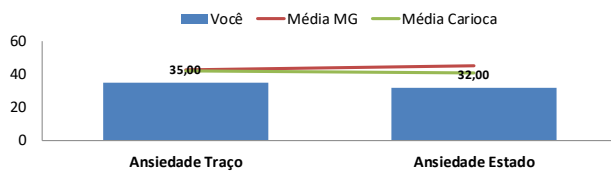
1) Experiência Esportiva (anos)



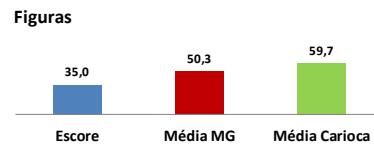
2) Habilidades Psicológicas de Coping



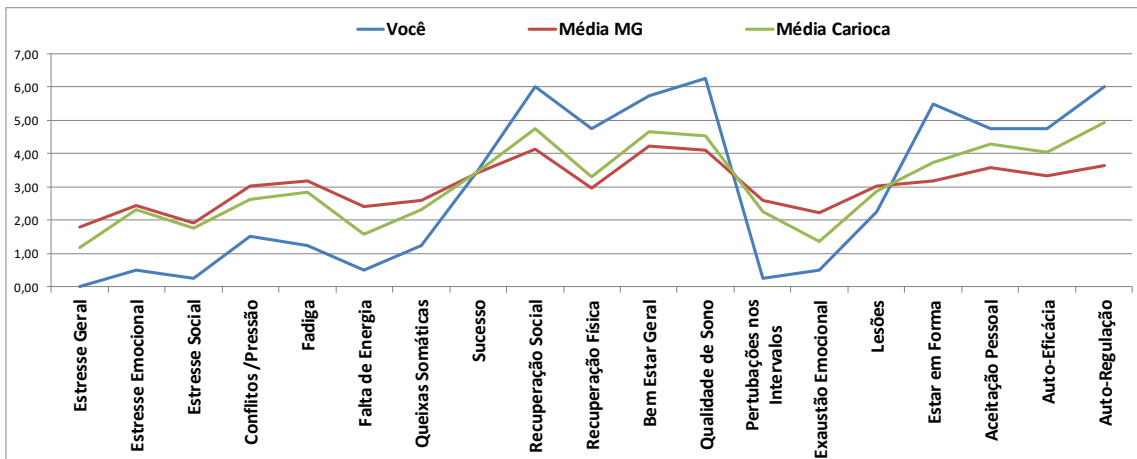
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)





UFOP

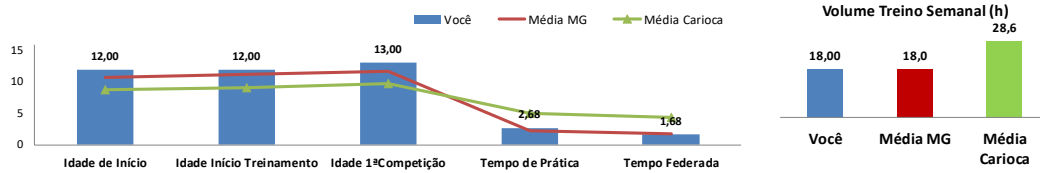


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

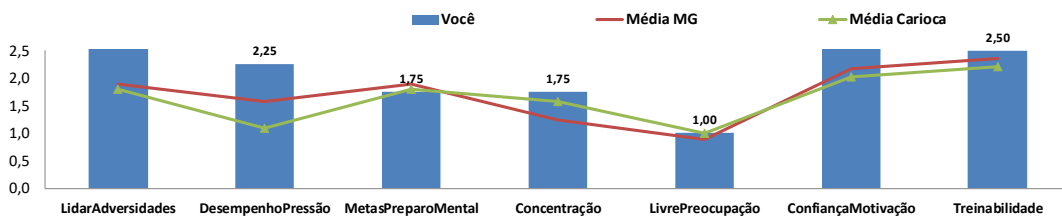
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 24/10/2002 Quartil: 4,00 Sexo: Feminino
 Idade: 14,7 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Seleção Mineira

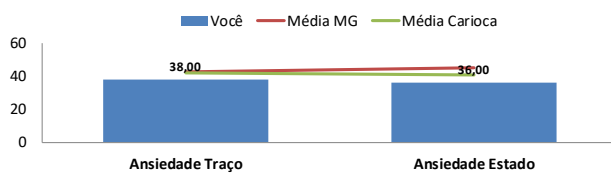
1) Experiência Esportiva (anos)



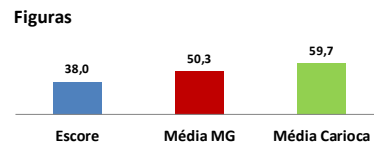
2) Habilidades Psicológicas de Coping



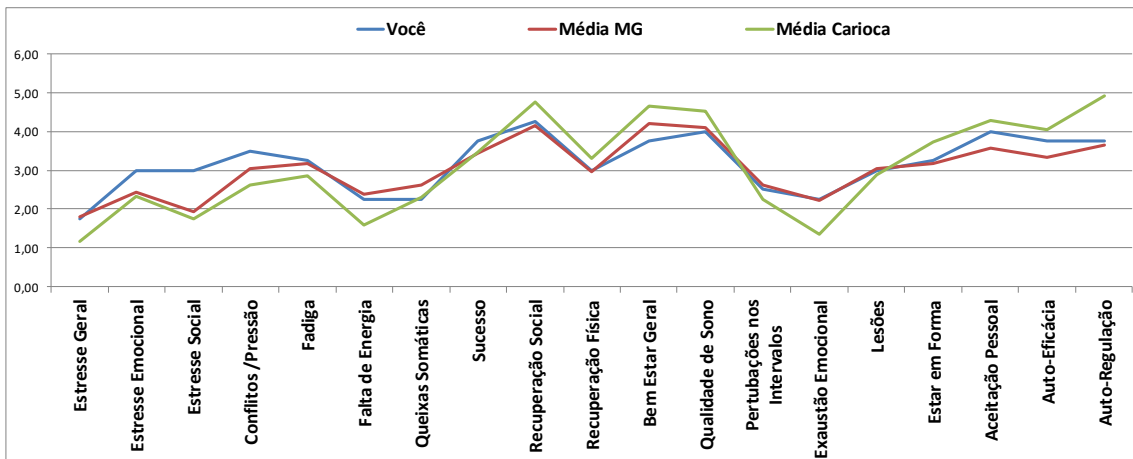
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)



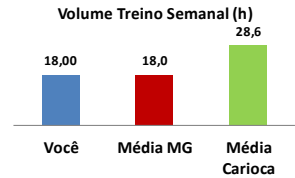
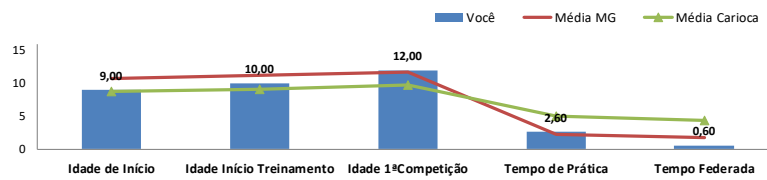


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

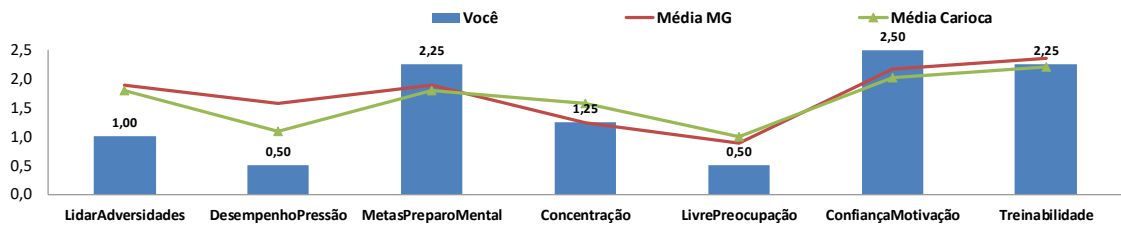
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 22/11/2004 Quartil: 4,00 Sexo: Feminino
 Idade: 12,6 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Seleção Mineira

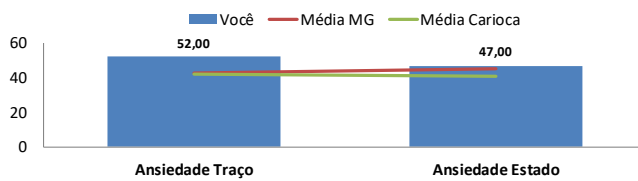
1) Experiência Esportiva (anos)



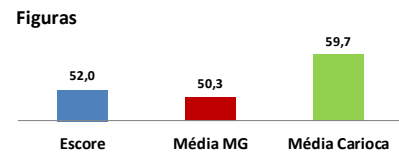
2) Habilidades Psicológicas de Coping



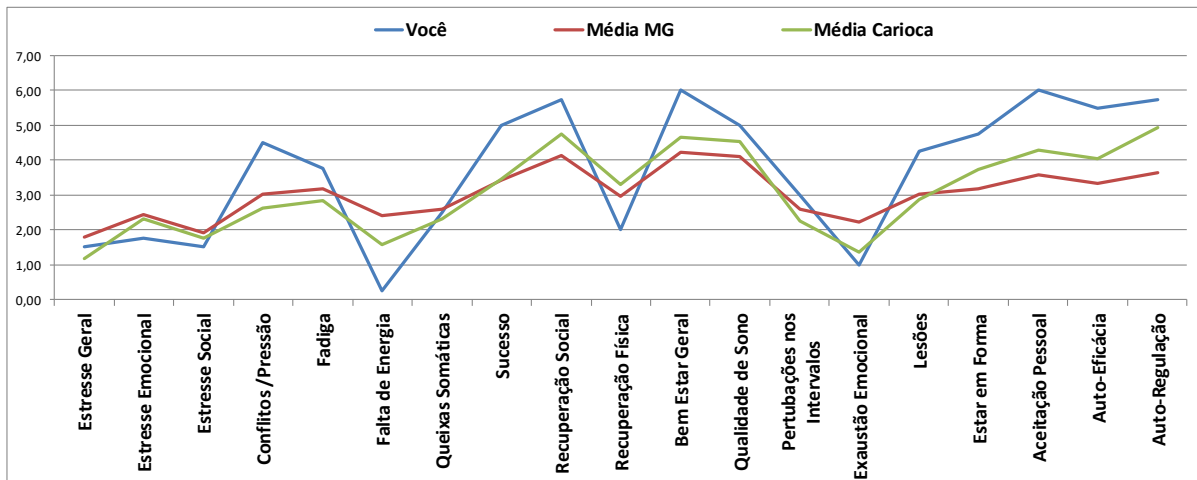
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)





