



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO ASSOCIADO  
EM EDUCAÇÃO FÍSICA – UEM/UEL**

---

**ESPORTE PARALÍMPICO: ANÁLISE DA ROBUSTEZ  
MENTAL E DAS HABILIDADES PARA VIDA DE  
ATLETAS BRASILEIROS DE ATLETISMO**

**DISSERTAÇÃO DE MESTRADO**

**MARCELEN LOPES RIBAS DE ASSIS**

Maringá - Paraná  
2020

**MARCELEN LOPES RIBAS DE ASSIS**

---

---

**ESPORTE PARALÍMPICO: ANÁLISE DA ROBUSTEZ MENTAL E  
DAS HABILIDADES PARA VIDA DE ATLETAS BRASILEIROS DE  
ATLETISMO**

---

---

Dissertação de Mestrado  
apresentada ao Programa de Pós-  
Graduação Associado em Educação  
Física – UEM/UEL, para obtenção do  
título de Mestre em Educação Física.

**Orientador: Prof.<sup>a</sup> Dra. Lenamar Fiorese**

Maringá - Paraná  
2020

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)  
(Biblioteca Central - UEM, Maringá - PR, Brasil)

A848e

Assis, Marcelen Lopes Ribas de

Esporte paralímpico : análise da robustez mental e das habilidades para vida de atletas brasileiros de atletismo / Marcelen Lopes Ribas de Assis. -- Maringá, PR, 2020.  
90 f.: il., figs., tabs.

Orientadora: Profa. Dra. Lenamar Fiorese.

Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física - UEM/UJEL, 2020.

1. Esporte paralímpico. 2. Desempenho esportivo. 3. Atletismo. I. Fiorese, Lenamar , orient. II. Universidade Estadual de Maringá. Centro de Ciências da Saúde. Departamento de Educação Física. Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física - UEM/UJEL. III. Título.

CDD 23.ed. 796.087

MARCELEN LOPES RIBAS DE ASSIS

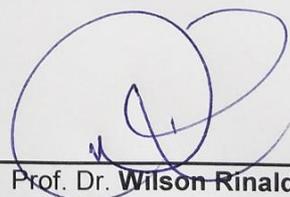
**ESPORTE PARALÍMPICO: ANÁLISE DA  
ROBUSTEZ MENTAL E DAS  
HABILIDADES PARA VIDA DE ATLETAS  
BRASILEIROS DE ATLETISMO**

Dissertação apresentada à Universidade Estadual de Maringá, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física – UEM/UEL, na área de concentração Desempenho Humano e Atividade Física, para obtenção do título de Mestre.

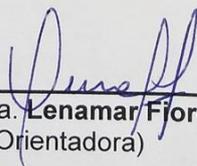
APROVADA em 19 de fevereiro de 2020.



\_\_\_\_\_  
Profa. Dra. **Joice Mara Facco  
Stefanello**



\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. **Wilson Rinaldi**



\_\_\_\_\_  
Profa. Dra. **Lenamar Fiorese**  
(Orientadora)

# Dedicatória

---

---

*Dedico esse trabalho aos meus avós Dalva e Ernesto (in memoriam), em especial a minha avó que mesmo pouco sabendo ler e escrever sempre deu muito valor aos estudos e sempre nos incentivou a estudar. Aos meus pais Marco e Helen que dedicaram uma vida para que eu pudesse realizar os meus sonhos e nunca mediram esforços para me auxiliar em tudo que fosse necessário para minha formação. E a todos os paratletas que nos inspiram a suplantar as dificuldades, por meio de suas trajetórias.*

# Agradecimentos

---

---

Ao concluir esta etapa acadêmica tão significativa, agradeço às pessoas e instituições que colaboraram para o meu desenvolvimento acadêmico e pessoal ao longo da trajetória:

À Universidade Estadual de Maringá (UEM), ao Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL e aos funcionários do Departamento de Educação Física pelo suporte à minha formação acadêmica e profissional.

Aos professores do Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, pelos conhecimentos compartilhados e pela troca de experiências ao longo das disciplinas.

À minha orientadora, Prof<sup>a</sup>. Dra. Lenamar Fiorese pela inestimável contribuição para minha formação acadêmica e profissional, pela oportunidade de fazer parte de seu grupo, pelas orientações, pela confiança e apoio para a realização desse trabalho, assim como pela amizade construída ao longo desse processo.

Aos membros da banca, Prof.<sup>a</sup> Dra. Joice Mara Facco Stefanello, Prof. Dr. Wilson Rinaldi pelas contribuições e sugestões para a finalização deste trabalho.

Ao Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) por possibilitarem a realização das coletas. Aos treinadores por se mostrarem dispostos a contribuir com este trabalho.

Aos paratletas brasileiros de atletismo por se disponibilizarem a participar desta pesquisa e por serem minha fonte de inspiração em continuar estudando e contribuindo com o esporte paralímpico.

Ao Prof. Dr. Décio Roberto Calegari pela disponibilidade intermediação com o CBP para obtermos as autorizações necessárias para a realização deste trabalho

Ao Grupo GEPEDH que me oportunizou vivenciar experiências enriquecedoras para minha formação acadêmica, aos meus colegas do grupo Paulo V. S. Aizava, Caio Rosas Moreira e Nayara M. Caruzzo que contribuíram com meu processo de formação, sempre com muita paciência e comprometimento.

Ao meu amigo Prof. Ms. Renan Codonato que contribui muito com a elaboração desse trabalho e sempre se dispôs a me auxiliar no que precisasse, sempre com muita paciência e dedicação. Assim como pelos momentos de descontração que sem dúvidas contribuíram para que esse processo fosse mais leve.

Aos meus companheiros Sandro Melo e Guilherme Futoshi pela troca de experiências e por todos os momentos felizes vivenciados nesse processo.

Às minhas amigas Aline Mendes de Lima e Aryelle Malheiros Caruzzo por todo carinho e amizade construída nos últimos dois anos, por todos os momentos em que nos apoiamos umas nas outras, e por sempre me lembrarem de que “nenhuma tempestade dura para sempre”.

Às minhas amigas Jaqueline Gazque e Ana Flávia Freitas que me acompanham desde o Grupo PET, agradeço por todos os momentos que dividimos ao longo desses anos de amizade, por todas as risadas e conselhos trocados.

À minha amiga Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Andressa Ribeiro Contreira que está presente me auxiliando desde a iniciação científica, sou grata por ter tido a oportunidade de conhece-la e aprender tanto com ela, não somente sobre questões acadêmicas, mas também como ser mais humana e como contribuir com as outras pessoas sem esperar nada em troca. Assim como agradeço por toda a contribuição para realização deste trabalho, pelos conselhos e pelos “colos” oferecidos em momentos difíceis.

À minha Religião Igreja Ecumênica da Religião de Deus do Cristo e do Espírito Santo por ser o meu conforto e meu refúgio em momentos de crise, e por me proporcionar momentos de muita elevação.

À minha família, que são meu alicerce, em especial meus pais Marco e Helen por todos seus esforços para garantir o meu bem-estar, por todos os sonhos deixados de lado para

que eu pudesse realizar os meus, por todo acolhimento e incentivo em momentos de dificuldade ao longo desse processo. E aos meus irmãos Juliano e Alan pelo apoio, carinho e amizade em todos os momentos.

À Deus, por todas às vezes que senti Seu amparo e proteção em minha vida nos momentos em que achei que não conseguiria prosseguir. Agradeço por todas as vezes que me recolhi em oração, mesmo em meio a Biblioteca Central da UEM, em busca de inspiração para que fizesse um bom trabalho, e fui prontamente atendida. Por todas as oportunidades concedidas para que eu pudesse concluir essa etapa. Mas agradeço principalmente por me fazer compreender, ao longo desse processo, que nunca estamos sozinhos, que temos um recurso infalível chamado oração e que nossas suplicas serão sempre atendidas conforme o nosso merecimento.

*“Não acredite nessa história de que é difícil, as coisas só são difíceis para as pessoas difíceis, as pessoas simples, estas realizam coisas extraordinárias. ”*

**Paiva Netto**

DE ASSIS, Marcelen Lopes Ribas. **ESPORTE PARALÍMPICO: ANÁLISE DA ROBUSTEZ MENTAL E DAS HABILIDADES PARA VIDA DE ATLETAS BRASILEIROS DE ATLETISMO**. 2020. n.ºf.90 Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde. Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2020.

## RESUMO

---

---

As habilidades para vida são habilidades adquiridas por meio da prática esportiva, em que o indivíduo consegue transferir para os demais contextos da sua vida cotidiana. A robustez mental é um atributo natural ou desenvolvido pelo indivíduo que permite ao atleta atingir altos níveis de desempenho subjetivo e objetivo mesmo na presença de adversidade expressiva. O estudo teve como objetivo analisar o impacto da robustez mental sobre as habilidades para vida de atletas brasileiros paralímpicos de elite. A população do estudo foi composta por atletas paralímpicos do atletismo, de ambos os sexos, participantes do Campeonato Brasileiro Loterias Caixa de ParaAtletismo no ano de 2019. O estudo 1 se configura em uma revisão sistemática a respeito das características psicológicas associadas ao esporte paralímpico de elite em modalidades esportivas individuais; o estudo 2 caracteriza-se como uma pesquisa descritiva correlacional, com o objetivo de identificar a robustez mental e as habilidades para vida de atletas brasileiros paralímpicos de elite, considerando o sexo, idade, tipo de deficiência e ranking. Como instrumentos foram utilizados uma ficha de identificação para a caracterização dos dados sociodemográficos, a Escala de Robustez Mental Index, e Escala de Habilidades para Vida. Para análise dos dados quantitativos foi utilizada a estatística descritiva, a normalidade dos dados foi verificada pelo teste *Kolmogorov Smirnov*, adotando mediana e quartis para distribuição. Para as comparações foram utilizados os testes '*U de Mann-Whitney*', *Kruskal-Wallis* e teste de *Friedman*. Para análise de correlações foi utilizado o coeficiente de correlação de *Spearman*. Também foi realizada análise de equação estrutural ( $p < 0,05$ ). Como resultados, foi identificado a partir da revisão sistemática que as características principais associadas aos atletas de modalidades individuais do esporte paralímpico foram motivação, identidade, qualidade de vida e preparação psicológica. Em relação ao estudo original, identificou-se que a robustez mental se apresentou como um fator psicológico interveniente sobre o desempenho de paratletas do atletismo brasileiro, enquanto que as habilidades para vida apresentam impacto negativo.

Palavras-Chave: Habilidades para vida; robustez mental; esporte paralímpico; desempenho.

DE ASSIS, Marcelen Lopes Ribas. **PARALYMPIC SPORT: ANALYSIS OF MENTAL TOUGHNESS AND LIFE SKILLS OF BRAZILIAN ATHLETICS' ATHLETES**. Nf 90. Dissertation (Masters in Physical Education) – Health Sciences Center. State University of Maringá, Maringá, 2019.

### **ABSTRACT**

---

---

Life skills are abilities learned through sports practice, which an individual can later on transfer to other contexts of daily life. Mental toughness is a natural attribute that can also be developed by an individual and will allow the attainment of high levels of both subjective and objective performance, even in the presence of significant adversity. The present study aimed to analyze mental toughness' impact over the life skills of elite Brazilian paralympic athletes. Study population has been composed of elite Brazilian paralympic athletes from the sport of athletics, from both sexes, competing at the 2019 Caixa Lottery's Brazilian Para-Athletics Championship. Study 1 comprises a systematic review of psychological characteristics that are associated to paralympic individual sports; study 2 is characterized as a correlational descriptive study, with the goal of assessing the mental toughness and life skills of elite Brazilian paralympic athletes, considering their sex, age, deficiency type and ranking. Instruments used were an identification sheet to assess sociodemographic data, the Mental Toughness Index and the Life Skills Sport Scale. Data was analyzed through descriptive statistics, data distribution has been verified through Kolmogorov-Smirnov test, adopting mean and standard deviation for parametric distributions and median and quartiles for nonparametric distributions. The Mann-Whitneys' U, Kruskal-Wallis and Friedman tests were used for comparison analysis. Spearman correlation coefficient was used to correlate data. Main analysis were conducted through Structural Equation Modeling. Significance levels for all tests were  $p < 0.05$ . Systematic review's results have shown that motivation, identity, quality of life and psychological training were the main variables associated to paralympic individual sports. Regarding the original study, it was found that mental toughness is an intervening psychological factor over athletes' performance in Brazilian athletics, while life skills seem to not be a determinant for performance.

**Keywords:** Life Skills; mental toughness, paralympic sport, performance

## **LISTA DE FIGURAS**

Capítulo 2

**Figura 1** Diagrama de fluxo dos artigos selecionados para análise final da revisão sistemática 35

Capítulo 3

**Figura 1** Modelo hipotético do impacto das habilidades para vida e robustez mental sobre o desempenho de paratletas brasileiros de atletismo. 63

**Figura 2** Modelo do impacto das habilidades para vida e robustez mental sobre o desempenho de paratletas brasileiros de atletismo. 68

## **LISTA DE TABELAS**

---

---

### Capítulo 2

<b>Tabela 1</b>	Aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades individuais	42
-----------------	---	----

### Capítulo 3

<b>Tabela 1</b>	Descrição das características geral dos paratletas brasileiros de atletismo	59
-----------------	---	----

<b>Tabela 2</b>	Robustez mental e habilidades para a vida de paratletas brasileiros de atletismo	64
-----------------	--	----

<b>Tabela 3</b>	Correlação da robustez mental, habilidades para vida, idade, tempo de experiência no esporte de paratletas brasileiros de atletismo	65
-----------------	---	----

<b>Tabela 4</b>	Indicadores de ajuste dos Modelos de Equações Estruturais testados	67
-----------------	--	----

# **LISTA DE QUADROS**

---

---

Capítulo 1

**Quadro 1** Estrutura da dissertação organizada conforme os capítulos dos estudos apresentados de forma independente. 23

Capítulo 2

**Quadro 2** Delineamentos de pesquisa e características das amostras dos estudos envolvendo os aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades individuais. 37

# **LISTA DE ANEXOS**

---

---

**ANEXO A-** Robustez Mental Index

**ANEXO B-** Escala de Habilidades para Vida no Esporte (LSSS)

# **LISTA DE APÊNDICES**

---

---

**APÊNDICE A-** Termo de consentimento livre e esclarecido

**APÊNDICE B-** Ficha de identificação do atleta

**APÊNDICE C-** Classificação Funcional Para Atletismo

**APÊNDICE D-** Resultados secundários

# **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

---

---

<b>UEM</b>	UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ
<b>UEL</b>	UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA
<b>DEF</b>	DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
<b>TAD</b>	TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO
<b>CPB</b>	COMITÊ PARALÍMPICO INTERNACIONAL
<b>TCLE</b>	TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
<b>COPEP</b>	COMITÊ PERMANENTE DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS
<b>GEPEDH</b>	GRUPO DE PESQUISA DE PESICOLOGIA DO ESPORTE E DESEMPENHO HUMANO
<b>HV</b>	HABILIDADES PARA VIDA
<b>RM</b>	ROBUSTEZ MENTAL
<b>TE</b>	TRABALHO EM EQUIPE
<b>EM</b>	ESTABELECIMENTO DE METAS
<b>HS</b>	HABILIDADES SOCIAIS
<b>SP</b>	SOLUÇÃO DE PROBLEMAS
<b>HE</b>	HABILIDADES EMOCIONAIS
<b>L</b>	LIDERANÇA
<b>CT</b>	CONTROLE DO TEMPO
<b>C</b>	COMUNICAÇÃO

# SUMÁRIO

---

---

## **CAPÍTULO 1**

### **1 INTRODUÇÃO**

1.1 Contextualização da Temática .....	16
1.2 Justificativa.....	20
1.3 Objetivo Geral.....	22
1.4 Objetivos Específicos.....	22
1.5 Delimitações da Pesquisa.....	22
1.6 Limitações da Pesquisa.....	22
1.7 Definição dos Termos.....	22
1.8 Estrutura da Dissertação.....	23

## **CAPÍTULO 2**

<b>Estudo 1 - REVISÃO SISTEMÁTICA</b>	<b>28</b>
<b>Aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades individuais</b>	

## **CAPÍTULO 3**

<b>Estudo 2 - ARTIGO ORIGINAL</b>	
<b>Impacto das habilidades para vida e da robustez mental no desempenho de paratletas brasileiros do atletismo</b>	<b>54</b>

## **CAPÍTULO 4**

<b>Considerações finais.....</b>	<b>78</b>
----------------------------------	-----------

<b>ANEXOS.....</b>	<b>81</b>
--------------------	-----------

<b>APÊNDICES.....</b>	<b>85</b>
-----------------------	-----------

---

## **CAPÍTULO 1**

### **INTRODUÇÃO GERAL**

Contextualização da Temática

Justificativa

Objetivos

Delimitações da pesquisa

Limitações da pesquisa

Definição de termos

Estrutura da dissertação

---

# 1. INTRODUÇÃO

## 1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DA TEMÁTICA

Os Jogos Paralímpicos Rio 2016 foram marcados por muitas conquistas no cenário esportivo. A delegação brasileira foi a maior da história, com a participação de 286 atletas que competiram em 22 modalidades (COMITE PARALÍMPICO BRASILEIRO – CPB, 2016). Os atletas contabilizaram 72 medalhas (14 de ouro, 29 de prata e 29 de bronze), sendo este o maior número de medalhas até hoje conquistado pelo Brasil em todas as edições do evento, superando a marca de 47 pódios conquistados nos Jogos de Beijing 2008 (CPB, 2016).