UFOP

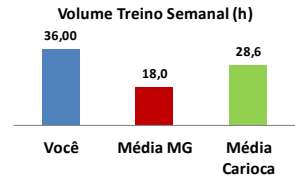
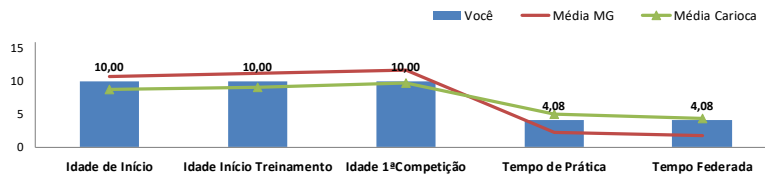


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

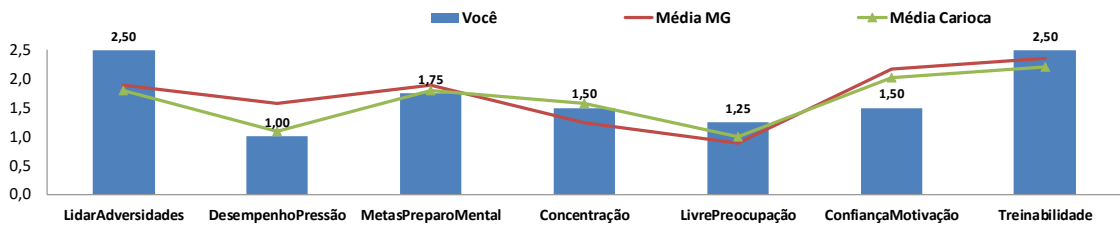
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 30/05/2003 Quartil: 2,00 Sexo: Feminino
 Idade: 14,1 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Flamengo

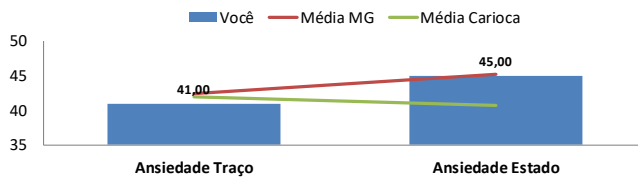
1) Experiência Esportiva (anos)



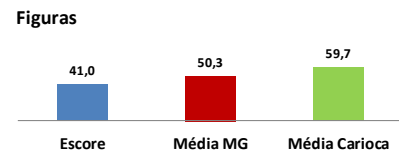
2) Habilidades Psicológicas de Coping



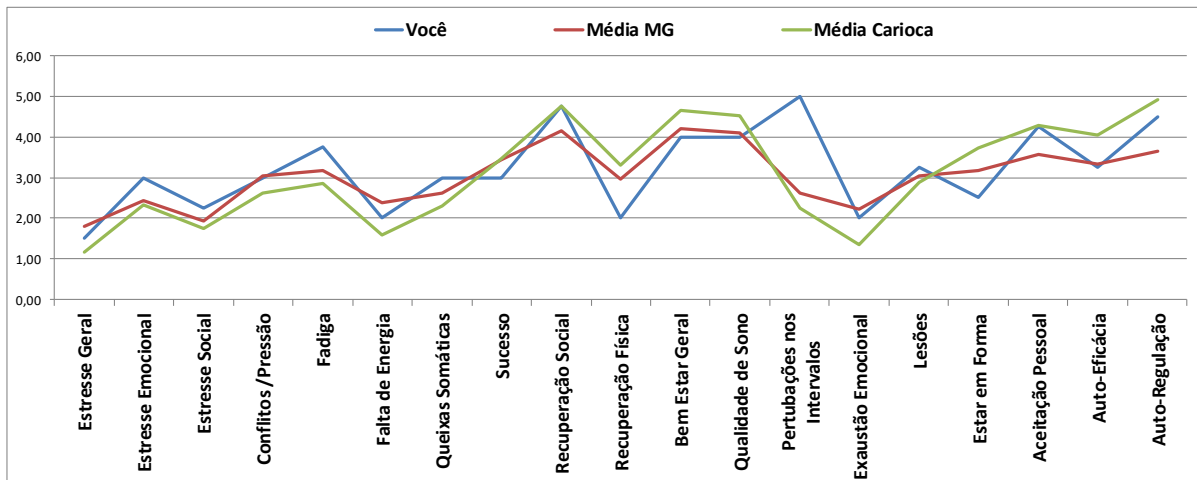
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)



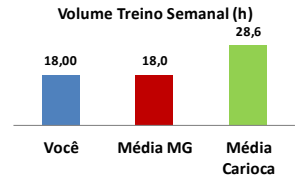
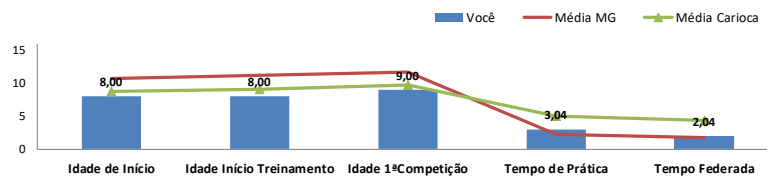


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

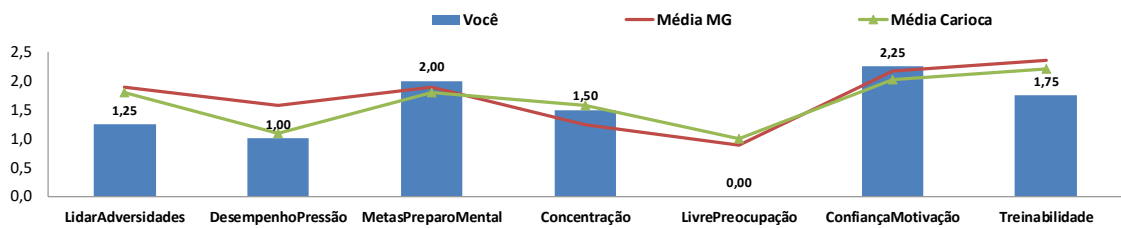
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 13/06/2006 Quartil: 2,00 Sexo: Feminino
 Idade: 11 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Seleção Mineira

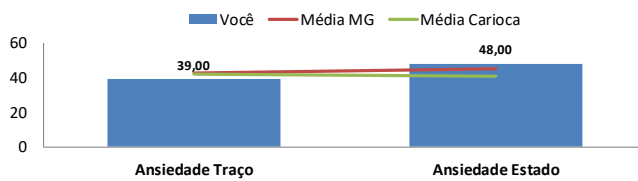
1) Experiência Esportiva (anos)



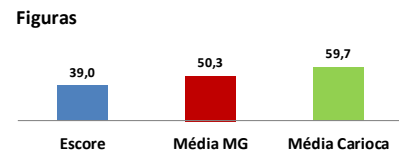
2) Habilidades Psicológicas de Coping



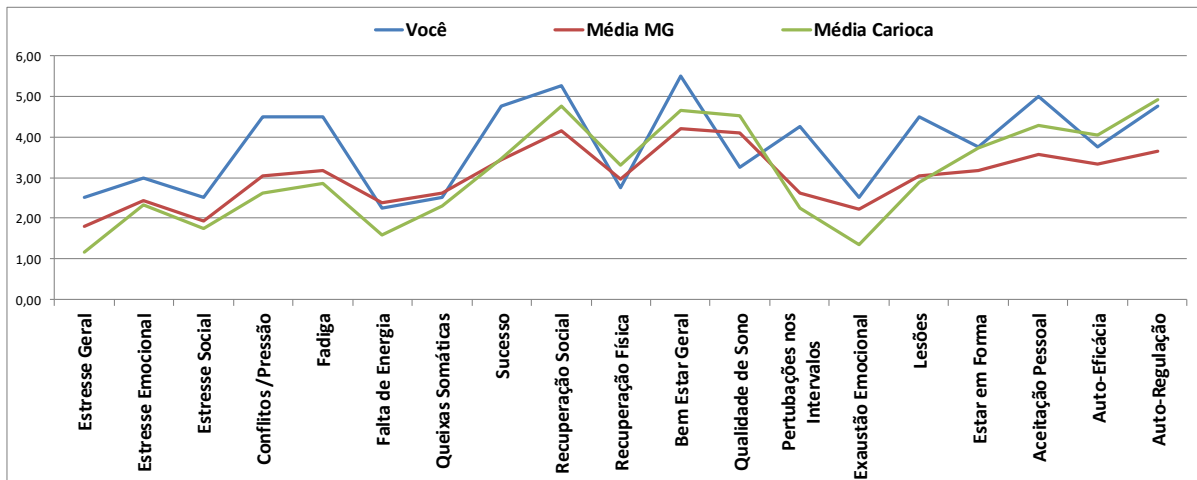
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)





UFOP

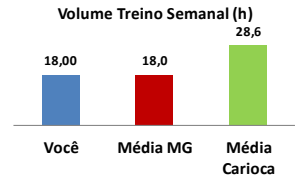
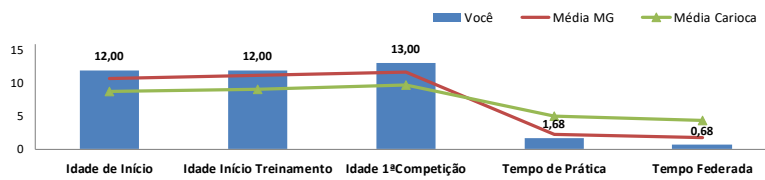


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

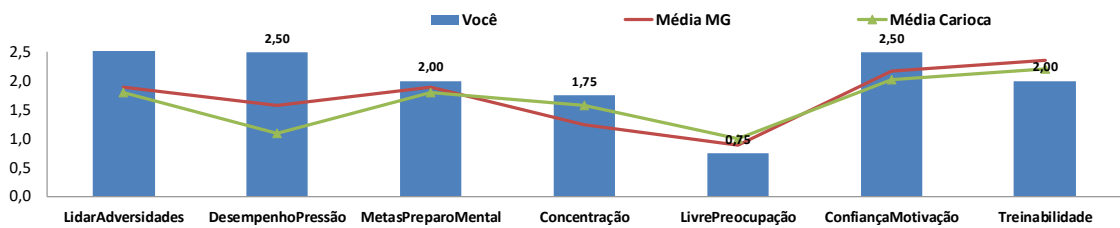
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 24/10/2003 Quartil: 4,00 Sexo: Feminino
 Idade: 13,7 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Seleção Mineira