Das medalhas conquistadas em 2016, 33 foram na modalidade do atletismo, sendo responsável por 45% dos pódios alcançados nessa edição dos jogos. O Brasil apresenta um número significativo de paratletas nessa modalidade, representando em torno de um terço da delegação brasileira nos Jogos do Rio 2016. Os resultados expressivos demonstrados pelos paratletas representam o aumento da sua participação na modalidade, bem como a melhora do desempenho dos atletas. Tais aspectos referentes ao rendimento esportivo estão associados a algumas capacidades que quando potencializadas permitem aos atletas a possibilidade de competir em seu melhor nível, como as capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas (SWANN; MORAN; PIGGOTT, 2015).

Assim como no esporte olímpico, no esporte paralímpico de elite, os atletas apresentam capacidades equilibradas em relação à preparação física, técnica e tática, de modo que os aspectos psicológicos passam a ser os fatores determinantes para obter êxito nas competições (BERTOLDI; BEGOSSI; SCHMITT; MAZO, 2018). O equilíbrio psicológico e controle das emoções passam a ser fundamentais na preparação do atleta para diferentes situações que podem ocorrer durante a competição e as sessões de treinamento, além das pressões, transições e relações estabelecidas com treinadores e pares (McCORMICK; MEIJEN; MARCORA, 2018).

Nessa perspectiva, um aspecto psicológico considerado determinante para o desempenho esportivo de excelência é a robustez mental (GOULD; DIEFFENBACH; MOFFATT, 2002), definida como um atributo psicológico natural ou desenvolvido pelo atleta. Este atributo, quando desenvolvido de forma efetiva, permite que o atleta tenha

percepção de forma mais positiva das diferentes demandas advindas do contexto esportivo como a pressão dos adversários, competições, cargas de treinamento, estilo de vida, entre outros (WEINBERG, 2013).

Diante desses aspectos, verifica-se que um atleta com elevada robustez mental se torna capaz de manter-se mais determinado, confiante, focado e ter maior autocontrole em situações de pressão (JONES; HANTON; CONNAUGHTON, 2002). Em complemento, Gucciaradi et al. (2015) destacam que a robustez mental é uma habilidade individual do atleta para atingir altos níveis de desempenho de forma subjetiva, como alcançar metas e objetivos pessoais, ou de forma objetiva, como melhorar o tempo de prova ou índices competitivos, mesmo na presença de agentes estressores e adversidades expressivas.

Quanto à estrutura da robustez mental, Weinberg (2013) apresenta quatro componentes considerados os pilares, sendo estes contemplados pela motivação, autoconfiança, foco e *coping*. De acordo com o autor, esses elementos podem ser usados para oferecer estratégias práticas sobre como construir a robustez mental, seja ensinando habilidades mentais ou criando um ambiente adequado (físico, mental, emocional e social). O pilar da motivação refere-se aos tipos de motivação necessárias para atingir os objetivos, de maneira que o atleta com níveis elevados de robustez mental apresenta forte desejo de sucesso, vontade de superação, persistência e definição de metas desafiadoras (JONES; HANTON; CONNAUGHTON, 2002).

O segundo pilar, considerado a característica mais importante da robustez mental (WEINBERG, 2013) é a autoconfiança, na qual o atleta tem a consciência de que possui as habilidades necessárias para alcançar as suas metas, permitindo-se assumir riscos, aprender a lidar com críticas e ser otimista com relação ao futuro (GUCCIARDI; GORDON; DIMMOCK, 2008). O terceiro pilar é constituído pelo foco e atenção como a capacidade de evitar distrações do ambiente, assim como não permitir que situações reduzam sua atenção (WEINBERG, 2013). Por fim, o *Coping* é o quarto pilar que estrutura a robustez mental, esse elemento está relacionado à capacidade de reagir em situações de pressão, controlando o estresse, saber lidar com as próprias emoções e utilizá-las em benefício próprio, com capacidade de controlar as situações adversas que podem ocorrer no ambiente (JONES; HANTON; CONNAUGHTON, 2002).

Pesquisas têm sido conduzidas a fim de compreender o processo de desenvolvimento da robustez mental em atletas (WEINBERG; FREYSINGER; MELLANO, 2018; RAUDSEPP; VINK, 2018, WILSON ET AL., 2019), sendo também realizadas em diferentes contextos como a escola (BÉDARD-THOM; GUAY, 2018) e universidade (HAGHIGHI; GERBER, 2018), sempre mantendo o enfoque sobre o desempenho. No contexto do esporte paralímpico, especificamente, a robustez mental têm sido um tema pouco explorado pelos pesquisadores (POWELL; MYERS, 2017), o que se mostra uma importante lacuna do conhecimento a ser investigada.

Achados relevantes foram encontrados no estudo desenvolvido por Powell e Myers (2017), que buscou verificar o desenvolvimento da robustez mental em atletas paralímpicos a partir de suas vivências no esporte. Os resultados demonstraram que os atletas se beneficiam da exposição às situações altamente exigentes em um ambiente de apoio, o que contribui para o desenvolvimento da robustez mental. As pesquisas evidenciam que na percepção dos atletas paralímpicos a robustez mental se desenvolve por meio de uma combinação de características como determinação, desafio, otimismo, resiliência, autoconfiança, independência e autonomia, além de estratégias cognitivas como pensamento racional, estabelecimento de metas, autocontrole e controle da dor (POWELL; MYERS, 2017).

Nessa perspectiva, verifica-se que a forma como a robustez mental se desenvolve parece estar relacionada à aquisição de uma série de habilidades cognitivas, comportamentais e emocionais, apresentando possíveis relações com outras variáveis psicológicas como as habilidades para vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (1999), habilidades para vida são capacidades que auxiliam no comportamento adaptativo e positivo, permitindo aos indivíduos lidarem de forma eficaz com as demandas e desafios em diversos contextos (trabalho, família, universidade) da vida. Tais habilidades podem ser classificadas em capacidades comportamentais (como habilidades para comunicação), cognitivas (como habilidades de tomada de decisões), sociais (como a facilidade para o trabalho em equipe) e emocionais (controle das próprias emoções) (HOLT; TINK; MANDIGO; FOX, 2008).

Diante desses aspectos, Cronin e Allen (2017) apontam a necessidade de investigar como os principais aspectos do ambiente esportivo (por exemplo, o clima de treinamento, as relações interpessoais) podem afetar o desenvolvimento das habilidades para vida. Os autores indicam a Teoria da Autodeterminação (TAD)

proposta por Deci e Ryan (1985), como sendo a teoria mais promissora para investigar os mecanismos pelos quais o indivíduo desenvolve suas habilidades para a vida por meio do esporte, uma vez que esta teoria enfoca nas tendências evolutivas, nas necessidades psicológicas básicas e as condições circunstanciais benéficas à motivação, a atividade social e ao bem-estar pessoal.

Quanto às três necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamentos), a TAD propõe que quando satisfeitas levam o indivíduo à motivação autodeterminada para a tarefa em que o indivíduo está envolvido. Assim, a necessidade de autonomia refere-se à liberdade ou independência moral ou intelectual; a necessidade de competência corresponde à aptidão para cumprir alguma tarefa ou função, enquanto o relacionamento corresponde ao estabelecimento de vínculo emocional e ao fato do indivíduo estar emocionalmente ligado e envolvido com pessoas significativas. Conforme destacado pelos autores, a satisfação das necessidades psicológicas básicas é considerada essencial para um ótimo desenvolvimento e saúde psicológica do indivíduo (DECI; RYAN, 2000).

Nesse sentido, a satisfação das necessidades psicológicas básicas leva o indivíduo a uma internalização crescente de valores, essa internalização é conceituada como o processo pelo qual os indivíduos progressivamente aceitam valores e os integram em seu sentido de self, de tal forma que seu comportamento se torna internamente regulado e não principalmente controlado externamente. A partir disso, níveis mais baixos de internalização (nível baixo de satisfação das necessidades) enfatizam a conformidade com valores, enquanto em níveis mais altos de internalização (níveis altos de satisfação das necessidades) o comportamento correspondente ao valor é percebido como auto iniciado e autorregulado (RYAN; DECI, 2000).

Assim, de acordo com estrutura conceitual de Hodge, Danish e Martin (2012), quanto mais os indivíduos internalizam as necessidades básicas, mais provável que desenvolvam a capacidade de “generalizar” as habilidades para vida para outros contextos além do esporte. Os autores enfatizam que para intervenções em habilidades para a vida, trabalhar a satisfação das necessidades psicológicas básicas é o meio psicológico subjacente que contribui para o desenvolvimento pessoal em todos os programas de habilidades para vida.

Conforme reportado pela literatura, acredita-se que o contexto esportivo pode ser positivo para o desenvolvimento dessas habilidades, assim como facilita o processo de transferência das mesmas para os demais contextos em que o indivíduo está inserido, como a escola, trabalho, comunidade, família (TURNNIDGE; CÔTÉ; HANCOCK, 2014). Grande parte das pesquisas com enfoque nesta variável é realizada a partir das experiências esportivas e tem como foco a compreensão acerca do processo de desenvolvimento positivo dos jovens atletas (WALSH; OZAETA; WRIGHT, 2010; GOULD; CARSON, 2011; WEISS et al., 2013; CRONIN; ALLEN, 2015). Entretanto, Hodge, Danish e Martin (2012) destacam que embora o desenvolvimento positivo do jovem seja uma área em que as habilidades para vida tenham sido ensinadas com sucesso, seria um equívoco limitar o ensino dessas habilidades apenas aos jovens. Assim, torna-se imprescindível investigar como o aprendizado de habilidades por meio do esporte pode ter utilidade durante toda a vida do indivíduo.

Diante desses aspectos, verifica-se que no esporte de elite (olímpico ou paralímpico), pouco se sabe acerca das contribuições das experiências esportivas para o desenvolvimento das habilidades para a vida. Até o momento, na amplitude do que foi possível pesquisar, não foram encontrados estudos que abordassem as relações entre a robustez mental e o desenvolvimento das habilidades para vida no contexto do esporte paralímpico, sendo esta a lacuna da literatura que o presente estudo pretende avançar. Diante disso, formulou-se a seguinte questão norteadora: Qual o impacto das habilidades para vida e da robustez mental no desempenho de paratletas brasileiros do atletismo?

## 1.2 JUSTIFICATIVA

As variáveis psicológicas como a robustez mental e as habilidades para vida no esporte paralímpico podem contribuir para o enfrentamento de diversas situações desafiadoras decorrentes das limitações dos atletas e situações esportivas. Tais variáveis possibilitam o desenvolvimento de habilidades como força mental, foco, concentração, persistência, que podem ser aplicadas dentro e fora do contexto esportivo (GARCEZ; DA SILVA, 2012) e influenciar a melhora do desempenho desses indivíduos (DE ATHAYDE COSTA et al., 2013).

Nesse sentido o estudo de Powell e Myers (2017) verificou como ocorre o desenvolvimento da robustez mental em atletas paralímpicos, identificando que os paratletas se beneficiam da exposição a situações altamente exigentes em um ambiente de apoio, desenvolvendo características e comportamentos de robustez mental, superando dessa forma retrocessos físicos e mentais ao longo do tempo.

Estudo realizado com treinadores do esporte convencional buscou compreender quais os atributos psicológicos considerados necessários para um bom desempenho esportivo, bem como as estratégias utilizadas para desenvolver esses atributos com os atletas. Os resultados demonstraram que 82% dos treinadores consideravam a robustez mental como o principal atributo psicológico para alcançar o sucesso, entretanto somente 9% dos treinadores sentiam que conseguiam ensinar a robustez mental (GOULD; HODGE; PETERSON; PETLICHKOFF, 1987).

Nesse sentido, o presente estudo justifica-se pela necessidade de compreender o impacto que as habilidades para vida e a robustez mental dos atletas paralímpicos de elite tem sobre o desempenho, a fim de auxiliar os treinadores e psicólogos esportivos na compreensão e aperfeiçoamento de técnicas para o desenvolvimento destas habilidades. Conforme destacado por Bertoldi et al., (2018) a utilização de técnicas e comportamentos mais adequados com a realidade de cada atleta pode contribuir para a formação de atletas do alto rendimento com potencial psicológico para o desempenho esportivo, bem como para o desenvolvimento social no esporte e em outros contextos da vida do atleta paralímpico.

O interesse pessoal pela temática de pesquisa iniciou-se no curso de bacharel em Educação Física, durante a realização do trabalho de conclusão de curso que teve como temática de estudo as variáveis psicológicas no contexto do esporte adaptado (autoestima e motivação). A partir disso, as experiências na pós-graduação suscitaram a necessidade de aprofundamento das investigações acerca dos fatores psicológicos intervenientes sobre o desempenho dos atletas no esporte paralímpico de elite.

Com base nesse interesse pessoal e na amplitude do que foi possível pesquisar, observou-se que são escassos os estudos publicados que tratam das habilidades para a vida desenvolvidas por meio do esporte e que podem ser transferidas para outros contextos da vida dos atletas paralímpicos, assim como a

capacidade de robustez mental que esses atletas desenvolvem, sendo esta a lacuna de investigação da presente pesquisa.

### 1.3 OBJETIVO GERAL

- Analisar as habilidades para vida e a robustez mental no desempenho de paratletas brasileiros do atletismo.