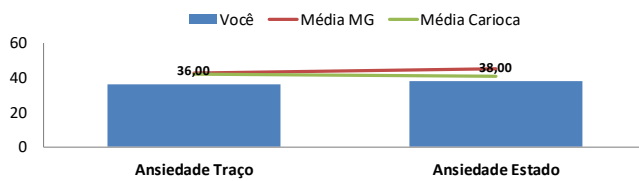
1) Experiência Esportiva (anos)



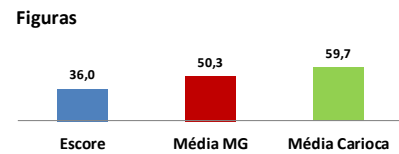
2) Habilidades Psicológicas de Coping



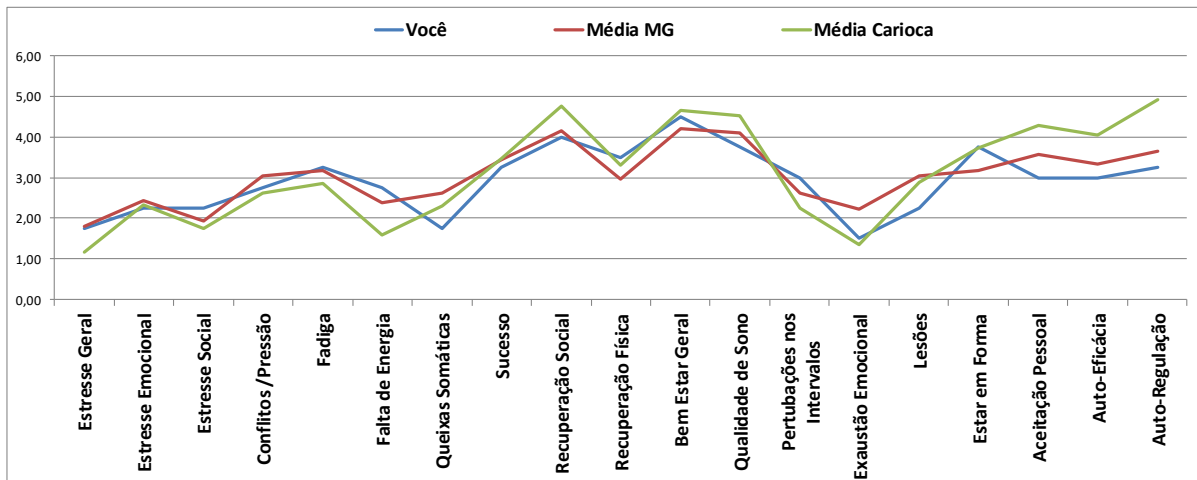
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)



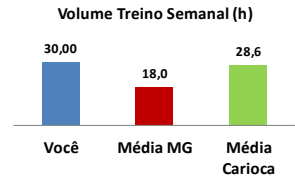
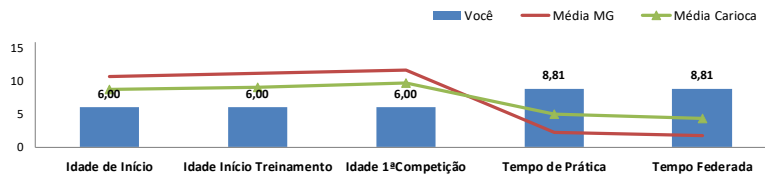


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

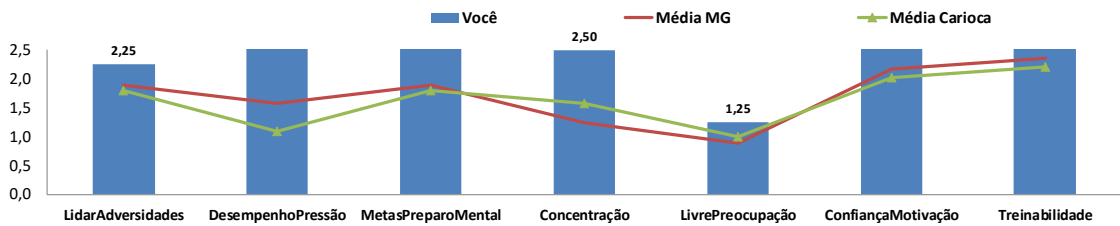
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 05/09/2002 Quartil: 3,00 Sexo: Feminino
 Idade: 14,8 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Flamengo

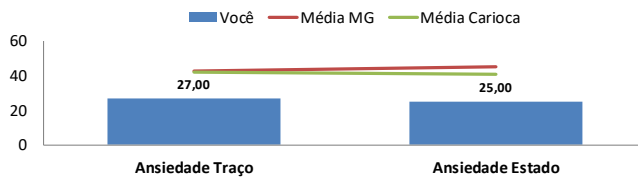
1) Experiência Esportiva (anos)



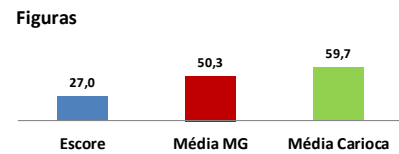
2) Habilidades Psicológicas de Coping



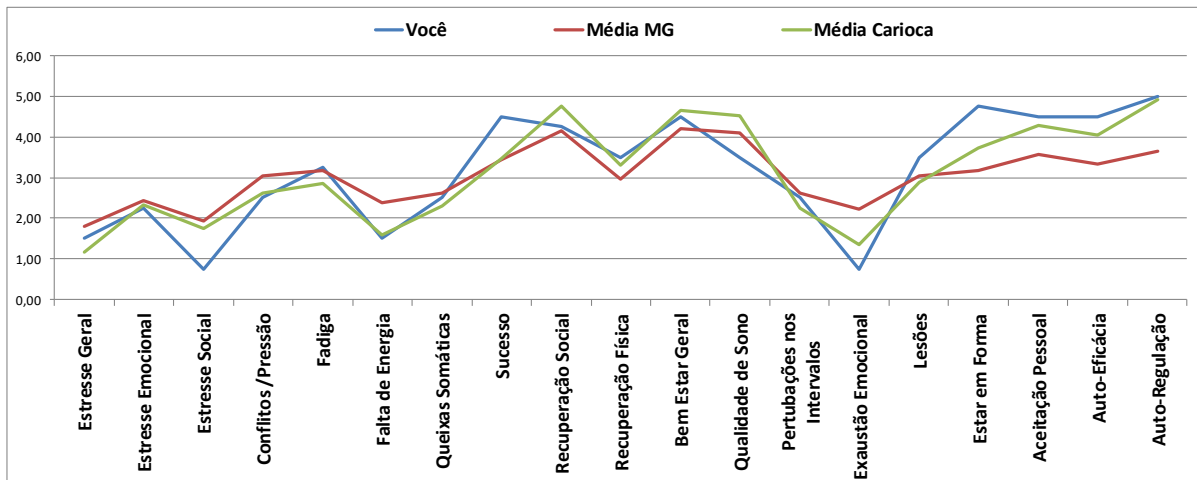
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)





UFOP

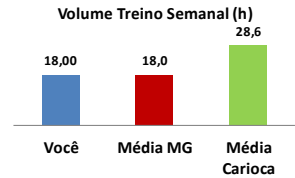
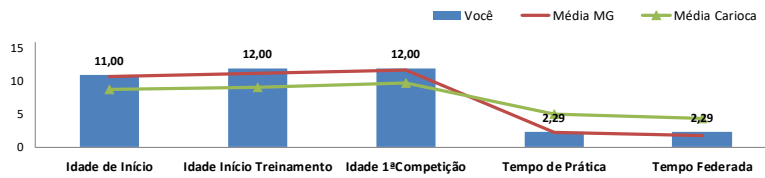


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

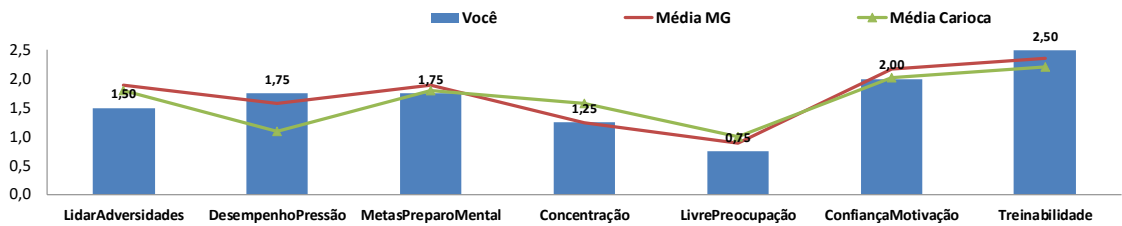
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 17/03/2003 Quartil: 1,00 Sexo: Feminino
 Idade: 14,3 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Seleção Mineira

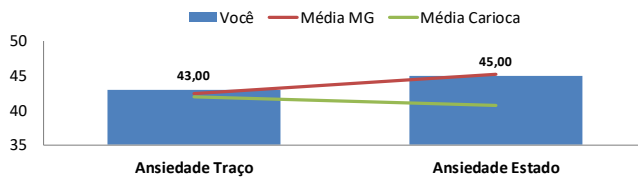
1) Experiência Esportiva (anos)