### 1.4 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Revisar sistematicamente os aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades esportivas individuais;
- Identificar, comparar e correlacionar as habilidades para vida e a robustez mental de paratletas brasileiros do atletismo, considerando sexo, tipo de deficiência e nível competitivo;
- Verificar o impacto das habilidades para vida e robustez mental no desempenho dos paratletas de atletismo.

### 1.5 DELIMITAÇÕES DA PESQUISA

A presente pesquisa se enquadra na abordagem da psicologia positiva, e foi delimitada a investigar as habilidades para vida e a robustez mental de paratletas do atletismo brasileiro, participantes do Campeonato Brasileiro de Atletismo 2019.

### 1.6 LIMITAÇÕES DA PESQUISA

O presente estudo não possibilita inferências sobre o impacto das habilidades para vida e robustez mental no desempenho de paratletas com deficiência física do atletismo brasileiro. Os resultados encontrados podem não ser os mesmos em outras modalidades paralímpicas, ou para atletas com outros tipos de deficiências, ou então em outros níveis competitivos. Ainda se destaca que as relações causais encontradas são baseadas tanto no suporte teórico utilizado, quanto em análises estatísticas de modelagem de equação estrutural que, embora seja uma das análises mais avançadas para se testar relações entre variáveis latentes e manifestas, não possibilita a manipulação de variáveis comuns a estudos experimentais que podem estabelecer causas e efeitos.

## 1.7 DEFINIÇÃO DE TERMOS

**Robustez Mental:** Habilidade individual do atleta para atingir altos níveis de desempenho de forma subjetiva, como alcançar metas e objetivos pessoais, ou de forma objetiva, como melhorar o tempo de prova ou índices competitivos, mesmo na presença de agentes estressores e adversidades expressivas (GUCCIARDI et al., 2015)

**Habilidades para Vida:** Habilidades que auxiliam no comportamento adaptativo e positivo, permitindo aos indivíduos lidarem de forma eficaz com as demandas e desafios em diversos contextos da vida (CRONIN; ALLEN, 2017).

## 1.8 ESTRUTURA DA DISSERTAÇÃO

A presente dissertação está estruturada no Modelo Escandinavo, cujo formato baseia-se na apresentação dos resultados dos estudos por meio de artigos independentes, conforme consta no Quadro 1.

**Quadro 1** – Estrutura da dissertação organizada conforme os capítulos dos estudos apresentados de forma independente.

<b>Capítulo 1</b>	<b>Introdução geral e estrutura da Dissertação</b> Apresentação da contextualização da temática, justificativa, objetivo geral, objetivos específicos, hipóteses, delimitações e limitações da pesquisa e definição dos termos.
<b>Capítulo 2</b>	<b>Artigo de Revisão Sistemática</b> Aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades individuais
<b>Capítulo 3</b>	<b>Artigo Original 1</b> Impacto das habilidades para vida e da robustez mental no desempenho de paratletas brasileiros do atletismo
<b>Capítulo 4</b>	<b>Considerações Finais</b> Conclusões gerais da dissertação

**Fonte:** a autora.

O Capítulo 1 traz a contextualização da temática, justificativa, objetivo geral e objetivos específicos, as delimitações e limitações da pesquisa, definições dos termos, bem como a estrutura geral da dissertação. O Capítulo 2 é referente à revisão sistemática de literatura acerca dos aspectos psicológicos associados ao

paradesporto em modalidades individuais. O Capítulo 3 (Artigo Original 1) é caracterizado como um estudo descritivo-correlacional cujo objetivo é verificar o impacto das habilidades para vida e a robustez mental sobre o desempenho de paratletas brasileiros de atletismo. Por fim, o Capítulo 4 apresenta as conclusões gerais da dissertação, as implicações práticas, bem como as sugestões para futuras pesquisas.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Tradução de Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa: Edições, 70, 125-132, 1977.

BÉDARD-THOM, C.; GUAY, F. Mental toughness among high school students: a test of its multidimensionality and nomological validity with academic achievement and preference for difficult tasks. **Social Psychology of Education**, 21(4), 827-848, 2018.

BERTOLDI, R.; BEGOSSI, T. D.; SCHMITT, B. D.; MAZO, J. Z. Esporte Paralímpico e possíveis fatores determinantes do desempenho esportivo: estudo de caso. **Motricidade**. Ribeira de Pena. Vol. 14, n. S1 (2018), p. 254-262, 2018.

BONI, V.; QUARESMA, S.J. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. **Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC**. v, 2 n. 1, p. 68-80, 2005.

BORSBOOM, D.; CRAMER, A.O. Network analysis: an integrative approach to the structure of psychopathology. **Annu Rev Clin Psychol**, v.9, p. 91-121, 2013.

COMITÊ PARALIMPICO BRASILEIRO (CPB). Brasil supera marcos históricos nos Jogos Paralímpicos Rio 2016. **Por CPB**. Setembro de 2016. Disponível em: <[http://www.cpb.org.br/noticias/-/asset\\_publisher/IU3LNvrdeyoz/content/brasil-supera-marcos-historicos-nos-jogos-paralimpicos-rio-2016?inheritRedirect=false](http://www.cpb.org.br/noticias/-/asset_publisher/IU3LNvrdeyoz/content/brasil-supera-marcos-historicos-nos-jogos-paralimpicos-rio-2016?inheritRedirect=false)> Acesso em: 21 de maio de 2019.

CONTREIRA, A. R. **O impacto mediador do relacionamento treinador-atleta na satisfação das necessidades Psicológicas básicas e satisfação Atlética**. Tese de Doutorado. Universidade Estadual de Maringá. 2016.

CRONIN, L. D.; ALLEN, J. Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. **Psychology of Sport and Exercise**, 28, 105-119, 2017.

CRONIN, L.D.; ALLEN, J.B. Developmental Experiences and Well-Being in Sport: The Importance of the Coaching Climate. **The Sport Psychologist**, v. 29, p. 62-71, 2015.

DE ATHAYDE COSTA, A. et al. Esporte adaptado: abordagem sobre os fatores que influenciam a prática do esporte coletivo em cadeira de rodas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 4, p. 679-687, 2013.

DECI, E. L. RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

GARCEZ, C. C.; DA SILVA, J. Vitor. Significados, enfrentamento e ações de resiliência: o discurso do sujeito coletivo de pessoas com deficiência física por lesão medular. **Fisioterapia Brasil**, v. 13, n. 6, 2016.

GARCIA, W. F., **Impacto da predisposição ao flow no desempenho de triatletas mediado pela dominância tética e estado de flow**. Tese de Doutorado. Universidade Estadual de Maringá. 2017

GERHARDT, T.E.; SILVEIRA, D.T. **Método de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GOULD, D.; CARSON, S. Young Athletes Perceptions of the Relationship between Coaching Behaviors and Developmental Experiences. **International Journal of Coaching Science**, v. 5, n. 2, p. 3-29, 2011.

GOULD, D.; DIEFFENBACH, K.; MOFFETT, A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. **Journal of applied sport psychology**, 14(3), 172-204, 2002.

GUCCIARDI, D. F.; GORDON, S.; DIMMOCK, J. A. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. **Journal of Applied Sport Psychology, Philadelphia**, v. 20, p. 261-281, 2008.

GUCCIARDI, D.F. et al. (2015) The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. **Journal of Personality**, v. 83, n. 1, p. 26-44.

GUCCIARDI, D.F. et al. (2015) The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. **Journal of Personality**, v. 83, n. 1, p. 26-44

HAGHIGHI, M.; GERBER, M. Does mental toughness buffer the relationship between perceived stress, depression, burnout, anxiety, and sleep?. **International Journal of Stress Management**, 2018.

HOLT, N. L.; TINK, L. N.; MANDIGO, J. L.; FOX, K. R. Do youth life skills through their involvement in high school sport? A case study. **Canadian Journal of Education**. 2008; 31: 281-302.

JOHNSON, B.; CHRISTENSEN, L. **Educational research: quantitative, qualitative and mixed approaches**. 3ed. SAGE Publications: California, 2008.

JONES, G., HANTON, S., & CONNAUGHTON, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. **Journal of Applied Sport Psychology**, 14(3), 205-218.

MALTA, M. et al. STROBE initiative: guidelines on reporting observational studies. **Revista de saude publica**, v. 44, n. 3, p. 559-565, 2010.

MCCORMICK, A.; MEIJEN, C.; MARCORA, S. Psychological demands experienced by recreational endurance athletes. **International journal of sport and exercise psychology**, 16(4), 415-430, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Partners in life skills education**. Geneva, Suíça: Organização Mundial da Saúde, Departamento de Saúde Mental, 1999.

POWELL, A. J.; MYERS, T. D. Developing mental toughness: lessons from paralympians. **Frontiers in psychology**, 8, 1270, 2017.

RAUDSEPP, L., VINK, K. Complex Yearlong Associations Between Mental Toughness and Sport-Specific Practice Among Adolescent Estonian Volleyball Players. *Perceptual and motor skills*, 125(5), 939-950, 2018.

RIGONI, P. A. Gaion; BELÉM, I. C.; VIEIRA, L. F. Revisão sistemática sobre o impacto do esporte no desenvolvimento positivo de jovens atletas. **Journal of Physical Education**, v. 28, n. 1, p. 2854, 2018.

SWANN, C.; MORAN, A.; PIGGOTT, D. Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3-14, 2015.

THOMAS, J. R; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TURNNIDGE, J.; VIERIMMA, M.; COTÉ, J. An in-deph investigation of a model sport program for athletes with a physical disability. **Psychology**. 3: 1131-1141, 2012.

WALSH, D.S.; OZAETA, J.; WRIGHT, P.M. Transference of responsibility model goals to the school environment: exploring the impact of a coaching club program. **Physical Education and Sport Pedagogy**, v. 15, n. 1, p. 15-28, 2010.

WEINBERG, R. Mental toughness: what is it and how to build it. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 24, n. 1, p. 1-10, 2013.

WEINBERG, R., FREYSINGER, V., MELLANO, K. How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists. **Journal of Sport Psychology in Action**, 9(1), 1-10, 2018.

WEISS, M.R.; STUNTZ, C.P.; BHALLA, J.A.; BOLTER, N.D.; PRICE, M.S. 'More than a game': impact of The First Tee life skills programme on positive youth development: project introduction and Year 1 findings. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**, v. 5, n. 2, p. 214-244, 2013..

---

**CAPÍTULO 2**

**Estudo 1**  
**Revisão Sistemática**

**Aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades  
individuais**

---

## REVISÃO SISTEMÁTICA: Aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades individuais

### RESUMO

O objetivo desse estudo foi revisar sistematicamente os aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades esportivas individuais. As buscas foram conduzidas nas bases de dados *Scopus*, *Sport Discus*, *PubMed*, *PsycINFO*, *Science Direct*, *Scielo* e *Lilacs*. Os dados foram analisados pela técnica de análise de conteúdo do tipo categorial. A revisão incluiu 25 estudos publicados no período de 1993 a 2019, com caráter quantitativo (64%) e qualitativo (36%) para investigar os aspectos psicológicos no paradesporto. A idade dos participantes tiveram em média 34,31 anos para estudos qualitativos e em média 32 anos para estudos quantitativos. As amostras foram compostas de 1 a 86 atletas, sendo grande parte dos estudos realizados com ambos os sexos (64%) e a maioria das pesquisas desenvolvidas na Europa (40%) e na América do Sul (40%). Os resultados revelaram que as características principais associadas aos atletas de modalidades individuais no paradesporto são motivação (interação com atletas e treinadores, necessidades psicológicas básicas, clima orientado a tarefa, motivação para evitar fracasso e encorajamento), identidade (auto definição, identidade atlética, autoestima, autoaceitação), qualidade de vida (qualidade do sono, bem-estar, satisfação com a saúde, meio ambiente, estado de humor), preparação psicológica (autoconfiança, habilidades psicológicas e experiências esportivas positivas) e outros aspectos (ansiedade, lesão, depressão e estresse). Sendo os aspectos relacionados a qualidade de vida os mais frequentes nos estudos revisados (36%) e a preparação psicológica o aspectos menos investigados dentre os estudos revisados (8%). Conclui-se que o esporte contribui positivamente para o desenvolvimento de diversos aspectos psicológicos desses atletas, em aspectos relacionados a bem-estar psicossocial e qualidade de vida. Entretanto pouco vem sendo estudado acerca dos aspectos mentais, presentes nesses atletas, que possam apresentar relação com seu desempenho.

**Palavras-chave:** Paradesporto; psicologia do esporte; aspectos psicológicos; revisão sistemática.

## **Systematic Review: Psychological aspects associated to Paraspport in individual sports**

### **ABSTRACT**

The aim of present study was to systematically review the literature regarding psychological aspects and their associations in the context of individual parasports. Searches were conducted in Scopus, SportDiscus, PubMed, PsychINFO, ScienceDirect, Scielo and Lilacs databases. Results were analyzed through categorical content analysis. The review included 25 studies published between 1993 and 2010, which have investigated psychological aspects adopting quantitative (64%) and qualitative (36%) designs. Participants' average age was 34.31 years in the qualitative studies and 32 years in the quantitative studies. Sample sizes ranged from 1 to 86 athletes, the majority of studies were performed with both male and female athletes (64%), and most research has been done in Europe (40%) and South America (40%). Results revealed that the main psychological variables associated to individual parasports were: motivation (encouragement, interacting with athletes and coaches, motivation to avoid failure); identity (self-definition, athletic identity, self-esteem, self-acceptance); quality of life (quality of sleep, well-being, health satisfaction, environment, mood state); psychological training (self-confidence, psychological skills and positive sport experiences); and other aspects (injury, anxiety, depression and stress). The aspects related to quality of life were the most prevalent in the reviewed studies (36%) while psychological training aspects were the least assessed (8%). It was concluded that sport can positively contribute to the development of a variety of psychological aspects for athletes, especially for psychosocial aspects and quality of life. However, few studies have been addressing mental aspects that could be more closely related to these athletes' performance.

**Keywords:** Paraspport; sport psychology; psychological aspects; systematic review.

### **INTRODUÇÃO**

O paradesporto teve sua origem com um enfoque médico-terapêutico, objetivando reabilitar os soldados feridos em combate. Ao longo do tempo, seu desenvolvimento tem contemplado além da reabilitação dos indivíduos, mas também a melhora de aspectos dos psicossociais dessa população, proporcionando assim novas perspectivas (CARVALHO; GRANDE, 2012). Nesse sentido, o paradesporto destaca-se pelo caráter competitivo, com o propósito de promover a inserção social das pessoas com deficiência, possibilitando a identificação com o esporte, a construção de sua identidade como atleta, para além da deficiência, promovendo auto

aceitação e superação das capacidades (CARDOSO, 2011; HAWKINS, COFFEE, SOUNDY, 2014).

Diante desses aspectos, verifica-se que a característica médico-terapêutica do paradesporto deixa de ser o enfoque principal, abrindo espaço ao desporto de rendimento, buscando resultados e a melhora da *performance* (COSTA; SOUSA, 2004). Os primeiros Jogos Paralímpicos aconteceram em Roma no ano de 1960, sendo um grande avanço no esporte para atletas com deficiências. Desde então os Jogos tiveram mais 26 edições entre jogos de inverno e de verão (INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE, 2019).