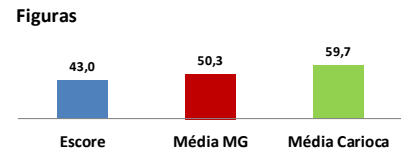
2) Habilidades Psicológicas de Coping



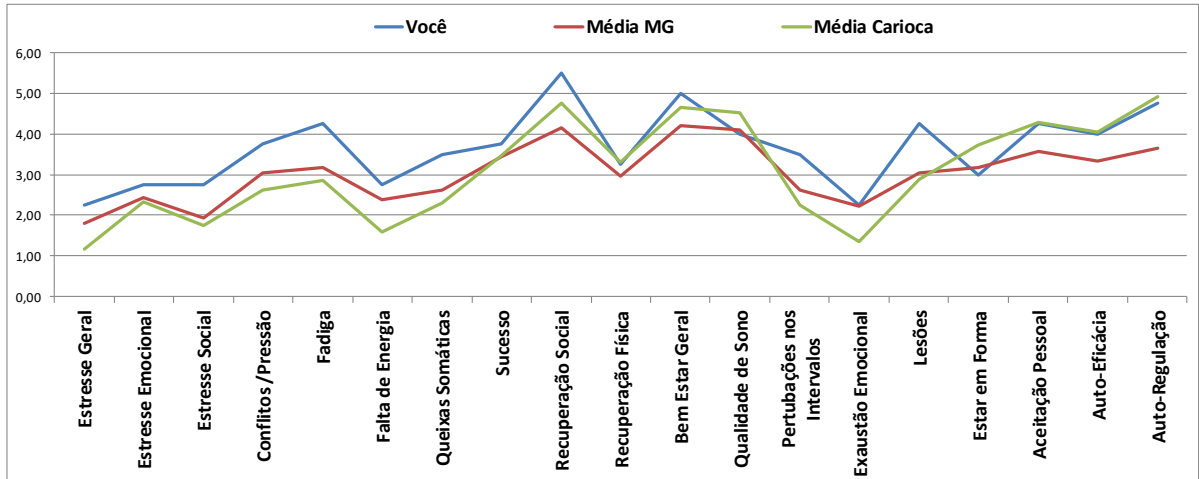
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)





UFOP

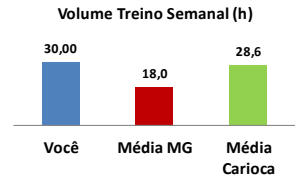
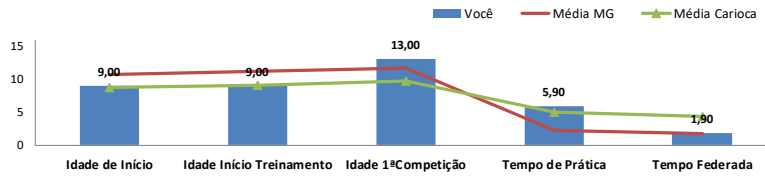


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

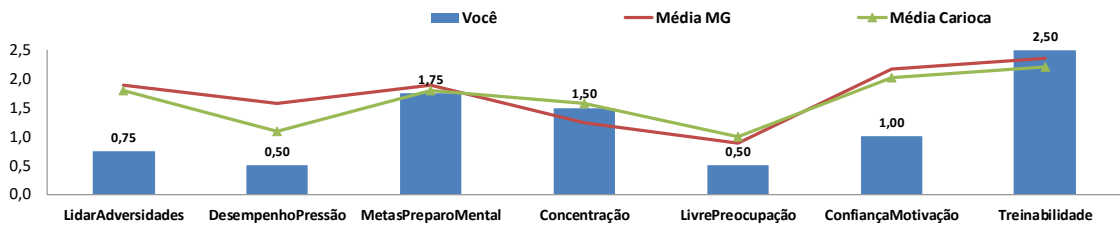
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 03/08/2002 Quartil: 3,00 Sexo: Feminino
 Idade: 14,9 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Flamengo

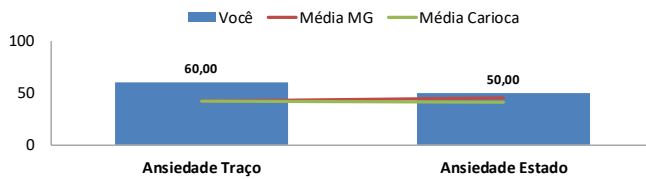
1) Experiência Esportiva (anos)



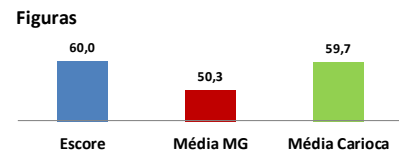
2) Habilidades Psicológicas de Coping



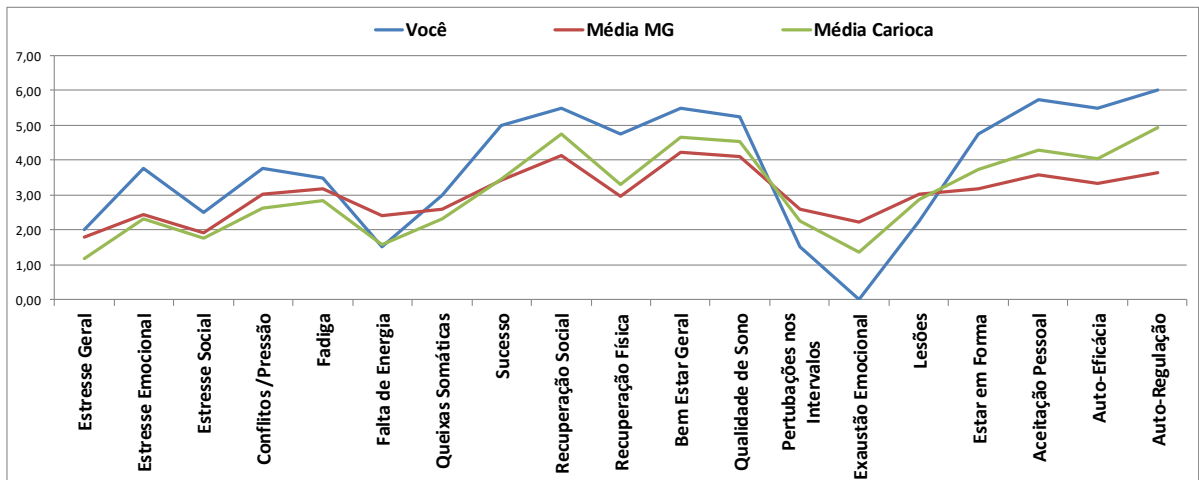
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)





UFOP

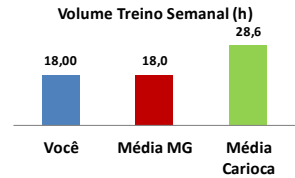
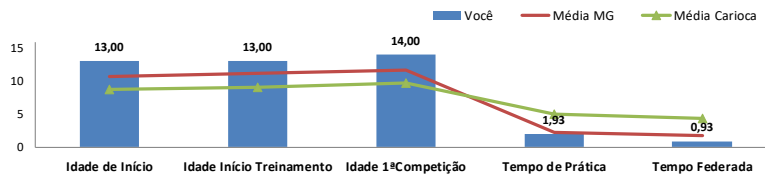


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

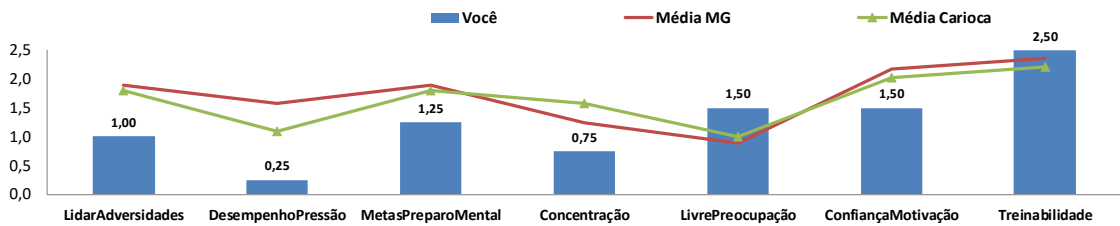
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 24/07/2002 Quartil: 3,00 Sexo: Feminino
 Idade: 14,9 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Seleção Mineira

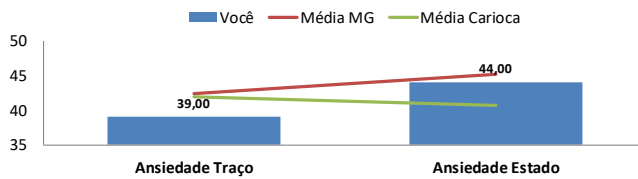
1) Experiência Esportiva (anos)



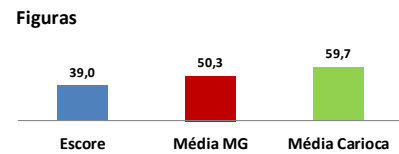
2) Habilidades Psicológicas de Coping



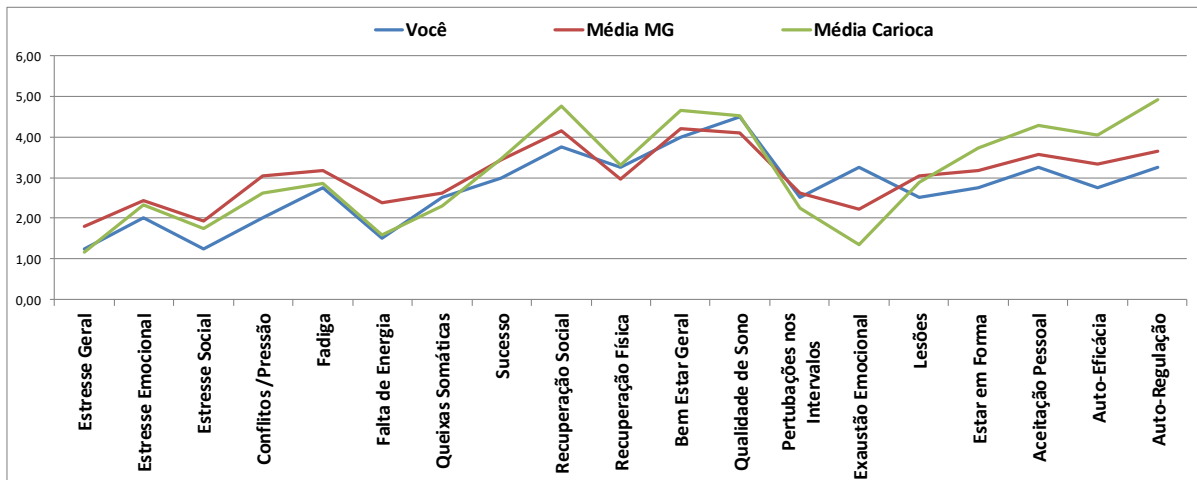
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)





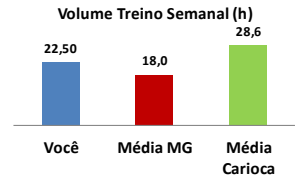
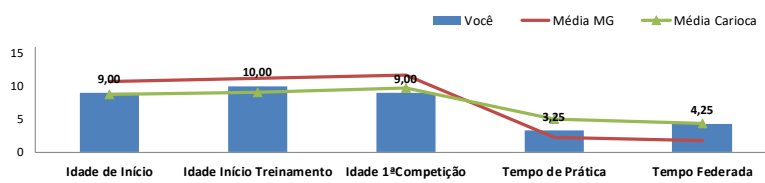
UFOP