Os avanços na prática paradesportiva exigem que o atleta de elite busque outras competências para além dos resultados das competições, uma vez que existe uma diferença equilibrada com relação à preparação física, técnica e tática. Assim, tem-se verificado que os aspectos psicológicos envolvidos no modo de vida dos atletas pode ser o fator determinante e que diferencia o atleta de sucesso de seus adversários (BERTOLDI; BEGOSSI; SCHMITT; MAZO, 2018). Para tanto, há a necessidade de equilibrar diferentes fatores como as demandas das competições, fatores estressantes, relações sociais, transições na carreira, rotinas alimentares, cargas de treinos e demais fatores essenciais para atingir e manter o desempenho. Diante disso, a busca por traçar um perfil do atleta de sucesso envolve compreender tais atributos, habilidades, estratégias, ambiente e estilos de vida dos mesmos, os quais mostram-se determinantes para o alcance de resultados efetivos nas competições (BURNS; WEISSENSTEINER; COHEN, 2019).

A compreensão dos aspectos psicológicos associados ao paradesporto agrega aos conhecimentos fisiológicos, tecnológicos e de treinamento para os atletas com deficiência, a fim de facilitar a otimização da *performance* e bem-estar desses indivíduos. Isso decorre do fato de que o equilíbrio psicológico e controle das emoções preparam o atleta para diferentes situações que podem ocorrer durante a competição e as sessões de treinamento, além das pressões, transições e relações estabelecidas com treinadores e pares (McCORMICK; MEIJEN; MARCORA, 2018).

Considerando a relevância desses fatores, pesquisas têm revisado a literatura buscando compreender como esses fatores podem ser intervenientes no paradesporto (BRAGARU; DIJKSTRA, 2011; JEFFERIES; GALLAGHER; DUNNE, 2012). Um estudo de revisão realizado por Bragaru e Dijkstra (2011) concentrou-se

em analisar a literatura acerca de indivíduos com amputação de membro e a participação esportiva. Os autores identificaram que a prática esportiva contribui positivamente com uma variedade de aspectos (biomecânicos, função cardiopulmonar, lesões esportivas), bem como os aspectos psicológicos, como a motivação, melhora da autoestima e auto aceitação. Entretanto, esse estudo limitou-se a analisar somente pesquisas que investigassem indivíduos com amputações, não contemplando registros que identificassem estes aspectos junto às demais deficiências.

Especificamente, no contexto da psicologia do esporte, o estudo de Jefferies, Gallagher, Dunne (2012) investigou a literatura acerca do bem-estar psicossocial e os atributos do atleta paralímpico, identificando uma variedade de atributos emergentes associados à motivação, estresse e enfrentamento, personalidade, atitudes em relação ao doping e transições para a aposentadoria. Entretanto, esse estudo limitou-se a analisar pesquisas que investigassem atletas que competiam em nível paralímpico, excluindo dessa forma, estudos que explorassem os atletas que são do alto rendimento, mas que ainda não chegaram a disputar uma Paralímpiada. Além disso, a maioria das pesquisas encontradas nessa revisão foram com atletas de modalidades coletivas, dando menor enfoque às investigações acerca do comportamento dos aspectos psicológicos em atletas de modalidades individuais.

As modalidades esportivas individuais podem exigir demandas psicológicas distintas de modalidades coletivas, uma vez que as exigências estão voltadas ao próprio indivíduo, e não a um grupo, fazendo com que o atleta tenha que lidar sozinho com as demandas relacionadas à tomada de decisão, carga do desempenho e pressão em competições (AKELAITIS; MALINAUSKAS, 2018). Os atletas de modalidades individuais tendem a ter uma personalidade mais introvertida, percebem maior autonomia na tomada de decisão, visto que não dependem de uma equipe para escolher melhores estratégias. Ainda, esses atletas podem apresentar maior percepção de suas competências, uma vez que as conquistas são atribuídas às suas próprias habilidades (NIA; BESHARAT, 2010). Contudo, no paradesporto especificamente, até a extensão do que foi possível pesquisar, não foram encontradas pesquisas revisando sistematicamente a literatura acerca dos fatores psicológicos intervenientes sobre o rendimento dos atletas de esportes individuais, sendo esta a lacuna a ser preenchida pela presente pesquisa.

Assim, o presente estudo pretende avançar nos conhecimentos acerca dos atributos psicológicos de paratletas, abrangendo estudos com atletas de diferentes níveis competitivos e tipos de deficiência, com enfoque em modalidades esportivas individuais, uma vez que os esportes coletivos e individuais possuem demandas psicológicas distintas para os atletas. Além disso, busca-se abranger os estudos mais atuais, que não foram contemplados em revisões sistemáticas já existentes na literatura, uma vez que houve um aumento significativo no número de estudos publicados nos últimos anos acerca do paradesporto, esse aumento pode ter sido influenciado pela maior cobertura televisiva nas duas últimas edições dos Jogos Paralímpicos, alavancando a visibilidade sobre esse contexto (PACK; KELLY; ARVINEN-BARROW, 2017, LIMN et al., 2018, BERTOLDI et al., 2018, SANTOS, 2018, BELINCHÓN-DEMIGUEL et al., 2019). Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi revisar sistematicamente a literatura acerca dos aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades esportivas individuais.

## 2.1 PROTOCOLO

O protocolo que guiou esse estudo foi o modelo *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses* - Prisma. Essas diretrizes são caracterizadas pelas seguintes etapas: 1) Identificar artigos por meio de pesquisas nas bases de dados selecionadas; 2) Adicionar artigos provenientes de outras fontes de buscas; 3) Remover artigos duplicados e fazer análise dos resumos; 4) Especificar o número de artigos selecionados e o número de artigos excluídos; 5) Avaliar texto completo dos artigos para elegibilidade; 6) Especificar o número de artigos excluídos e as razões; 7) Especificar número de estudos incluídos na síntese qualitativa; 8) Especificar o número de estudos incluídos na síntese quantitativa/meta-análise (MOHER et al., 2009).

## 2.2 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

Como critérios de inclusão de estudos na revisão, foram adotados os seguintes aspectos: a) estudos realizados com atletas do esporte paralímpico; b) estudos que investigaram variáveis psicológicas; c) estudos que investigaram atletas de modalidades individuais; d) artigos publicados em língua portuguesa, inglesa ou espanhola. Foram adotados os seguintes critérios de exclusão: a) revisões de

literatura, artigos de opinião ou cartas de editores; b) impossibilidade de acesso ao estudo na íntegra.

### 2.3 BASES DE INFORMAÇÃO E BUSCAS

As buscas foram realizadas nas seguintes bases de dados: *Scopus*, *Sport Discus*, *PubMed*, *PsycINFO*, *Science Direct*, *Scielo* e *Lilacs*. Realizou-se uma busca inicial na base de dados *PubMed* para identificar os termos de busca a serem utilizados. Inicialmente foram utilizados os termos *psychological* e *psychology* associados aos termos relacionados ao esporte paralímpico, entretanto observou-se que utilizar os termos relacionados a psicologia podia limitar as buscas uma vez que nem sempre estudos que tratam de variáveis psicológicas trazem os mesmos termos relacionados no corpo do texto. Dessa forma optou-se por conduzir as buscas utilizando somente termos relacionados ao esporte paralímpico: *parathlete*, *disabled athlete*, *athlete with disability*, *paralympic sport* e *paralympic athlete*, assim como os termos no plural e os operadores booleanos “AND”, “OR” e aspas para a construção das estratégias de busca nas diferentes bases de dados.

### 2.4 SELEÇÃO DOS ESTUDOS

A revisão foi realizada, de forma independente, por três duplas de avaliadores, sendo que discordâncias foram solucionadas por consenso. No primeiro momento, os seis revisores avaliaram os títulos e resumos resultantes das buscas para verificar a presença dos termos combinados ou similares, quando havia dúvidas o artigo não era excluído. Posteriormente foram excluídos 75 artigos duplicados. Na sequência, foi feito um novo exame no título, resumo e palavras-chave e foram excluídos 3.767 artigos, restando 180 artigos para análise de elegibilidade. Após a análise de elegibilidade 25 artigos foram selecionados para análise dos textos completos. Assim, fizeram parte da revisão sistemática, 25 artigos originais que analisaram aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades esportivas individuais.

### 2.5 EXTRAÇÃO DOS DADOS

A partir dos estudos selecionados, a extração dos dados foi realizada pelos seis revisores de forma independente, atentando-se às seguintes informações: ano de realização, design (quantitativo ou qualitativo), país, procedimentos de coleta,

objetivos do estudo, descrição da amostra, instrumentos de coleta, método de análise de dados, resultados (gerais, associações e comparações) e conclusões.

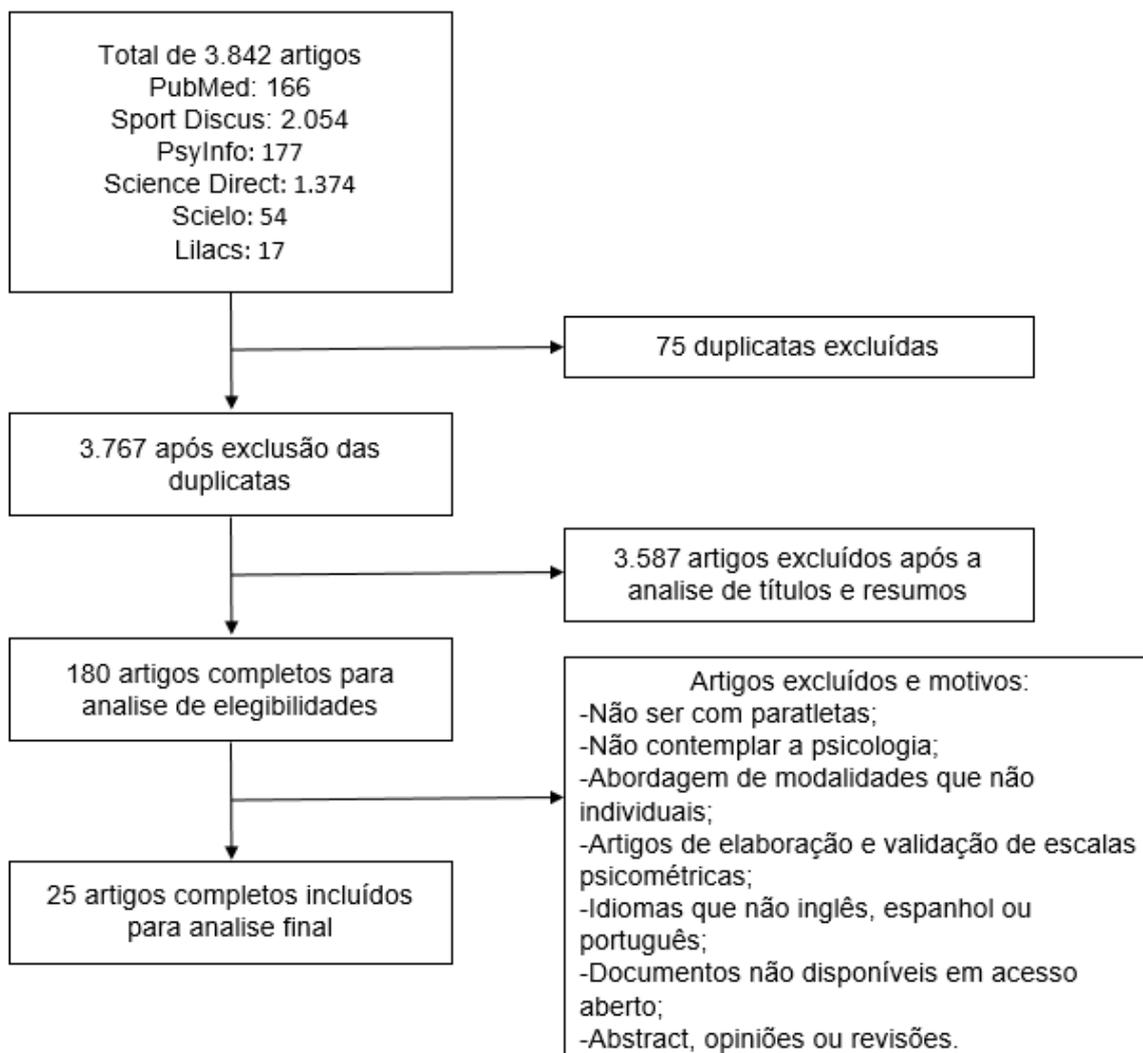
## 2.6 ANÁLISE DOS DADOS

Primeiramente foi realizada a caracterização dos estudos, composta por frequência (absoluta e relativa) do total de estudos identificados, anos de realização, países, instrumentos utilizados, características das amostras. A análise e interpretação dos dados, como resposta ao questionamento que delineou o estudo, se deu por meio da análise de conteúdo (BARDIN, 2011), de modo que as variáveis abordadas foram organizadas e apresentadas em categorias como forma de facilitar a compreensão das habilidades mentais que estão associadas ao paradesporto em modalidades individuais

## RESULTADOS

A partir das estratégias de busca, um total de 3.842 citações foi encontrado. Como demonstrado na Figura 1, após a revisão das referências e da aplicação dos critérios de elegibilidade, um total de 25 artigos foram incluídos para análise completa e extração dos dados.

**Figura 1** – Diagrama de fluxo dos artigos selecionados para análise final da revisão sistemática



## Caracterização dos estudos

### *Métodos de pesquisa*

No Quadro 1, são apresentadas as características dos 25 estudos identificados na revisão sistemática, como desenho, modalidades, amostras, instrumentos, variáveis investigadas, principais resultados e conclusões. Foram observados 72% de estudos publicados entre 2015 e 2019 (n=18), enquanto 28% foram publicados entre os anos de 1993 e 2014 (n=7). Quanto ao design predominante entre os estudos foi de abordagem quantitativa (n=16; 64%), em detrimento à qualitativa (n=9; 36%) para investigar o contexto paralímpico.

Para a coleta de dados os artigos quantitativos utilizaram questionários validados (n=17; 68%), enquanto os estudos qualitativos adotaram a entrevista semiestruturada como forma de coleta (n=8; 32%).

**Quadro 2** – Delineamentos de pesquisa e características das amostras dos estudos envolvendo os aspectos psicológicos associados ao paradesporto de modalidades individuais (n=25).

Estudos	Design	País	Modalidade	Amostra	Idade	Deficiência	Variáveis Investigadas
Furst; Ferr; Megginso (1993) <sup>1</sup>	Quantitativo	Estados Unidos	Triatlo	22 atletas (18 homens e 4 mulheres)	Homens $\pm 36,5$ anos Mulheres $\pm 34,80$ anos	Deficiência física (lesão medular) Adquirida	Motivação
Huang; Brittain (2006) <sup>2</sup>	Qualitativo	Reino Unido e Taiwan	Powerlifting e atletismo	21 Atletas Paralímpicos (11 homens e 10 mulheres)	Taiwan $\pm 32$ anos Britânicos $\pm 37,80$ anos	Deficiência física ou visual Adquirida	Construção da identidade
Bodas; Lázaro; JP; Fernandes (2007) <sup>3</sup>	Quantitativo	Brasil	Bocha, atletismo, natação e equitação	28 atletas (21 homens e 7 mulheres)	$\pm 31,14$ anos	Deficiência física ou visual	Perfil psicológico
Jeong; Park (2003) <sup>4</sup>	Quantitativo	Coreia	Tênis de mesa	66 atletas de ambos os sexos	Coreanos $\pm 43,2$ anos Não coreanos $\pm 33,5$ anos	Não reportado	Motivação e ansiedade
Baćanac et al. (2014) <sup>5</sup>	Quantitativo	Servia	Atletismo, tiro, tênis de mesa, xadrez e ciclismo	12 atletas (2 mulheres e 10 homens)	$28,58 \pm 5,71$ anos	Não reportado	Autoestima, ansiedade, habilidades de coping e confiança
Hawkins, Coffe Soudy (2014) <sup>6</sup>	Qualitativo	Reino Unido	Badminton em cadeira de rodas	8 atletas (6 homens e 2 mulheres)	20 a 50 anos	Deficiência física	Identidade atlética
Turnnidge et al., (2014) <sup>7</sup>	Quantitativo	Canada	Natação	26 atletas (54,2% mulheres e 45,8% homens)	8 a 19 anos	Deficiência física	Interação atleta do atleta com o treinador, experiências esportivas e necessidades psicológicas básicas
Rodrigues et al., (2015) <sup>8</sup>	Quantitativo	Brasil	Atletismo	40 atletas (31 homens, 9 mulheres)	$30,80 \pm 7,07$ anos	Deficiência física ou visual	Estado de humor, ansiedade, qualidade do sono e depressão
Da Silva et al., (2015) <sup>9</sup>	Qualitativo	Brasil	Judô	10 atletas (7 homens e 3 mulheres)	$28,5 \pm 7,25$ anos	Deficiência visual	Implicações psicológicas
Esteves et al., (2015) <sup>10</sup>	Quantitativo	Brasil	Natação e atletismo	49 atletas de ambos os sexos	Não reportado	Deficiência física ou visual	Qualidades de vida e qualidade do sono

Sung et al., (2015) <sup>11</sup>	Qualitativo	Coreia do Sul	Tiro com arco, bocha, natação, tênis de mesa, tiro esportivo, judô, levantamento de peso, remo, tênis, Atletismo.	64 atletas paralimpicos (41 homens, 23 mulheres)	±36,60 anos	Deficiência física, auditiva ou visual.	Apoio à autonomia
Barak et al., (2016) <sup>12</sup>	Quantitativo	Espanha	Bocha	30 atletas de ambos os sexos	±46,46 anos	Não reportado	Qualidade de vida, estado de humor, ansiedade e autoestima
Day; Wadey (2016) <sup>13</sup>	Qualitativo	Reino Unido	Não falam (propositionalmente)	Dois atletas homens	35 a 45 anos	Deficiência adquirida	Participação esportiva e experiência de trauma físico
Szemes; Szájer; Tóth, (2017) <sup>14</sup>	Quantitativo	Hungria	Natação	18 atletas de ambos os sexos	±26,33 anos	Não reportado	Motivação
Richardson et al., (2017) <sup>15</sup>	Qualitativo	6 países da Europa, Ásia e África	Tênis em cadeira de rodas	16 atletas (14 homens e 2 mulheres)	±29 anos	Não reportado	Bem-estar psicossocial
Iedyn; Genna et al., (2017) <sup>16</sup>	Quantitativo	Ucrânia	Atletismo	9 atletas paralimpicas do sexo feminino	25,4 ± 4,8 anos	Deficiência física (paralisia cerebral)	Motivação
Cruz et al., (2017) <sup>17</sup>	Quantitativo	Brasil	Atletismo	30 atletas (20 homens e 10 mulheres)	DF=29,27±1,39 anos DV=31,08±2,72 anos	Deficiência física ou visual	Qualidade do sono e qualidade de vida.
Rodrigues et al., (2017) <sup>18</sup>	Quantitativo (Longitudinal)	Brasil	Atletismo	19 atletas (15 homens e 4 mulheres)	±28 anos	Deficiência física ou visual	Estados de humor, depressão, qualidade do sono, sonolência e ansiedade.
Pack; Kelly; Arvinen-Barrow (2017) <sup>19</sup>	Qualitativo	Reino Unido	Natação	05 atletas paralimpicos (3 mulheres e 2 homens)	Homens 20.5±3.5 anos Mulheres 24.3±6.7	Deficiência física Congênita	Auto percepção e Identidade
Limn el al., (2018) <sup>20</sup>	Qualitativo	Coreia do Sul	Tênis de Mesa	3 atletas nacionais idade média de 42 ± 6,25	42 ± 6,25 anos	Não reportado	Treinamento de habilidades psicológicas

Ciampolini et al., (2018) <sup>21</sup>	Quantitativo	Brasil	Bocha, atletismo e tênis em cadeira de rodas	86 atletas de ambos os sexos	18 a 65 anos	Deficiência física	Qualidade de Vida
Bertoldi et al., (2018) <sup>22</sup>	Qualitativo	Brasil	Remo	Uma atleta paralímpica feminina de remo adaptado	Não reportado	Deficiência física	Fatores que influenciam o desempenho
Santos (2018) <sup>23</sup>	Quantitativo	Brasil	Paratriatlo	10 atletas (sete homens, três mulheres)	30 ± 8 anos	Deficiência física	Ansiedade
Belinchón-deMiguel et al.,(2019) <sup>24</sup>	Quantitativo	Espanha	Corrida de mountain bike de ultraendurance	Uma atleta com lesão medular	Não reportado	Deficiência física	Estresse
Freire et al., (2019) <sup>25</sup>	Quantitativo	Brasil	Atletismo e natação	32 atletas paralímpicos brasileiros de ambos os sexos	Não reportado	Deficiência física, visual e intelectual.	Qualidade de Vida

Fonte: a autora

### *Características da amostra*

O número de participantes das pesquisas (Quadro 1) esteve entre 1 e 86 sujeitos, totalizando 631 indivíduos. As idades dos sujeitos tiveram em média 34,31 anos para os estudos qualitativos e em média 32 anos para estudos quantitativos. A maioria dos estudos foi realizado com ambos os sexos (n=16; 64%), três estudos (12%) investigaram apenas o sexo feminino, um estudo (4%) investigou somente o sexo masculino, enquanto cinco estudos (20%), não apresentaram essa informação. A maioria dos estudos foram realizados na Europa (n=10; 40%) e na América do Sul (n=10; 40%), seguida da Ásia (n=5; 20%), América do Norte (n=2; 8%) e África (n=1; 4%). Na América do Sul todos os estudos encontrados foram realizados no Brasil (n=10; 40%) (Quadro1).

Em relação às modalidades investigadas, a maior parte dos estudos investigou somente uma modalidade (n=17; 68%) em detrimento aos demais estudos que investigaram mais de uma modalidade (n=7; 28%), e um estudo não reportou a modalidade investigada (4%). Entre as modalidades, o atletismo (n=10; 40%) foi o esporte com maior destaque, seguido da natação (n=6; 24%). As demais modalidades investigadas foram o triatlo (n=2), levantamento de peso (n=2), equitação (n=1), tênis de mesa (n=4), tiro com arco (n=1), xadrez (n=1), tiro esportivo (n=2), ciclismo (n=1), badminton (n=1), judô (n=2), remo (n=2), tênis (n=3) e corrida de *mountain bike* (n=1) (Quadro 1).

### *Varáveis psicológicas associadas ao paradesporto*

Após a extração dos estudos, identificou-se as principais variáveis psicológicas associadas ao paradesporto em modalidades individuais nas pesquisas quantitativas e qualitativas. Utilizou-se a técnica de análise de conteúdo, os temas mais frequentes foram registrados e categorizados em 22 variáveis, agrupadas em 5 classes, sendo estas motivação, identidade, qualidade de vida, preparação psicológica e outros aspectos (ansiedade, lesão, depressão e estresse) (Tabela 1).

A maior parte dos estudos investigou variáveis psicológicas diversas com o paradesporto de modalidade individuais. Os indicadores mais frequentes foram subdivididos da seguinte forma: a) Motivação: Interação com atletas e treinadores, necessidades psicológicas básicas, clima orientado à tarefa, motivação para evitar o

fracasso e encorajamento; b) Identidade: auto definição, identidade atlética, autoestima, auto aceitação; c) Qualidade de vida: qualidade do sono, bem-estar psicossocial, satisfação com a saúde, meio ambiente e estado de humor; d) Preparação psicológica: auto confiança, desenvolver habilidades psicológicas e experiências esportivas positivas; e) Outros aspectos: ansiedade, lesão, depressão e estresse. Na Tabela 1 são apresentadas as categorias mencionadas e as suas respectivas subcategorias extraídas dos 25 estudos desta revisão sistemática.

**Tabela 1.** Aspectos psicológicos associados ao paradesporto de modalidades individuais

<b>Categorias de primeira ordem</b>	<b>Categorias de segunda ordem</b>	<b>f (%)</b>	<b>Referência do estudo</b>
<b>Motivação</b>	-Interação com atletas e treinadores	2 (8)	1, 7
	-Necessidades psicológicas básicas	2 (8)	7, 11
	-Clima orientado a tarefa	1 (4)	14
	-Motivação para evitar fracasso	1 (4)	16
	-Encorajamento	1 (4)	1
<b>Identidade</b>	-Auto definição	1 (4)	2
	-Identidade Atlética	3 (12)	2,6,15
	-Autoestima	2 (8)	5,12
	-Auto aceitação	1 (4)	19
<b>Qualidade de Vida</b>	-Qualidade do sono	4 (16)	8, 10,17,18
	-Bem-estar psicossocial	2 (8)	15, 25
	-Satisfação com a saúde	2 (8)	12, 21
	-Meio Ambiente	3 (12)	11, 18, 26
	-Estado de humor	3 (12)	9,13,19
<b>Preparação psicológica</b>	-Auto confiança	2 (8)	4,6
	-Desenvolver habilidades psicológicas	2 (8)	6, 21
	-Experiências esportivas positivas	3 (12)	7,13,22
<b>Outros Aspectos</b>	-Ansiedade	6 (24)	5,8,12,18,23,24
	-Lesão	1 (4)	9
	-Depressão	2 (8)	8,18
	-Estresse	2 (8)	23,24

Fonte: a autora

*Motivação:* Está relacionada aos aspectos motivacionais para a prática da modalidade esportiva, como o tipo de motivação, se é regulado por fatores internos ou externos ao atleta (motivação intrínseca ou extrínseca). Ainda, compreende a satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento, que quando satisfeitas promovem a motivação autodeterminada dos atletas. Além disso, dentro dos aspectos motivacionais são contemplados elementos como a relação dos atletas com seus treinadores por meio da atenção individualizada e relacionamentos centrados no atleta, e também a interação com outros atletas da equipe e a troca de encorajamento entre eles. Esta categoria foi contemplada em 5 estudos (20%), sendo dois relacionando o paradesporto à interação com atletas e treinadores (8%), às necessidades psicológicas básicas (n=2; 8%), clima orientado à tarefa (n=1; 4%), motivação para evitar o fracasso (n=1; 4%) e encorajamento (n=1; 4%).

*Identidade:* Esta categoria está relacionada aos aspectos que contribuem para autopercepção de suas capacidades, do seu valor, sua autoaceitação e qual o seu lugar na sociedade, assim como a influência que a aceitação social exerce sobre esse indivíduo, sendo uma pessoa com deficiência ou sendo um atleta.

Seis estudos abordaram fatores relacionados à identidade dos atletas do paradesporto (24%), o aspecto mais frequente foi a identidade atlética presente em três estudos (12%), seguida da autoestima que esteve presente em dois estudos (8%), a auto definição e a auto aceitação estiveram presentes em somente um estudo (4%).

*Qualidade de vida:* Esta categoria está relacionada a aspectos que podem interferir na percepção da qualidade de vida dos atletas, como a satisfação com a saúde, percepção da qualidade do sono e estado de humor que podem sofrer alterações devido a preocupações excessivas ou excesso de carga de treinamento. O ambiente em que o atleta está inserido e as implicações que esse ambiente pode trazer para o mesmo. Assim como o bem-estar psicossocial dos atletas, como eles se sentem fisicamente, socialmente e emocionalmente.

Esta categoria foi a mais frequente entre os estudos revisados, estando presente em 9 estudos (36%), sendo a qualidade do sono o aspecto mais frequente (n=4; 16%), meio ambiente e estado de humor apareceram em três estudos (12%),

enquanto a satisfação com a saúde e o bem-estar psicossocial estiveram presentes em dois estudos (8%).

*Preparação psicológica:* Esta categoria está relacionada a aspectos que contribuem para que o atleta tenha uma melhor capacidade e habilidades psicológicas, como a autoconfiança para enfrentamento de situações desafiadoras tanto no contexto esportivo como fora dele, contribuindo dessa forma para o desenvolvimento positivo do atleta assim como para a melhora da performance esportiva. Cinco estudos foram identificados nessa categoria (20%), cujos aspectos emergentes foram as experiências esportivas positivas (n=3; 12%), seguida pela autoconfiança (n=2; 8%) e desenvolvimento de habilidades psicológicas.

*Outros aspectos:* Tal categoria aborda aspectos negativos, como a ansiedade, depressão, estresse e lesões, que podem afetar o desenvolvimento do atleta, assim como prejudicar a performance caso não sejam prevenidos ou trabalhados, ou que em casos extremos podem gerar o abandono do esporte. Oito estudos abordaram essa categoria (32%), sendo que o aspecto que apareceu com maior frequência foi a ansiedade (n=6, 24%), a depressão e o estresse, abordados em dois estudos (8%), enquanto a lesão foi abordada em apenas um estudo (4%).

## **DISCUSSÃO**

O objetivo deste estudo foi analisar as características psicológicas associadas ao paradesporto em atletas de modalidades individuais por meio de uma revisão sistemática da literatura. Foram encontrados 25 estudos que se adequaram ao objetivo da presente investigação. Observou-se que as características psicológicas motivação, identidade, qualidade de vida, preparação psicológica e “outros aspectos” (ansiedade, depressão, estresse e lesão) estiveram relacionadas com o paradesporto em modalidades esportivas individuais.

Os resultados apontaram que houve um aumento relevante na quantidade de estudos realizados nos últimos 5 anos (Quadro 1), outro dado encontrado no presente estudo é que, nos últimos cinco anos, o Brasil tem sido o país que mais produziu estudos de aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades individuais. Em 2016 o Brasil sediou os Jogos Paralímpicos, e a participação da delegação brasileira foi a maior da história do país nos jogos, além do desempenho

na competição, sendo o maior número de medalhas, conquistadas pelo Brasil em uma mesma edição de Paralimpíada (CPB, 2019). Nesse sentido, é possível que os Jogos Paralímpicos Rio 2016 tenham alavancado os estudos realizados com essa população nos últimos anos no contexto nacional, gerando um interesse por parte dos pesquisadores em explorar os aspectos relacionados a esse contexto que podem promover o desenvolvimento do atleta em seu esporte.

Os achados do presente estudo identificaram que a qualidade de vida foi o principal aspecto relacionado ao paradesporto em modalidades individuais (Tabela 1). Os estudos apontam que a qualidade do sono dos atletas pode não ser afetada durante os períodos de treinamento, entretanto em períodos pré-competitivos, em que a intensidade dos treinos aumenta os atletas parecem ter o sono mais afetado, com diminuição na percepção de sono no início de temporada (RODRIGUES et al., 2015; ESTEVES et al, 2015; CRUZ et al., 2017; RODRIGUES et al., 2017). Os fatores relacionados ao meio ambiente podem gerar preocupações aos paratletas, como questões de segurança física, proteção e ambiente do lar. Os estudos relacionaram essas preocupações ao baixo nível socioeconômico e contexto sociocultural em que atletas do paradesporto estão inseridos, o que pode influenciar a forma de pensar, sentir e agir desses atletas. Além de estar fortemente relacionados com problemas de acessibilidade que dificultam a locomoção desses atletas, assim como o direito de ir e vir, levando à diminuição da participação dos indivíduos em diversos setores sociais (ESTEVES et al, 2015; CRUZ et al., 2017; FREIRE et al, 2019).