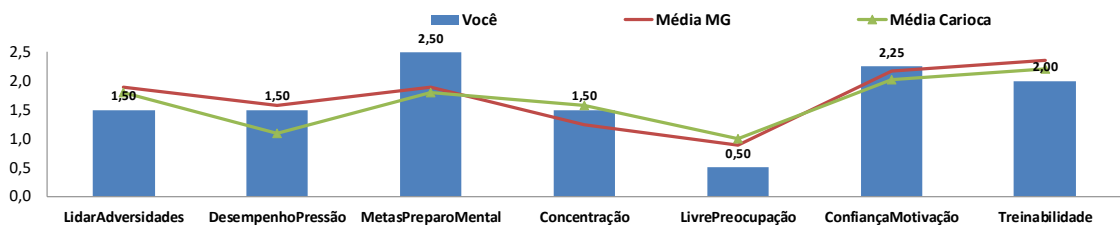
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 30/03/2004 Quartil: 1,00 Sexo: Feminino
 Idade: 13,2 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Tijuca

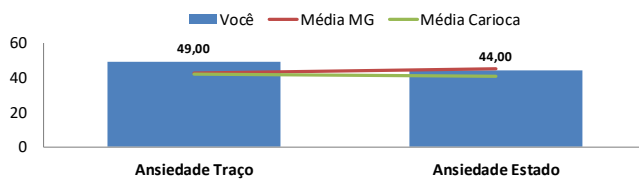
1) Experiência Esportiva (anos)



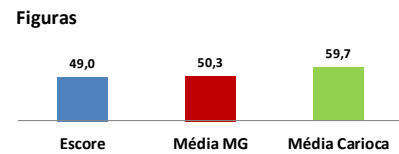
2) Habilidades Psicológicas de Coping



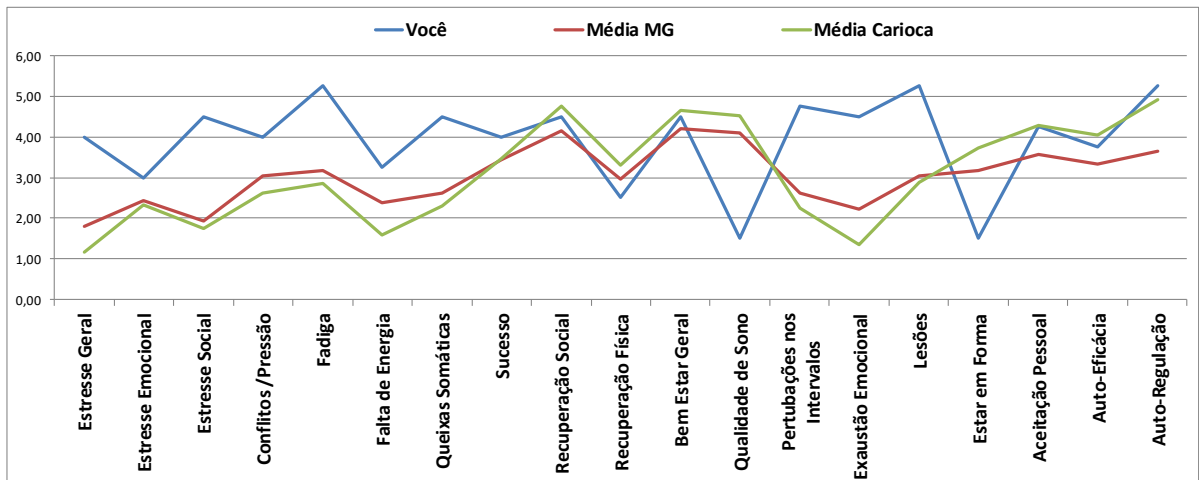
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)





UFOP

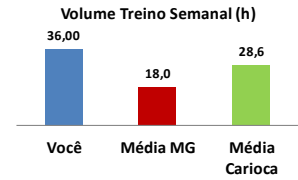
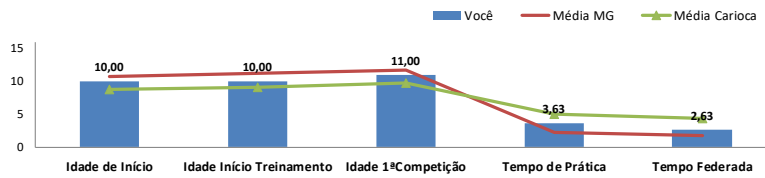


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

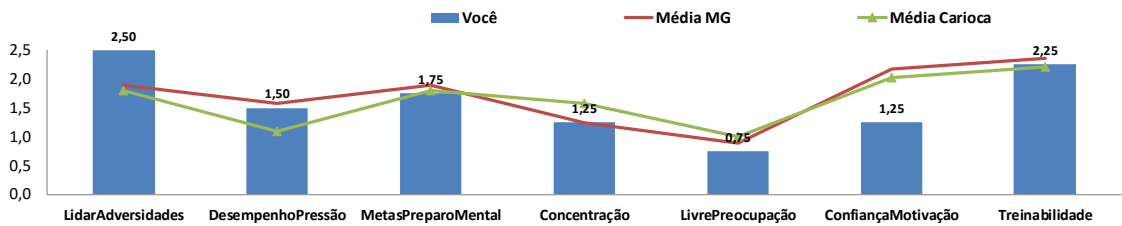
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 13/11/2003 Quartil: 4,00 Sexo: Feminino
 Idade: 13,6 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Flamengo

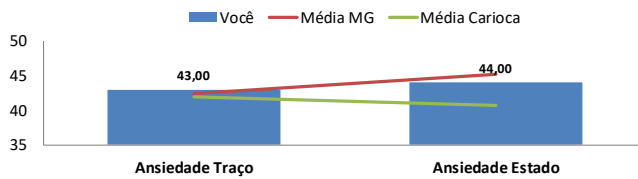
1) Experiência Esportiva (anos)



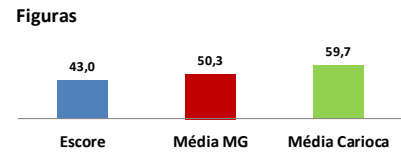
2) Habilidades Psicológicas de Coping



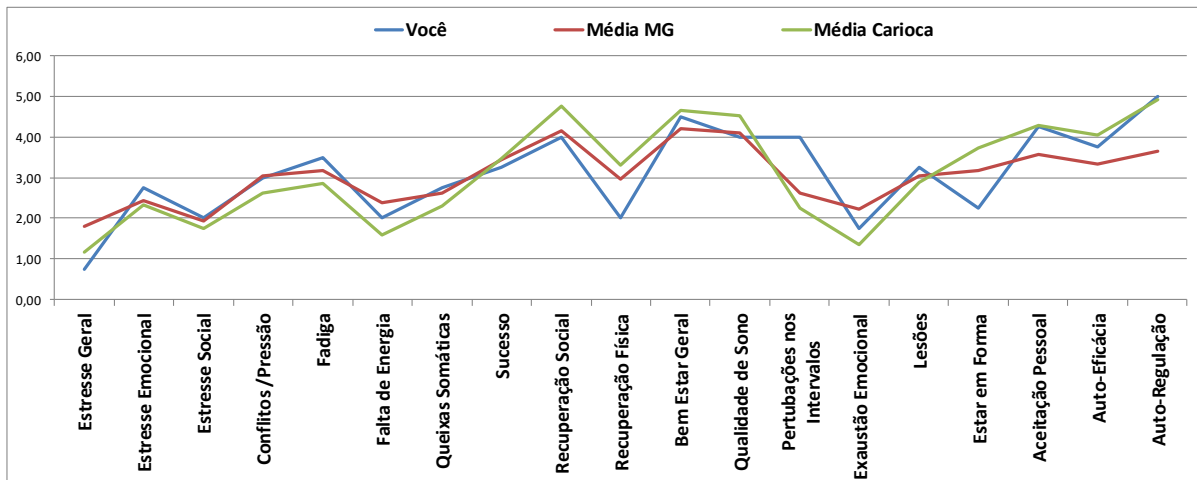
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)





UFOP

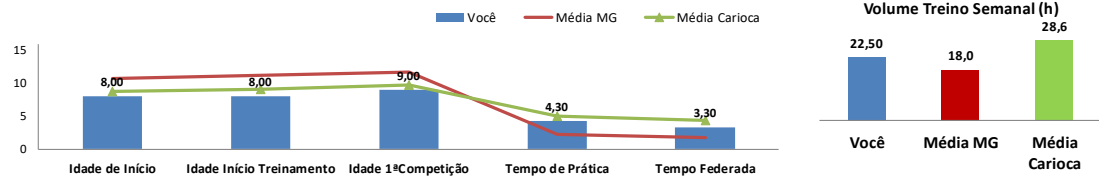


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

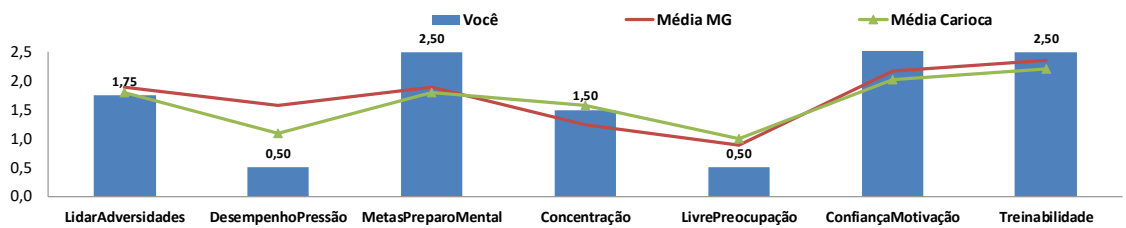
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 11/03/2005 Quartil: 1,00 Sexo: Feminino
 Idade: 12,3 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Tijuca

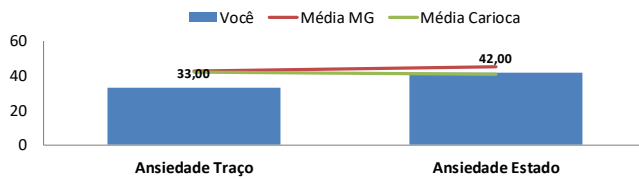
1) Experiência Esportiva (anos)