Outro aspecto relacionado à qualidade de vida dos atletas é o bem-estar psicossocial. As evidências demonstraram que o esporte melhora o bem-estar psicossocial dos atletas com deficiência, uma vez que estes percebem o crescimento pessoal, além de desenvolvimento de habilidades transferíveis (RICHARDSON, et al. 2017; FREIRE et al, 2019). A satisfação com a saúde se evidencia em indivíduos com deficiência que praticam esporte, em detrimento às pessoas com deficiência que não praticam nenhum tipo de exercício (BARAK et al., 2016; CIAMPOLINI et al., 2018). Outro aspecto da qualidade de vida observado nos estudos foi o estado de humor, uma vez que o esporte pode contribuir para a diminuição nas oscilações de humor em atletas com deficiência, além de que o domínio vigor, que é um aspecto positivo dentro do estado de humor, pode ser mais elevado em períodos pré-competitivos,

contribuindo para um bom desempenho nas competições (RODRIGUES et al., 2015; BARAK et al., 2016., RODRIGUES et al., 2017).

Na categoria motivação (Tabela 1), os aspectos relacionados evidenciaram que as interações e o encorajamento proveniente de outros atletas com deficiência tem sido o principal motivo para o envolvimento com o esporte, assim como a interação com seus treinadores, caracterizada como apoio à autonomia (SUNG et al., 2015), atenção individual e relacionamentos focados no atleta e não apenas na deficiência (TURNNIDGE et al., 2014). Tais interações positivas permitem a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos atletas do paradesporto, as quais, quando satisfeitas, levam o indivíduo ao estado de motivação autodeterminada, fazendo com que pratique seu esporte por prazer e bem-estar (FURST, FER, MEGGINSO, 1993; TURNNIDGE et al., 2014; SZEMES, SZÁJER, TÓTH, 2017).

Para a categoria identidade (Tabela 1), os aspectos emergentes estiveram relacionados à percepção que o indivíduo tem de si próprio, como a auto definição, autoestima e auto aceitação. Os achados evidenciam que, embora a deficiência seja um fator muito significativo na vida dos atletas, a mesma não se apresenta como sendo a base para sua auto definição, uma vez que grande parte dos atletas se identificam como deficientes muito mais por influências sociais, como limitações, acessibilidade e preconceitos que predominam socialmente, do que por sua auto percepção (HUANG, BRITAIN, 2006). A autoestima é um componente que está relacionado com o aspecto avaliativo que o indivíduo faz de si próprio, podendo apresentar-se de forma positiva ou negativa. As evidências das pesquisas demonstram que o esporte contribui para que o atleta faça uma avaliação positiva de si mesmo, o que conseqüentemente contribui para sua auto aceitação, a qual também é potencializada pela aceitação social da pessoa com deficiência que está inserida no esporte (BACANAC et al., 2014; BARAK et al., 2016; PACK, KELLY, AVINEN-BARROW et al., 2017).

Todos os aspectos relacionados à autopercepção da pessoa com deficiência contribuem para a construção da sua identidade, demonstrando que o esporte auxilia positivamente nessa construção, permitindo ao indivíduo o desenvolvimento de uma identidade atlética, em que este não mais se identifica predominantemente como pessoa com deficiência. Em se tratando de pessoas que adquirem uma deficiência, a

identidade atlética pode ser usada para promover a reabilitação, incentivando o indivíduo a ter um ajuste positivo a longo prazo frente à ideia de incapacidade (HAWKINS, COFFEE, SOUNDY, 2014; RICHARDSON et al, 2017).

Em se tratando da categoria preparação psicológica (Tabela 1) a autoconfiança aparece como sendo um componente chave para grandes realizações e para a melhora da performance, uma vez que indivíduos mais autoconfiantes conseguem permanecer por mais tempo focados na tarefa mesmo em situação de crise ou imprevistos (JEONG, PARK, 2003; BODAS, LÁZARO, FERNANDES, 2007). As evidências apontam que o esporte proporciona aos atletas diferentes experiências positivas, como as experiências de maestria, melhores relacionamentos, entendimento corporal e melhor filosofia de vida, além de contribuir com a resiliência no processo de assimilação ao trauma (DAY, WADEY, 2016; TURNNIDGE et al., 2014). Além disso, observa-se que se for administrado de forma estratégica, proporciona ao atleta com deficiência o desenvolvimento de habilidades psicológicas, como habilidades cognitivas e de enfrentamento (BACANAC et al., 2014; LIM et al., 2018).

A categoria outros aspectos (Tabela 1), embora pareça estar relacionada a aspectos negativos (como os fatores emergentes ansiedade, depressão e estresse) pode não ser interveniente para esses atletas, pois as evidências demonstram que atletas do paradesporto em geral apresentam níveis medianos a baixos de ansiedade, depressão e estresse, podendo haver oscilações em períodos específicos do treinamento, como o período pré-competitivo. Nos períodos que antecedem as competições, os níveis de ansiedade podem aumentar a excitação e a preocupação somática e cognitiva dos atletas, além de fatores geradores de estresse como as demandas do treinamento, demandas da equipe técnica, pressão da família e fãs e especialmente o medo de falhar. No entanto, os estudos analisados evidenciam que os atletas apresentam níveis saudáveis para esses aspectos (JEONG, PARK 2003; BACANAC et al., 2014; RODRIGUES et al., 2015; BARAK et al., 2016; RODRIGUES et al., 2017; BELINCHÓN-deMIGUEL et al., 2019).

No tocante à lesão, a mesma apresentou implicações negativas para os atletas, levando a sentimentos de medo, frustração, tristeza, pessimismo e impaciência pelo afastamento do esporte, mesmo no retorno os sentimentos negativos associados ao

medo e a insegurança em lesionarem novamente estiveram presentes, levando até mesmo a pensamentos de abandono do esporte (DA SILVA, et al 2015).

Os achados obtidos no presente estudo possibilitam direcionamentos para futuras pesquisas com o intuito de melhor compreender os fatores psicológicos que contribuem com o desenvolvimento de atletas no paradesporto em modalidades individuais, assim como compreender o quanto o esporte promove o desenvolvimento psicossocial das pessoas com deficiência. Conhecer os atributos psicológicos pode permitir uma maior compreensão dos aspectos que constituem um atleta de sucesso e o que pode contribuir para seu desempenho e bem-estar.

Apesar destas contribuições, algumas limitações foram identificadas como a falta de aprofundamento em variáveis psicológicas específicas ou em determinada modalidade esportiva, assim como este estudo limitou-se somente na investigação de modalidades individuais. Uma segunda limitação foi quanto à restrição de idiomas (inglês, português e espanhol), excluindo pesquisas em outros idiomas devido à dificuldade de tradução para extração coerente dos dados.

Sugere-se para futuros estudos o foco em uma das variáveis específicas identificadas como resultado desta pesquisa – motivação, identidade, qualidade de vida, preparação psicológica e outros aspectos – assim como ampliar a pesquisa para estudos que investiguem modalidades esportivas coletivas ou ainda selecionar modalidades específicas para identificação das possíveis características psicológicas associadas ao paradesporto considerando as peculiaridades de cada esporte.

## **CONCLUSÃO**

Com vistas a sumarizar os achados da literatura acerca dos aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades individuais esta pesquisa verificou que estes aspectos estão relacionados a motivação dos atletas, a identidade, a qualidade de vida, preparação psicológica e outros aspectos.

Os aspectos que abrangem a qualidade de vida desses atletas, como satisfação com a saúde, bem-estar psicossocial, meio ambiente são os aspectos de maior interesse nas pesquisas, reforçando as premissas de que o paradesporto tem um caráter de reabilitação e de inclusão social. Observou-se que aspectos psicológicos mais associados à melhora da performance como a preparação

psicológica necessária para que o atleta desenvolva características que o diferencie de seus adversários durante as competições ainda são pouco explorados na literatura.

A construção da identidade é um aspecto considerado importante para os atletas com deficiência e o esporte contribui positivamente para essa construção, permitindo que este se identifique, por meio do esporte, como sendo um atleta e não somente como uma pessoa com deficiência, isso por que a pessoa com deficiência inserida no esporte pode ter melhor aceitação social, o que promove a melhora da autoestima e da autoaceitação.

A análise criteriosa da literatura permitiu a identificação de que esta é a primeira pesquisa a revisar de forma sistemática os estudos existentes que envolvem os aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades individuais, corroborando para a expansão da emergente área de estudo da Psicologia do Esporte, em atendimento às demandas crescentes de desenvolvimento do esporte paralímpico nos cenários nacional e internacional.

## REFERÊNCIAS

- AKELAITIS, A. V.; MALINAUSKAS, R. K. The expression of emotional skills among individual and team sports male athletes. **Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports**, v. 22, n. 2, p. 62-67, 2018.
- BAČANAC, L., et al. Competitive anxiety, self-confidence and psychological skills in top athletes with and without disabilities: Pilot Study. **Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport**, p. 59-70, 2014.
- BARAK, S., et al. Psychosocial effects of competitive Boccia program in persons with severe chronic disability. **Journal of Rehabilitation Research & Development**, v. 53, n. 6, 2016.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Tradução de Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BELINCHÓN-DEMIGUEL, P.; RUISOTO-PALOMERA, P.; CLEMENTE-SUÁREZ, V. J. Psychophysiological stress response of a Paralympic athlete during an ultra-endurance event. A case study. **Journal of medical systems**, v. 43, n. 3, p. 70, 2019.
- BERTOLDI, R. et al. Esporte Paralímpico e possíveis fatores determinantes do desempenho esportivo: estudo de caso. **Motricidade. Ribeira de Pena. Vol. 14, n. S1 (2018), p. 254-262**, 2018.
- BODAS, A. R.; LÁZARO, J. P.; FERNANDES, H. M. Perfil psicológico de prestação dos atletas paralímpicos Atenas 2007. **Motricidade**, v. 3, n. 3, p. 33-43, 2007.
- BRAGARU, M. et al. Amputees and sports. **Sports Medicine**, v. 41, n. 9, p. 721-740, 2011.
- BURNS, L.; WEISSENSTEINER, J. Ruth; COHEN, M. Lifestyles and mindsets of Olympic, Paralympic and world champions: is an integrated approach the key to elite performance?. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 13, p. 818-824, 2019.
- CARVALHO, A. J. M.; DE GRANDE, A. A. B. Perfil das atividades de vida diária dos atletas paraolímpicos de alta performance elaborado através do questionário HAQ (Health Assessment Questionnaire)/Profile of activities of daily living of paralympians highperformance athletes prepared through ques. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 20, n. 2, 2012.
- CHEON, S. H. et al. Giving and receiving autonomy support in a high-stakes sport context: A field-based experiment during the 2012 London Paralympic Games. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 19, p. 59-69, 2015.
- CIAMPOLINI, V. et al. Do athletes with physical disabilities perceive their quality of life similarly when involved in different Paralympic Sports?. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 24, n. 4, 2018.

DA COSTA, A. M.; SOUSA, Sônia Bertoni. Educação física e esporte adaptado: história, avanços e retrocessos em relação aos princípios da integração/inclusão e perspectivas para o século XXI. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 25, n. 3, 2004.

DA CRUZ, A. R. et al. Percepção de qualidade de sono e de vida em atletas paralímpicos: comparação entre atletas com deficiência física e visual. **Journal of Physical Education**, v. 28, n. 1, p. 2835, 2017.

DA SILVA, J. C. et al. Implicações psicológicas das lesões em atletas de judô paralímpico com deficiência visual. **Psicologia em Estudo**, v. 20, n. 3, p. 399-409, 2015.

DAY, M. C.; WADEY, R. Narratives of trauma, recovery, and growth: The complex role of sport following permanent acquired disability. **Psychology of sport and exercise**, v. 22, p. 131-138, 2016.

ESTEVES, Andrea Maculano et al. Avaliação da qualidade de vida e do sono de atletas paralímpicos brasileiros. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 1, p. 53, 2015.

FREIRE, G. L. M. et al. Percepção da qualidade de vida em atletas de atletismo e natação paralímpica. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 27, n. 2, p. 384-389, 2019.

FURST, D. M.; FERR, T.; MEGGINSON, N.. Motivation of disabled athletes to participate in triathlons. **Psychological reports**, v. 72, n. 2, p. 403-406, 1993.

HAWKINS, C.; COFFEE, P.; SOUNDY, A. Considering how athletic identity assists adjustment to spinal cord injury: a qualitative study. **Physiotherapy**, v. 100, n. 3, p. 268-274, 2014.

HUANG, C.; BRITAIN, I.. Negotiating identities through disability sport. **Sociology of sport journal**, v. 23, n. 4, p. 352-375, 2006.

IEDYNAK, G. et al. Peculiarities of the success achievement motivation display of elite athletes with cerebral palsy when preparing for basic competitions. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 17, n. 3, p. 2019-2023, 2017.

INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE. Paralympic Games: All editions. Disponível em: <https://www.paralympic.org/paralympic-games>. Acesso em: 10 de dezembro de 2019.

JEFFERIES, P.; GALLAGHER, P.; DUNNE, S. The Paralympic athlete: a systematic review of the psychosocial literature. **Prosthetics and orthotics international**, v. 36, n. 3, p. 278-289, 2012.

JEONG, I.; PARK, S. Participation motivation and competition anxiety among Korean and non-Korean wheelchair tennis players. **Journal of exercise rehabilitation**, v. 9, n. 6, p. 520, 2013.

LIM, T. et al. Applications of psychological skills training for Paralympic table tennis athletes. **Journal of exercise rehabilitation**, v. 14, n. 3, p. 367, 2018.

MOHER, D. et al. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. **PLoS Medicine**, v. 6, epub. 1000097, 2009.

NIA, M. E.; BESHARAT, M. A. Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, v. 5, p. 808-812, 2010.

PACK, S.; KELLY, S.; ARVINEN-BARROW, M. "I think I became a swimmer rather than just someone with a disability swimming up and down." paralympic athletes perceptions of self and identity development. **Disability and rehabilitation**, v. 39, n. 20, p. 2063-2070, 2017.

RICHARDSON, E. V. et al. The psychosocial impact of wheelchair tennis on participants from developing countries. **Disability and rehabilitation**, v. 39, n. 2, p. 193-200, 2017.

RODRIGUES, D. F. et al. Profiles of mood states, depression, sleep quality, sleepiness, and anxiety of the Paralympic athletics team: A longitudinal study. **Apunts. Medicina de l'Esport**, v. 52, n. 195, p. 93-101, 2017.

RODRIGUES, D. F. et al. Sleep quality and psychobiological aspects of Brazilian Paralympic athletes in the London 2012 pre-Paralympics period. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 21, n. 2, p. 168-176, 2015.

SANTOS, M. D. et al. Análise da ansiedade no halterofilismo paralímpico relacionada ao tape. **Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 300-304, 2018.

SZEMES, Á.; SZÁJER, P.; TÓTH, L.. Sport motivation and perceived motivational climate among members of a national para-swimming team. **Cognition, Brain, Behavior**, v. 21, n. 4, 2017.

TURNNIDGE, J. et al. A direct observation of the dynamic content and structure of coach-athlete interactions in a model sport program. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 26, n. 2, p. 225-240, 2014.