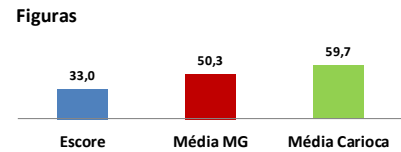
2) Habilidades Psicológicas de Coping



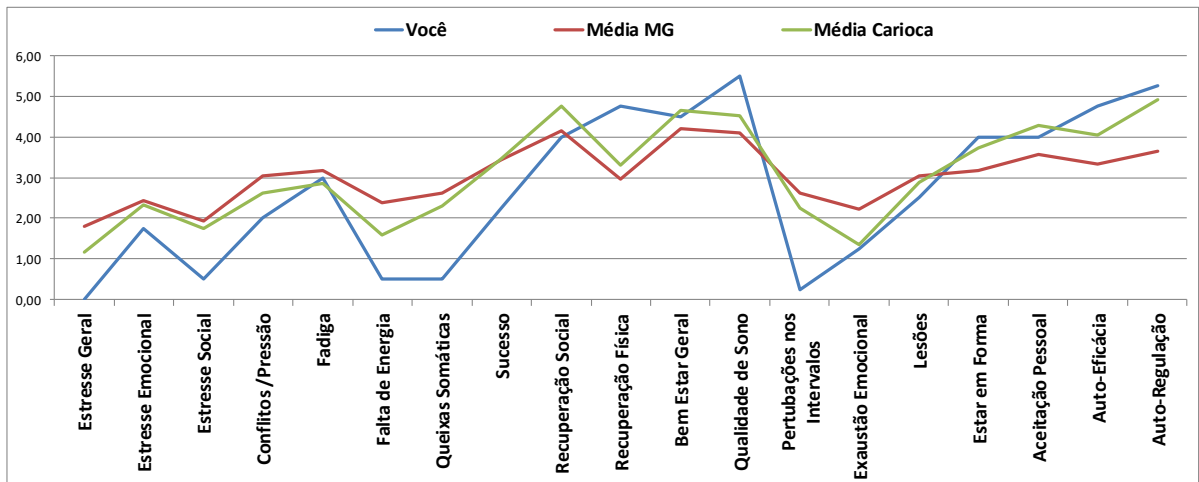
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)



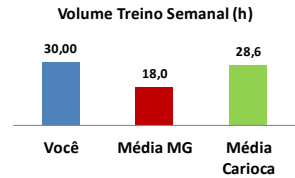
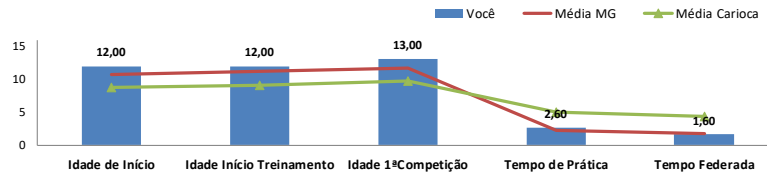


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

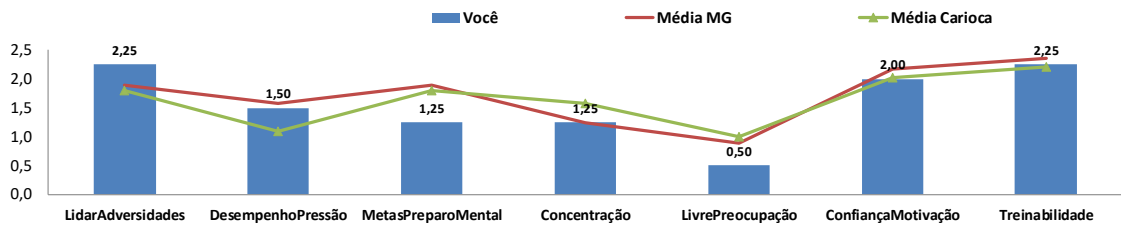
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 24/11/2002 Quartil: 4,00 Sexo: Feminino
 Idade: 14,6 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Flamengo

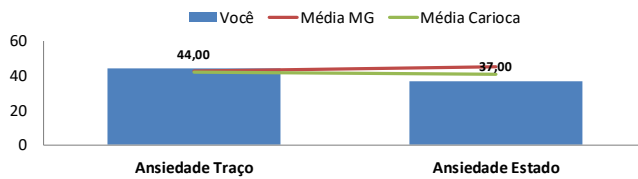
1) Experiência Esportiva (anos)



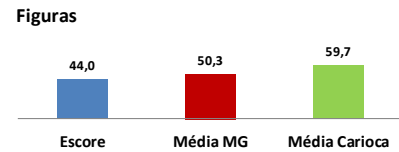
2) Habilidades Psicológicas de Coping



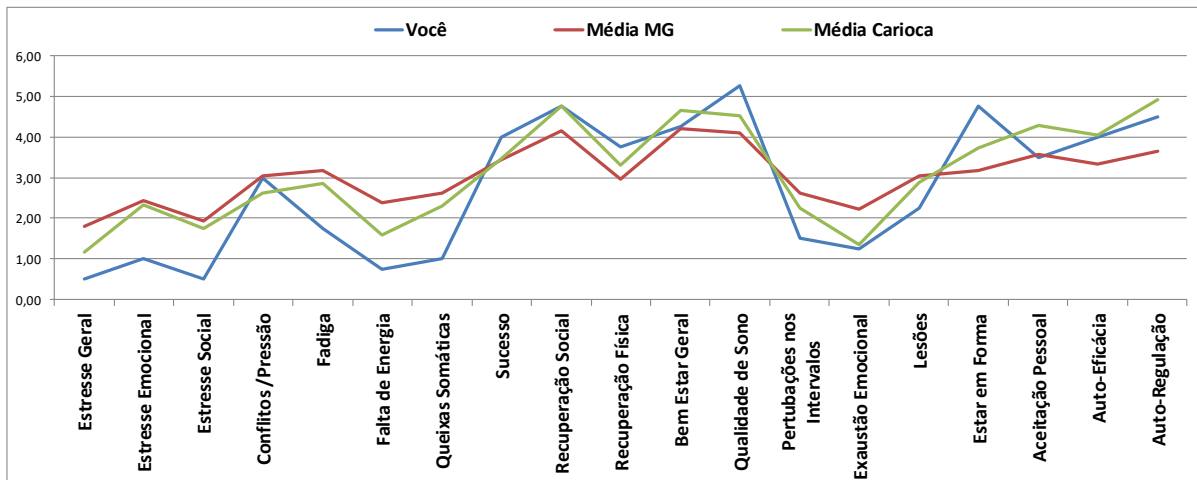
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)





UFOP

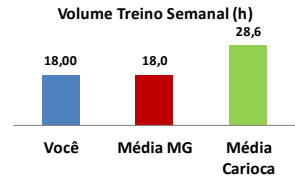
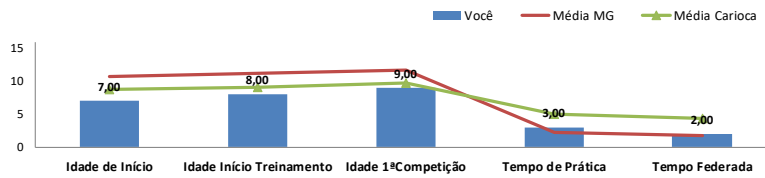


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

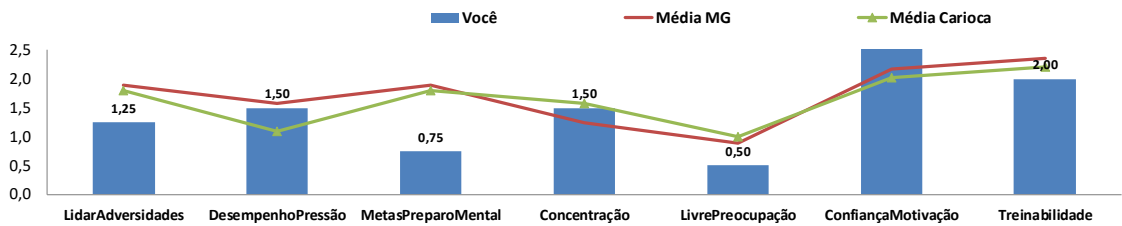
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 29/06/2006 Quartil: 2,00 Sexo: Feminino
 Idade: 11 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Seleção Mineira

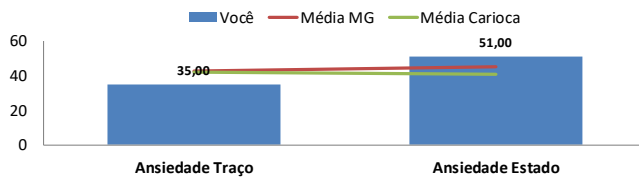
1) Experiência Esportiva (anos)



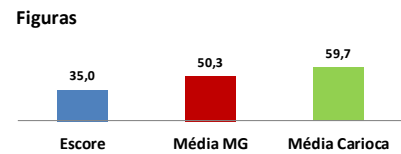
2) Habilidades Psicológicas de Coping



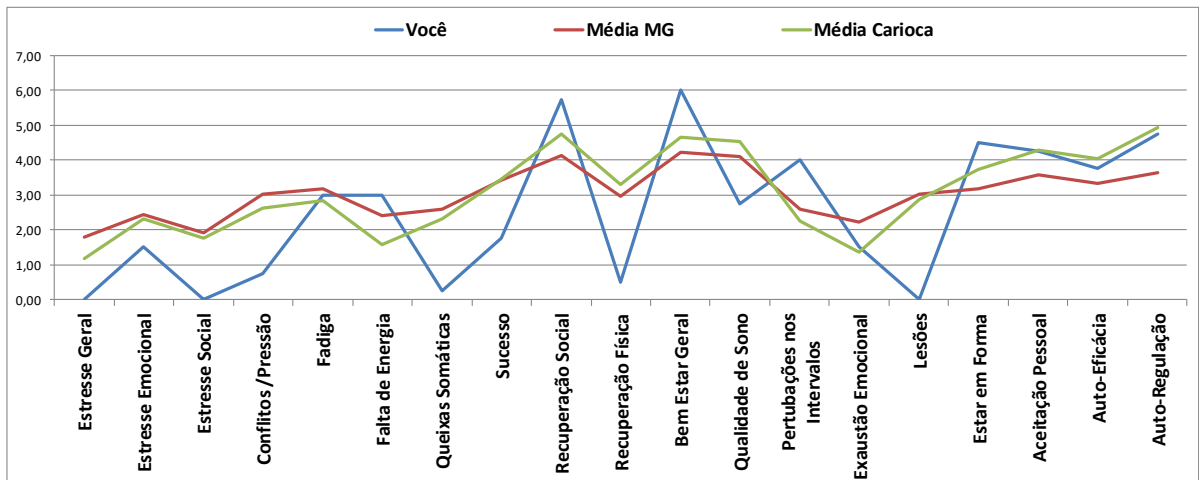
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)