**CAPÍTULO 3**

---

**Estudo 2**

**Artigo Original**

**Impacto das habilidades para vida e da robustez mental no desempenho de  
paratletas brasileiros do atletismo**

---

## **Impacto das habilidades para vida e da robustez mental no desempenho de paratletas brasileiros do atletismo**

### **RESUMO**

O objetivo desse estudo foi analisar o impacto das habilidades para vida e da robustez mental sobre o desempenho de paratletas do atletismo brasileiro. Participaram 120 atletas de ambos os sexos, com média de idade de  $31,75 \pm 10,03$  anos. Os instrumentos utilizados foram uma ficha de identificação, os questionários Robustez Mental Index e a Escala de Habilidades para Vida. A coleta de dados aconteceu durante o Campeonato Brasileiro Loterias Caixa de Para Atletismo 2019, na cidade de São Paulo/SP. Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva em média e desvio padrão, os testes 'U de *Mann-Whitney*', Kruskal-Wallis, teste de Friedman, e modelagem de equações estruturais. Foram identificados níveis elevados de robustez mental e de habilidades para vida, com predominância para estabelecimento de metas, trabalho em equipe e comunicação. Foram encontradas correlações positivas entre a robustez mental e todas as dimensões das habilidades para a vida. A variância do desempenho foi explicada em 85% pelo modelo, sendo que a robustez mental apresentou efeito positivo sobre o desempenho, e as habilidades para vida geral tiveram efeito negativo. Não houve relação significativa entre a robustez mental e as habilidades para vida. Conclui-se que a robustez mental apresenta impacto positivo sobre o desempenho de paratletas do atletismo brasileiro, enquanto que as habilidades para vida tiveram impacto negativo.

**Palavras-chave:** Habilidades para vida; Robustez; Paratletas brasileiros; Atletismo.

## **Impact of life skills and mental toughness on the performance of Brazilian athletics' athletes**

### **ABSTRACT**

This study's goal was to analyze the impact of life skills and mental toughness on the performance of Brazilian athletics' athletes. Participants were 120 male and female athletes with average age of  $31.75 \pm 10.03$  years. Instruments were an identification sheet, Mental Toughness Index and Life Skills Sport Scale. Data was collected during the 2019 Caixa Lottery's Brazilian Para-Athletics Championship, in the city of São Paulo/SP. Data analysis was performed through descriptive statistics (mean and standard deviation), Mann-Whitney's U, Kruskal-Wallis and Friedman tests, along with Structural Equation Modeling. High levels of mental toughness and life skills were found, especially for goal setting, teamwork and communication. Positive significant correlations were found between mental toughness and all life skills dimensions. The model explained 85% of the performance's variance, having mental toughness as a positive predictor and a negative path from life skills to performance. The two latent variables of mental toughness and life skills were not significantly correlated in the model. It was concluded that mental toughness represents an important psychological aspect for the performance of Brazilian para-athletics' athletes while life skills may not be influent for elite performers.

**Keywords:** Life skills; Mental toughness; Brazilian para-athletes; athletics.

## INTRODUÇÃO

Os atletas brasileiros do paradesporto vêm se destacando cada vez mais no cenário esportivo internacional. No último Mundial de Atletismo Paralímpico, realizado em Dubai em 2019, o Brasil contou com a participação de 43 atletas e fez a melhor campanha da história em mundiais da modalidade, encerrando a competição com a segunda posição no quadro-geral de medalhas, com 39 pódios, sendo 14 ouros, 09 pratas e 16 bronzes. Além dessas conquistas, os atletas também tiveram quatro recordes mundiais superados durante a competição, nas provas de lançamento de dardo, 100 metros e lançamento de disco em duas classes distintas (CPB, 2019).

Tal ascensão contribui para que cada vez mais o paradesporto seja objeto de interesse dos pesquisadores em diferentes áreas como a fisiologia do esporte (SINNOTT-O'CONNOR et al., 2018), a nutrição esportiva (ISLAMOGLU; KENGER, 2019), sociocultural (PIATT et al., 2018) e o treinamento esportivo (ANTONELLI et al., 2019). No âmbito da psicologia do esporte, esse contexto também vem sendo explorado, estudos têm sido realizados com atletas do paradesporto a fim de compreender os fatores psicológicos associados ao desenvolvimento humano e bem-estar desses indivíduos (DAY; WADEY, 2016, PACK; KELLY; ARVINEN-BARROW, 2017, RICHARDSON et al., 2017), bem como são analisados os fatores que podem interferir na performance dos atletas (BLUMENSTEIN; ORBACH, 2015, WOOD et al., 2018, BELINCHÓN-DEMIGUEL et al., 2019).

Em se tratando dos fatores psicológicos que estão relacionados à performance, no esporte convencional, um aspecto que vem sendo relacionado ao desempenho esportivo é a robustez mental (WEINBERG; FREYSINGER; MELLANO, 2018; RAUDSEPP; VINK, 2018, WILSON ET AL., 2019). Esta variável é definida como uma habilidade individual do atleta para atingir altos níveis de desempenho de forma subjetiva, como alcançar metas e objetivos pessoais, ou de forma objetiva, como melhorar o tempo de prova ou índices competitivos, mesmo na presença de agentes estressores e adversidades expressivas (GUCCIARDI et al., 2015). Este atributo, quando desenvolvido de forma efetiva, permite que o atleta perceba de forma mais positiva as diferentes demandas advindas do contexto esportivo como a pressão dos adversários, competições, cargas de treinamento, estilo de vida, entre outros (WEINBERG, 2013).

Observa-se, entretanto, que a robustez mental ainda é um constructo pouco investigado no contexto paradesportivo, tendo sido encontrado apenas um estudo (POWELL; MYERS, 2017), de característica qualitativa, buscando conceitualizar a robustez mental e investigar seu desenvolvimento a partir da perspectiva de atletas com deficiência. Desta forma, há ainda uma lacuna no entendimento geral da robustez mental de atletas do paradesporto, bem como de suas relações com outras características ou medidas de desempenho destes indivíduos. O presente estudo contribui para os avanços acerca dessa temática em uma perspectiva quantitativa, por meio de escala psicométrica desenvolvida para avaliar a robustez mental (GUCCIARDI et al., 2015), permitindo que este estudo seja comparado com outros estudos já existentes na literatura, uma vez que este instrumento vem sendo amplamente utilizado para avaliar esse aspecto no esporte convencional (MAHONEY et al., 2016, COWDEN, 2018; BEATTIE et al., 2019).

Dentre as demais características de atletas com deficiência, identifica-se a necessidade de verificar os aspectos psicológicos que contribuem para a mente robusta, e como a robustez mental se associa com o desempenho desses atletas, bem como com o seu desenvolvimento para além da prática esportiva. Nesse sentido, as habilidades para a vida representam uma variável importante para essa população. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (1999), habilidades para vida são capacidades que auxiliam no comportamento adaptativo e positivo, permitindo aos indivíduos lidar de forma eficaz com as demandas e desafios em diversos contextos (trabalho, família, universidade) da vida.

Tais habilidades podem ser classificadas em capacidades comportamentais (como habilidades para comunicação), cognitivas (tomada de decisões), sociais (facilidade para o trabalho em equipe) e emocionais (controle das próprias emoções) (HOLT et al., 2008). A literatura tem apontado, por meio de investigações em programas esportivos para jovens, que o esporte tem sido um meio promissor para o desenvolvimento de tais habilidades (WEISS; BOLTER; KIPP, 2016, HERMENS et al., 2017). De acordo com Cronin e Allen (2017) os aspectos interativos, emocionais e sociais do esporte criam um cenário propício para o desenvolvimento de habilidades que possam, posteriormente, serem transferidas para demais contextos da vida. Entretanto, apesar da importância que o desenvolvimento de habilidades para a vida pode ter para indivíduos com alguma forma de deficiência, não foram encontrados estudos que investiguem esses aspectos no contexto do paradesporto.

A promoção do desenvolvimento dessas habilidades vem sendo estudada no contexto de jovens atletas, que tem buscado investigar as experiências esportivas vivenciadas por esses jovens e como estas contribuem para seu desenvolvimento pessoal (VELLA; OADES, CROWE 2013, HARDCASTLE et al., 2015). Nesse sentido, alguns estudos foram realizados a fim de investigar a relação da robustez mental com as experiências esportivas de jovens atletas identificando que uma variedade de experiências esportivas positivas estão relacionadas a robustez mental, enquanto as experiências negativas apresentaram relações inversas a mentalidade robusta desses jovens atletas. (GUCCIARDI, 2011, JONES; PARKER, 2013).

Gould et al. (2010) afirmam que tanto a robustez mental quanto as habilidades para vida estão associadas à autoconfiança, dar o máximo de esforço e lidar com fracassos e adversidades. Os autores sugerem que robustez mental e habilidades para vida são variáveis relacionadas entre si. No entanto, ainda há uma lacuna no entendimento de como se dá essa relação e a forma como se associam com o desempenho de atletas, em especial no contexto paradesportivo.

Desta forma, o presente estudo analisou o impacto das habilidades para vida e da robustez mental sobre o desempenho de paratletas do atletismo brasileiro.

## **MÉTODOS**

### **População Alvo**

A população deste estudo foi composta por 403 atletas brasileiros (119 mulheres e 284 homens) com deficiência física participantes do Campeonato Brasileiro Loterias Caixa de Para Atletismo 2019, organizado pelo Comitê Paralímpico Brasileiro e patrocinado pela Loterias Caixa. O evento é considerado o mais importante no âmbito paralímpico nacional de atletismo, reunindo atletas do alto rendimento de diferentes regiões do país.

Para o cálculo do tamanho amostral foi utilizada a fórmula para amostra finita, com nível de confiança de 95%, com erro de estimação de 5% e com proporção esperada de 50% (RICHARDSON et al., 2012), sendo a amostra mínima sugerida de 197 atletas. Como critérios de inclusão foram adotados: a) apresentar classificação funcional referente à deficiência física, que correspondem a nanismo, paralisias cerebrais, amputações de membros e lesões medulares (classes T31 a 64 para provas

de pista, F31 a 57 para provas de campo e RR1 a 3 para Race Running) (APÊNDICE C); b) Participação voluntária no estudo, por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A). Como critério de exclusão foi adotado o preenchimento incorreto dos instrumentos.

Obteve-se o aceite de 130 atletas para participação voluntária no estudo, dos quais 10 foram excluídos pelo preenchimento incorreto dos instrumentos. Assim, a amostra final do estudo foi composta por 120 atletas, de ambos os sexos, com média de idade de  $31,75 \pm 10,03$  anos. A Tabela 1 apresenta o número de participantes de acordo com sexo, tipo de deficiência (congenita e adquirida), condição física (andante/cadeirante) nível mais alto de competição, remuneração, tipo de prova e escolaridade. Observou-se maiores prevalências de atletas do sexo masculino (68,3%), com nível competitivo nacional (51,7%), com condição física de andantes (67,5%) e remunerados pela prática esportiva (66,7%).

**Tabela 1.** Descrição das características geral dos paratletas brasileiros de atletismo (n=120).

<b>Variáveis</b>	<b>f</b>	<b>(%)</b>
<b>Sexo</b>		
Masculino	82	68,3
Feminino	38	31,7
<b>Condição Física</b>		
Andante	81	67,5
Cadeirante	39	31,5
<b>Tipo de deficiência</b>		
Congênita	60	50,0
Adquirida	60	50,0
<b>Remuneração</b>		
Não recebe	40	33,3
Recebe	80	66,7
<b>Escolaridade</b>		
Fundamental incompleto	14	11,7
Fundamental completo	1	00,8
Médio incompleto	16	13,3
Médio completo	45	37,5
Superior incompleto	26	21,7
Superior completo	18	15,0
<b>Provas</b>		
Pista	59	49,2
Campo	58	48,3
Ambas	03	02,5
<b>Nível Competitivo</b>		
Nacional	62	51,7
Internacional	40	33,3
Paralímpicas	18	15,0
<b>Desempenho</b>		
Medalhistas	83	69,2
Não medalhistas	37	30,8
<b>Ranking Nacional</b>		
Top 3	80	66,7
Demais posições	40	33,3

Observou-se ainda que a maior parte dos atletas executavam provas de pista (49,2%), apresentaram ensino médio completo (37,5%), foram medalhistas na competição (69,2%) e ocupavam as melhores posições no Ranking Nacional da modalidade (66,7%). Quanto à deficiência, os atletas estão igualmente distribuídos em função do tipo de deficiência (50%) (congenita e adquirida). Verificou-se também que os atletas apresentam tempo médio de experiência na modalidade de  $7,91 \pm 6,43$

anos, treinam em média  $14,18 \pm 10,77$  horas por semana e iniciaram no esporte com idade média de  $22,50 \pm 8,79$  anos.

### 3.3 INSTRUMENTOS

Para caracterização dos atletas foi utilizada uma ficha de identificação foi composta por nome, idade, sexo, tipo de deficiência, tempo de prática na modalidade, frequência semanal nos treinos, horas por sessão de treinamento, há quanto tempo o atleta participa de competições e o maior nível de competição que já participou (APÊNDICE B). Após a competição, foram também registrados os desempenhos obtidos pelos atletas que compuseram a amostra, na forma da sua colocação obtida na prova. Para a análise de equações estruturais, o desempenho foi classificado de forma dicotômica em 'demais atletas' (0) e 'primeiros colocados' (1).

Para avaliação da Robustez Mental foi utilizada a Robustez Mental Index (ANEXO A), desenvolvida por Gucciardi e colaboradores (2015) que encontra-se em processo de validação para o contexto brasileiro pelo Grupo de Estudos de Psicologia do Esporte e Desempenho Humano (GEPEDH). A escala é composta por 08 itens medidos em uma escala *Likert* de sete pontos (01=Falso, 100% do tempo; à 07=Verdadeiro, 100% do tempo) que avalia a robustez mental de maneira unidimensional. A pontuação do indivíduo é representada pela média de todos os itens da escala, sendo que valores mais elevados indicam maior robustez mental para a prática esportiva. A análise parcial dos dados da versão em português indica um ajuste aceitável da escala para utilização com atletas brasileiros:  $\alpha=0,82$ ;  $X^2(20)=25,43$ ;  $X^2/gl=1,27$  ( $p=0,185$ );  $CFI=0,996$ ;  $TLI=0,994$ ;  $GFI=0,992$ ;  $RMSEA=0,022$  (I.C. 0,000-0,044;  $p=0,984$ );  $SRMR=0,045$ .

Para avaliação das Habilidades para Vida foi utilizada a Escala de Habilidades para Vida (ANEXO B), desenvolvida por Cronin e Allen (2017) e validada para o contexto esportivo brasileiro por Nascimento Junior et al., (2019). Composta por 43 itens, medidos em uma escala *Likert* de cinco pontos (01=Nada; 05=Extremamente), a escala apresenta as oito dimensões de habilidades para a vida: trabalho em equipe, estabelecimento de metas, habilidades sociais, solução de problemas, habilidades emocionais, liderança, controle do tempo e comunicação. O escore de cada dimensão

é calculado a partir da média dos itens que a compõem, sendo que maiores valores indicam maior percepção do indivíduo sobre aquela habilidade.