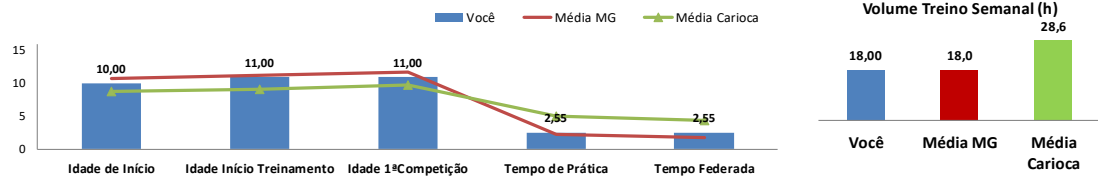


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

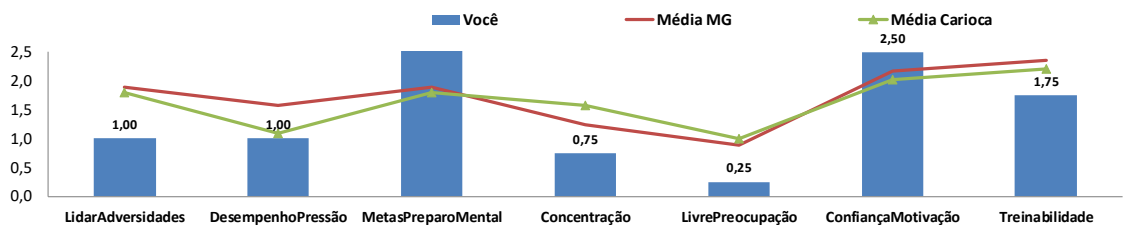
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 12/12/2003 Quartil: 4,00 Sexo: Feminino
 Idade: 13,5 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Seleção Mineira

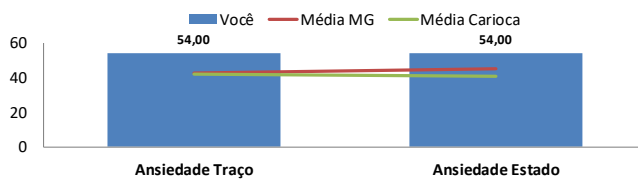
1) Experiência Esportiva (anos)



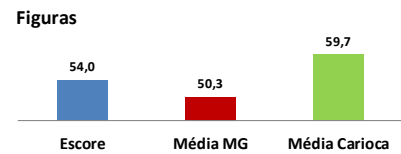
2) Habilidades Psicológicas de Coping



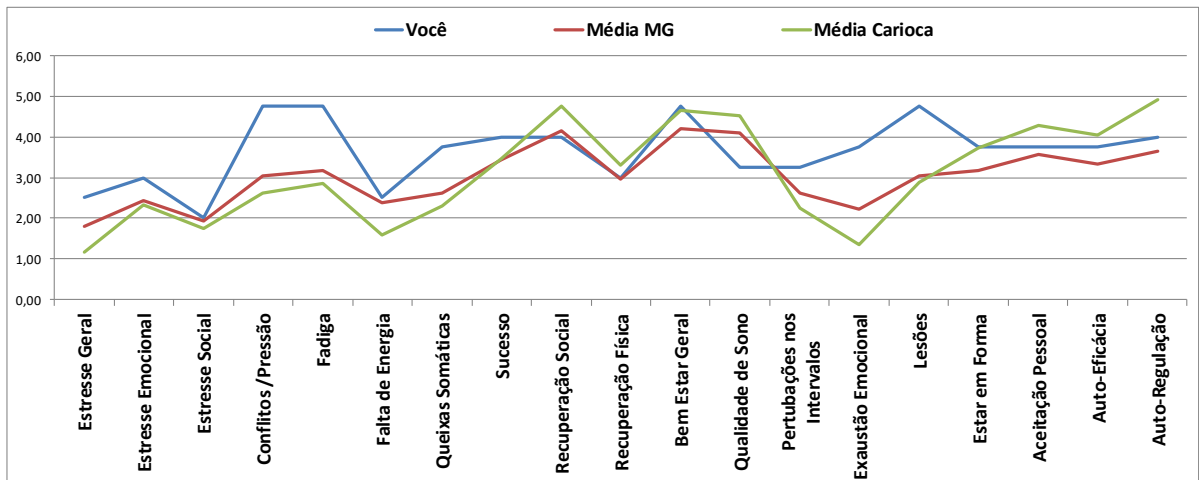
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)



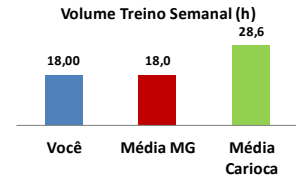
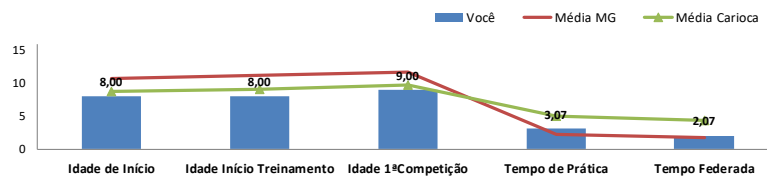


AVALIAÇÃO DO PERFIL DE JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO

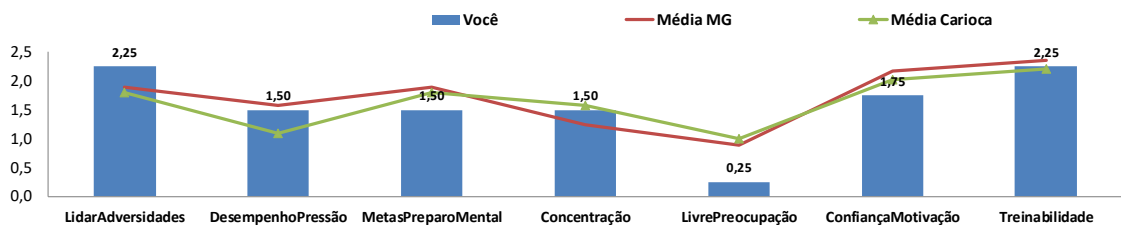
DADOS GERAIS

Nome:
 Data de Nascimento: 04/06/2006 Quartil: 2,00 Sexo: Feminino
 Idade: 11,1 anos Modalidade: Nado Sincronizado Clube: Seleção Mineira

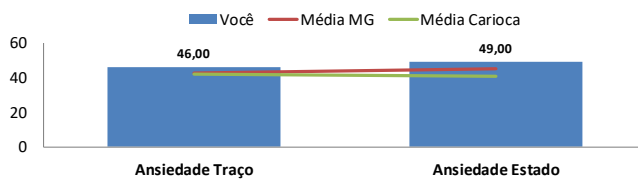
1) Experiência Esportiva (anos)



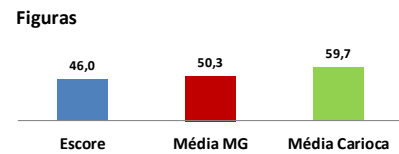
2) Habilidades Psicológicas de Coping



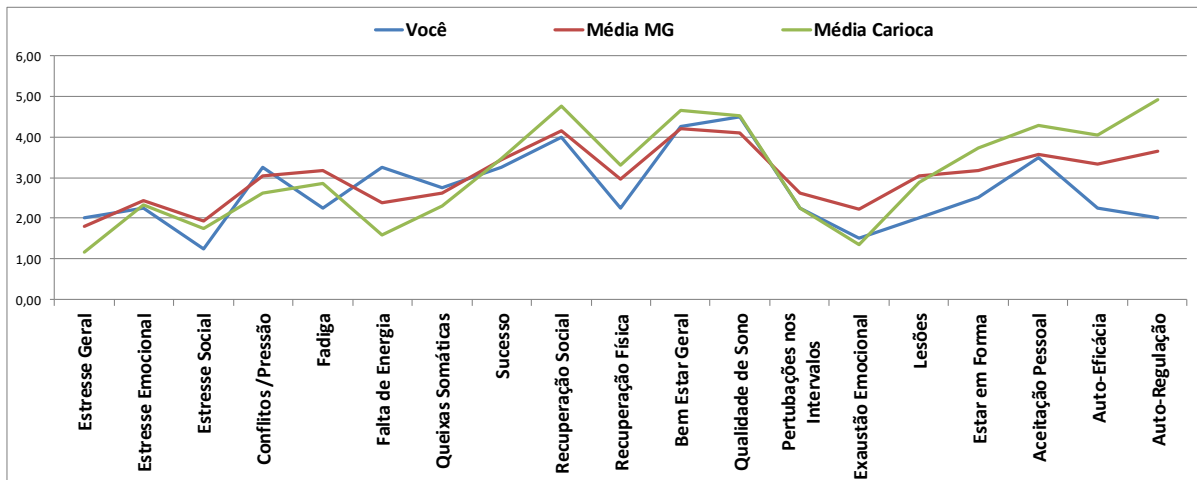
3) Ansiedade Traço e Estado



4) Desempenho em Competição



5) REST-Q



Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP)
 Laboratório de Estudos e Pesquisas do Exercício e Esporte (LABESPEE)
 Grupo de Estudos do Jovem Atleta (GEJA)



IMPLICAÇÕES PRÁTICAS

A partir dos resultados apresentados é possível, além dos laudos individualizados que foram entregues, apresentar algumas aplicações práticas no que tange a análise geral dos dados, sendo as mesmas apresentadas a seguir.

O tempo de prática das atletas, ou seja, a experiência esportiva explica cerca de 50% do desempenho do Nado Sincronizado nas provas de figuras, portanto, atletas mais experientes se apresentam de forma mais eficiente, resultados positivos na competição, quando comparadas a atletas menos experientes, onde o melhor desempenho nesta prova foi observado por uma atleta com 9 anos de experiência na modalidade, o que corrobora com a teoria geral da expertise esportiva, que discorre sobre a prática deliberada.

Para maiores informações, consultar:

ERICSSON, K.A.; KRAMPE, R.T.; TESCH-ROMER, C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. **Psychological Review**, v. 100, n. 3, p. 363-406, 1993.

A família foi considerada o maior fator influenciador do início na modalidade. É importante destacar que o apoio da família é de suma importância para inserção/manutenção da prática desportiva ao longo da vida esportiva das atletas. Pais e irmão que influenciam positivamente as atletas para a prática esportiva proporcionam uma longevidade da carreira desses atletas.

Para maiores informações, consultar:

CÔTÉ, J. The influence of the family in the development of talent in sport. **The Sport Psychologist**, v. 13, n. 4, p. 395-417, 1999.

Em média, as atletas iniciaram a prática do nado sincronizado com 9 anos e participam de competições nacionais pela primeira vez aos 10 anos. Porém, antes de se especializar no nado sincronizado, as atletas praticaram em média 3 esportes diferentes, sendo que todas elas vieram da natação. O volume de treino semanal é de 18 a 36h, média de 24h/sem e 4 competições por ano, em média. Os diversos modelos de desenvolvimento do talento esportivo apontam e discorrem sobre a diversificação da prática esportiva em crianças, sobre especialização precoce e a progressão do volume de treino.

Para maiores informações, consultar:

CÔTÉ, J.; LIDOR, R.; HACKFORT, D. To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 7, p. 7-17, 2009.

40% das atletas são nascidas nos últimos meses do ano, ou seja, são cronologicamente mais novas, o que parece constituir uma vantagem nesta modalidade esportiva. Os dados sugerem que as atletas que nasceram nos meses de Outubro, Novembro e Dezembro apresentam maiores escores de Recurso Pessoal de Coping, ou seja, sabem lidar melhor com o estresse.

Para maiores informações, consultar:

COIMBRA, D.R.; BARA FILHO, M.; ANDRADE, A.; MIRANDA, R. Habilidades psicológicas de *coping* em atletas brasileiros. **Motricidade**, v.9, n.1, p.95-106, 2013

As atletas de maior nível competitivo apresentaram maior idade cronológica, maior tempo de prática, maior volume de treino semanal e disputam mais competições por ano. Sob o ponto de vista psicológico, as atletas de maior nível competitivo apresentam menores níveis de ansiedade estado e melhor capacidade de autoregulação. Tal resultado se justifica devido ao nível de experiência competitiva destas atletas, pois atletas mais experientes tendem a apresentar melhor capacidade de lidar com o estresse.

Para maiores informações, consultar:

KAIPPER, M.N.; CHACHAMOVICH, E.; HIDALGO, M.P.; TORRES, I.L.; CAUMO, W. Evaluation of structure of Brazilian State-Trait anxiety Inventory using. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 68, p. 223-33, 2010.

Maiores escores de recuperação física no teste REST-Q mostraram-se relacionados a melhor colocação na competição e, por fim, as 5 melhores atletas apresentaram maior escore de Confiança/Motivação em relação às demais. Espera-se que as que apresentem melhor resultado apresentem melhor recuperação física e tenham elevados níveis de confiança e motivação.

Para maiores informações, consultar:

KELLMAN, M.; KALLUS, K.W. The Recovery-Stress Questionnaire: a potencial tool to predict performance in sports. In: NITSCH, J. R.; SEILER, R. (Ed.), **Movement and sport: psychological foundations and effects**. Sankt Augustin: Academia, v.1, p.242-47, 1993.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Avaliação do Perfil de Jovens Atletas de Nado Sincronizado tem por finalidade tentar estabelecer um perfil psicológico frente a situações de estresse e ansiedade e sua capacidade de lidar com as mesmas no ambiente de competição (ambiente real). Além disso, conhecendo tal perfil é possível estabelecer técnicas ou estratégias que possam auxiliar às atletas a obter um melhor desempenho esportivo possível.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer a todos que viabilizaram a realização desta pesquisa. A contribuição de cada um dos envolvidos, por meio de sua expertise, proporcionou que todo o planejamento fosse concretizado em sua totalidade.

Tathiane Rodrigues Martins pela viabilização do estudo junto às atletas e treinadoras.

Às treinadoras Suzanne Bun, Nathalia Esteves, Roberta Perillier e Tathiane Martins por entenderem da importância do estudo e autorizaram sua realização.

Às atletas, que entenderam a finalidade da pesquisa e participaram em sua totalidade.

E a todos, que por ventura não foram citados, que viabilizaram a realização desta pesquisa.

Vocês contribuíram para a melhoria do Nado Sincronizado Nacional!!!

Nosso muito obrigado!

REFERÊNCIAS

COIMBRA, D.R.; BARA FILHO, M.; ANDRADE, A.; MIRANDA, R. Habilidades psicológicas de *coping* em atletas brasileiros. **Motricidade**, v.9, n.1, p.95-106, 2013

CÔTÉ, J. The influence of the family in the development of talent in sport. **The Sport Psychologist**, v. 13, n. 4, p. 395-417, 1999.

CÔTÉ, J.; LIDOR, R.; HACKFORT, D. To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 7, p. 7-17, 2009.

ERICSSON, K.A.; KRAMPE, R.T.; TESCH-ROMER, C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. **Psychological Review**, v. 100, n. 3, p. 363-406, 1993.

KAIPPER, M.N.; CHACHAMOVICH, E.; HIDALGO, M.P.; TORRES, I.L.; CAUMO, W. Evaluation of structure of Brazilian State-Trait anxiety Inventory using. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 68, p. 223-33, 2010.

KELLMAN, M.; KALLUS, K.W. The Recovery-Stress Questionnaire: a potential tool to predict performance in sports. In: NITSCH, J. R.; SEILER, R. (Ed.), **Movement and sport: psychological foundations and effects**. Sankt Augustin: Academia, v.1, p.242-47, 1993.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BERTUOL, L.; VALENTINI, N.C. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 17, n.1, p. 65-74, 1º sem., 2006.

FUGITA, M.; BRANDÃO, M.R.F.; PEDRINELLI, V.J. Nado Sincronizado e aspectos psicológicos. In: BRANDÃO M.R.F; MACHADO A.A. **NATAÇÃO: Série Psicologia do Esporte – Vol. 3**, 1ª Edição, São Paulo: Fontoura, 2016.

MORAES L.C. Ansiedade e Desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.4, n.2, p.51-56, 1990.

SAMULSKI, D.M. **Psicologia do esporte: Conceitos e novas perspectivas**. 2ª Edição, São Paulo: Manole, 2009

SANTOS, A.R.M; LOFRANO-PRADO, M.C; MOURA, P.V.; SILVA, E.A.P.C; LEÃO, A.C.C; FREITAS, C.M.S.M. Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. **Revista de Educação Física/UEM**, v.24, n.2, p. 207-214, 2º trim, 2013.

SMITH, R.; SCHUTZ, R.; SMOLL, F.; PTACEK, J. Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.17, p.379-398, 1995.

ANEXO 1

CARTA EXPLICATIVA DO RELATÓRIO DE RESULTADOS INDIVIDUALIZADO

Obrigado por participar deste estudo e parabéns pelos resultados alcançados. Esta avaliação tem por finalidade identificar um perfil de jovens atletas de nado sincronizado e, com o auxílio e experiência de suas treinadoras, traçar estratégias que possam promover uma melhoria de condições de treinamento que possibilitem um melhor desempenho esportivo. Todos os dados informados por você foram analisados e estão descritos em um relatório individualizado, além disso o resultado da sua equipe se encontra de posse de sua treinadora. Procure observar como você está situada em relação à média do grupo (Linha Horizontal dos Gráficos), identificando as características que você precisa melhorar. Lembre-se que o seu resultado não é garantia de sucesso no esporte, nem tão pouco de fracasso. O resultado desta avaliação constitui um Raio X deste momento. Isto significa que você poderá se desenvolver como atleta a partir de algumas características, como disciplina, treinamento, suporte familiar, ambiente de prática adequado e bons treinadores.

Como interpretar a minha avaliação?

- 1) **Avaliação da experiência esportiva:** são informações relacionadas a sua experiência esportiva (início da prática, primeira vez que competiu, tempo como atleta federada, nível competitivo e volume de treinamento). Valores elevados nessas variáveis significam que você possui um ambiente favorável para o desenvolvimento do seu potencial esportivo.
- 2) **Avaliação de Desempenho:** são informações relacionadas ao resultado da competição em que você foi avaliada, foram consideradas apenas as pontuações e colocações das provas de Figuras. Tal estratégia foi adotada, pois provas de coreografias depende, principalmente, de uma análise qualitativa de sua treinadora.
- 3) **Habilidades de Coping:** Coping é a capacidade que uma pessoa tem de enfrentar ou lidar com situações de estresse. O resultado é apresentado em sete subescalas Lidar com Adversidades, Desempenho sob Pressão, Metas/Preparação Mental, Concentração, Livre de Preocupação, Confiança/Motivação, Treinabilidade (e a soma dessas representa o Recurso Pessoal de *Coping*). Maiores valores de *coping*, representa uma melhor capacidade de gerenciar o estresse.
- 4) **Ansiedade de Traço e Estado:** A ansiedade foi avaliada a partir de 40 questões (sendo 20 para ansiedade traço e 20 para ansiedade estado). Cabe destacar que valores mais elevados representam maiores níveis de ansiedade da atleta. É importante saber que diferentes atletas, lidam de diferentes formas com a ansiedade e o estresse e, portanto, torna-se fundamental avaliar também o desempenho das atletas na competição.
- 5) **Avaliação do Estresse (RESTQ-SPORT):** A avaliação do estresse se dá por meio da análise de 19 escalas que representam atividades associadas ao estresse e a recuperação orientadas pelo humor, sendo elas: Escalas 1 à 7 e 13 à 15, representando o estresse e Escalas 8 à 12 e 16 à 19, representando a recuperação. Valores elevados em cada uma dessas escalas representa que a atleta apresenta elevados níveis de estresse e/ou recuperação.

Lembre-se: Com treinamento e empenho pessoal você poderá alcançar os maiores níveis de excelência.

CONTATOS:

Nos colocamos a disposição para maiores esclarecimentos.

Prof. Dr. Renato Melo Ferreira
(31) 9991136289 – renato.mf@hotmail.com

Prof. Dr. Emerson Filipino Coelho
(32) 999884202 – emersoncoelho@hotmail.com

Prof. Dr. Francisco Zacaron Werneck
(32) 9888826334 – franciscozacaron@yahoo.com.br