A Escala de Habilidades para Vida, desenvolvida por Cronin e Allen (2017) e validada para o contexto esportivo brasileiro por Nascimento Junior et al., (2019). Composta por 43 itens, medidos em uma escala *Likert* de cinco pontos (01=Nada; 05=Extremamente), a escala apresenta as oito dimensões de habilidades para a vida: trabalho em equipe, estabelecimento de metas, habilidades sociais, solução de problemas, habilidades emocionais, liderança, controle do tempo e comunicação. O escore de cada dimensão é calculado a partir da média dos itens que a compõem, sendo que maiores valores indicam maior percepção do indivíduo sobre aquela habilidade.

### 3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA

Para fins de coleta de dados este estudo faz parte do projeto institucional “Processo de desenvolvimento das variáveis psicológicas positivas no contexto esportivo”, aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa sob parecer nº 1.324.411/2015.

Inicialmente foi feito o contato com o Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), para solicitação de autorização para coleta de dados durante o Campeonato Brasileiro Loterias Caixa de Para Atletismo 2019. As coletas ocorreram entre os dias 27 a 29 de setembro de 2019 no Centro de Treinamento Paraolímpico Brasileiro, localizado em São Paulo/SP, Brasil. Para início das coletas os treinadores foram informados sobre os procedimentos de pesquisa durante a reunião técnica que ocorreu no primeiro dia do evento. Posteriormente, os atletas foram abordados individualmente e convidados a fazer parte do estudo.

A aplicação dos questionários ocorreu durante as competições e foi realizada de forma individual por duas pesquisadoras previamente capacitadas e com experiência na aplicação de escalas psicométricas. Muitos atletas precisaram de auxílio das pesquisadoras para o preenchimento dos instrumentos, uma vez que se tratava de atletas com deficiência física, e muitos apresentavam comprometimento ou ausência de membros superiores, dificultando a aplicação de forma coletiva. Assim, foi despendido maior tempo para preenchimento, levando em torno de 30 a 40 minutos para o preenchimento individual do mesmo, fator limitante para o N amostral.

### 3.5 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE

Previamente às análises, dados faltantes (*missings*) foram imputados por meio do método de imputação múltipla por equações em cadeia (VAN BUUREN; GROOTHUIS-OUDSHOORN, 2011), realizado com auxílio do pacote *mice*, no software R. Para verificar a distribuição dos dados foi utilizado o teste de normalidade de *Komogorov-Smirnov*. Para a caracterização dos participantes do estudo, foi utilizada estatística descritiva (frequência e percentual), média e desvio padrão (DP).

Para as variáveis psicológicas, os dados apresentaram distribuição não paramétrica, adotando-se, dessa forma, mediana e quartis para apresentação dos resultados descritivos. Para as análises de comparação, foram utilizados os testes 'U de *Mann-Whitney*' e *Kruskal-Wallis*. Para comparar as habilidades para vida predominantes foi utilizado o teste de *Friedman*. Para as análises da correlação entre as variáveis foi utilizado o coeficiente de correlação de *Spearman*. As análises foram realizadas por meio do programa *Statistical Package for the Social Sciences*, versão 22 (SPSS 22.0) sendo adotado o nível de significância  $p < 0,05$  para todas as análises.

Dando sequência às análises das relações entre as variáveis estudadas, foi utilizada a Modelagem de Equações Estruturais (MEE), realizadas no *software R studio*. Desenvolveu-se um modelo hipotético buscando verificar como as habilidades para vida se relacionam com a robustez mental e qual o impacto de ambas as variáveis sobre o desempenho dos atletas brasileiros do para atletismo de elite (Figura 1).

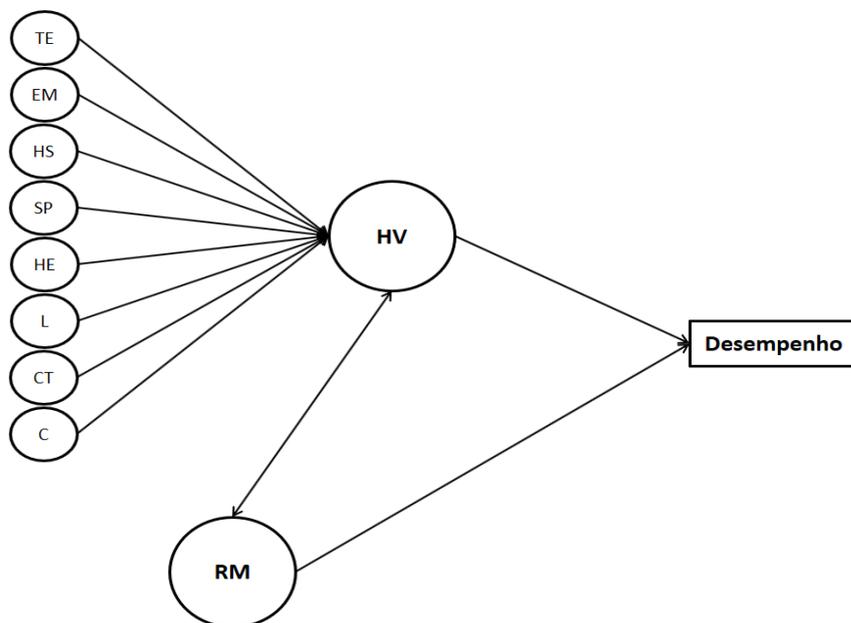
Com base na literatura, foi hipotetizada a existência de uma variável latente de robustez mental, medida a partir dos oito itens do questionário, e de oito variáveis latentes, representando cada uma das dimensões de habilidades para vida, e medidas a partir dos 43 itens da escala. De acordo com seu estudo de validação (NASCIMENTO JUNIOR et al., 2019) é ainda possível se estimar uma variável latente de segunda ordem para 'Habilidades para a vida' global, a partir de suas dimensões de primeira ordem: trabalho em equipe (TE), estabelecimento de metas (EM), habilidades sociais (HS), solução de problemas (SP), habilidades emocionais (HE), liderança (L), controle do tempo (CT) e comunicação (C).

Para a testagem do modelo estrutural adotou-se o método *two-step* (duas etapas), que prevê a adequação das variáveis de medida antes das análises estruturais. A Etapa 1 visa especificar e identificar o modelo de medida com as variáveis latentes estimadas a partir das pontuações observadas por meio dos questionários. A Etapa 2 tem como objetivo especificar e identificar o modelo estrutural, estabelecendo trajetórias e erros para as variáveis latentes endógenas (MARÔCO, 2010), e estabelecer trajetórias entre as variáveis psicológicas e o desempenho dos atletas. A utilização das “duas etapas” (*two-step*) não é necessária, mas, se forem utilizadas em conjunto, são suficientes para assegurar a identificação o modelo (MARÔCO, 2010).

A normalidade multivariada dos dados foi testada por meio do teste de Mardia, em função da distribuição não-paramétrica, o modelo foi estimado pelo método WLSMV, que utiliza o método DWLS com ajuste robusto. A qualidade do ajuste local foi avaliada pelas cargas fatoriais e pela confiabilidade individual dos itens. Como indicadores de adequação do modelo foram adotados o Qui-Quadrado ( $X^2$ ), o Qui-quadrado ajustado pelos graus de liberdade ( $X^2/gl < 2,00$ ), o valor de  $p$  ( $>0,05$ ), o RMSEA (Raiz do Erro Quadrático Médio de Aproximação  $< 0,08$ ), GFI (Índice de Qualidade de Ajuste  $< 0,90$ ), CFI (Índice de Ajuste Comparativo  $> 0,90$ ), TLI (Índice Tucker-Lewis  $> 0,90$ ) (HU; BENTLER, 1999).

Partindo das recomendações de Kline (2012), a interpretação dos coeficientes das trajetórias teve como referência: pouco efeito para cargas fatoriais  $< 0,10$ , médio efeito para cargas fatoriais até  $0,30$  e grande efeito para cargas fatoriais  $> 0,50$ . O nível de significância adotado foi de 5% ( $p < 0,05$ ).

**Figura 1.** Modelo hipotético do impacto das habilidades para vida e robustez mental sobre o desempenho de paratletas brasileiros de atletismo.



## RESULTADOS

### *Análises descritivas, comparações e correlações*

Na Tabela 2 estão apresentadas as medianas da robustez mental e das habilidades para vida de atletas brasileiros de paraatletismo. De uma forma geral, foram observados níveis elevados de robustez mental, assim como níveis elevados de percepção das habilidades para vida adquiridas pelos atletas por meio do esporte. Por meio dos dados apresentados na Tabela 2, observou-se que os paratletas brasileiros de atletismo apresentam níveis elevados de robustez mental (Md=6,50).

**Tabela 2.** Robustez mental e habilidades para a vida de paratletas brasileiros de atletismo (n=120).

VARIÁVEIS	MD	(Q1-Q3)
Robustez mental	6,50	(5,88-6,75)
<b>Habilidades para vida</b>		
1. Trabalho em equipe	4,57 <sup>d, f</sup>	(4,14-4,86)
2. Estabelecimento de metas	4,64 <sup>a, g, h</sup>	(4,14-4,86)
3. Habilidades Sociais	4,40	(3,80-4,80)
4. Solução de Problemas	4,33 <sup>h</sup>	(3,67-5,00)
5. Habilidades emocionais	4,00 <sup>a, b, c, d</sup>	(3,50-4,50)
6. Controle do Tempo	4,38 <sup>e, f, g</sup>	(3,88-4,75)
7. Liderança	4,25 <sup>b</sup>	(3,50-4,93)
8. Comunicação	4,50 <sup>c, e</sup>	(3,75-5,00)

Diferença significativa ( $p < 0,05$ ) entre: a) 2 e 5; b) 5 e 7; c) 5 e 8; d) 5 e 1; e) 6 e 8; f) 6 e 1; g) 6 e 2; h) 4 e 2.

Quanto à percepção de aquisição de habilidades para vida por meio do esporte, as análises apontaram predominância ( $p < 0,05$ ) para as habilidades de estabelecimento de metas (Md=4,64), trabalho em equipe (Md=4,57) e comunicação (Md=4,50). Em quanto a dimensão de habilidades emocionais (Md=4,00) apresentou valores inferiores em relação as demais dimensões.

Comparando a robustez mental e as habilidades para vida entre grupos (APÊNDICE D), observou-se que atletas do sexo masculino apresentam maior robustez mental (Md=6,56;  $p=0,03$ ), assim como maior percepção de aquisição da habilidade de liderança (Md=4,50;  $p=0,04$ ), comparados às atletas do sexo feminino (Md=6,13 e 4,13, respectivamente). Atletas com deficiência adquirida apresentaram maior percepção de aquisição de habilidades sociais (Md=4,40) do que seus pares com deficiência congênita (Md=4,20) ( $p=0,02$ ). Atletas de nível competitivo internacional apresentam maior robustez mental (Md=6,50;  $p=0,03$ ), assim como maior percepção de aquisição de habilidades sociais (Md=4,25;  $p=0,01$ ) quando comparados aos seus pares de nível nacional (Md=6,25 e 4,00, respectivamente). Não foram encontradas diferenças significativas para as variáveis investigadas em função da remuneração e condição física.

Ao investigar as relações entre as variáveis psicológicas do estudo (Tabela 3), observou-se correlações positivas e moderadas ( $p < 0,01$ ) da robustez mental com todas as dimensões das habilidades para a vida ( $r$  entre 0,442 e 0,658). Destacam-se

as relações mais fortes da robustez mental com habilidades de controle do tempo ( $r=0,658$ ), habilidades emocionais ( $r=0,583$ ) e estabelecimento de metas ( $r=0,570$ ).

**Tabela 3** - Correlação da robustez mental, habilidades para vida, idade, tempo de experiência no esporte de paratletas brasileiros de atletismo ( $n=120$ )

Variáveis	Robustez Mental	Idade	Tempo de Experiência
Robustez mental	-	0,207*	0,135
<b>Habilidades para vida</b>			
Trabalho em equipe	0,442**	0,267**	0,205*
Estabelecimento de metas	0,570**	0,068	0,051
Habilidades Sociais	0,455**	0,345**	0,147
Solução de Problemas	0,459**	0,139	0,122
Habilidades emocionais	0,583**	0,196*	0,161
Controle do tempo	0,658**	0,311**	0,219*
Liderança	0,532**	0,320**	0,141
Comunicação	0,455**	0,246*	0,205*

\*Nível de significância  $p < 0,05$

\*\* Nível de significância  $p < 0,01$

Foram observadas relações positivas e fracas entre a idade dos atletas e a robustez mental ( $r=0,207$ ), além das dimensões de habilidades para vida ( $0,267 < r < 0,345$ ) referentes ao trabalho em equipe, habilidades sociais, habilidades emocionais, liderança, controle do tempo e comunicação. Ainda, as habilidades de trabalho em equipe ( $r=0,205$ ), comunicação ( $r=0,205$ ) e controle do tempo ( $0,219$ ) obtiveram uma correlação positiva e fraca com o tempo de experiência desses atletas em seu esporte ( $p > 0,05$ ).

### *Modelagem de Equações Estruturais*

A fim de se estabelecer o modelo de medida da robustez mental e habilidades para a vida (Etapa 1), foi inicialmente testado um modelo estimando a variável latente de Robustez Mental a partir das respostas obtidas por meio do questionário Robustez Mental Index, e oito variáveis latentes representando cada uma das dimensões do questionário de Habilidades para a Vida, estimadas a partir de seus respectivos itens (Modelo 1). Devido ao número de parâmetros a serem estimados superior ao número de observações, o modelo 1 apresentou problemas de identificação.

Buscando solucionar o problema de identificação do modelo, foi testado um novo modelo (Modelo 2), similar ao anterior, mas utilizando as oito variáveis latentes de habilidades para a vida para estimar uma variável latente de segunda-ordem representando Habilidades para Vida de forma global, como previsto na validação do instrumento (NASCIMENTO JUNIOR et al., 2019).

O Modelo 2 apresentou ajuste razoavelmente satisfatório, com apenas os valores de CFI e TLI abaixo do recomendado ( $<0,90$ ). Analisando as cargas fatoriais e índices de modificação desse modelo, foram feitos ajustes, excluindo o item 15 do questionário de habilidades para vida (dimensão de Habilidades Sociais) por ter carga fatorial abaixo do ponto de corte ( $FL < 0,50$ ), foram adicionadas covariâncias entre as variáveis latentes de Robustez Mental e Estabelecimento de Metas (LSSS), e Trabalho em Equipe (LSSS) e Controle do Tempo (LSSS), sugeridos pelos índices de modificação, resultando no Modelo 2b. Esse modelo apresentou indicadores de ajuste superiores ao Modelo 2, e os valores de CFI e TLI ficaram mais próximos do recomendado. Desta forma, foi aceito o Modelo 2b como modelo de medida, dando sequência à segunda etapa da modelagem.

Na etapa seguinte, foi estimado o Modelo 3, estabelecendo trajetórias diretas entre as dimensões latentes de Robustez Mental e Habilidades para Vida Geral para prever o desempenho desses atletas, medido de forma dicotômica (0=Colocações gerais e 1=Primeiro lugar na prova). O Modelo 3 (Figura 2) apresentou ajuste satisfatório (Tabela 4), apesar dos valores de CFI e TLI ainda um pouco inferiores ao ideal. De acordo com Marôco (2010), embora o Índice de Ajuste Comparativo (CFI) e o Índice Tucker Lewis (TLI) serem independentes do N amostral, o acréscimo no número de variáveis em amostras pequenas tendem a reduzir esses indicadores, como é o caso do presente estudo. Os indicadores de ajuste de todos os modelos testados estão presentes na Tabela 4.

**Tabela 4.** Indicadores de ajuste dos Modelos de Equações Estruturais testados.

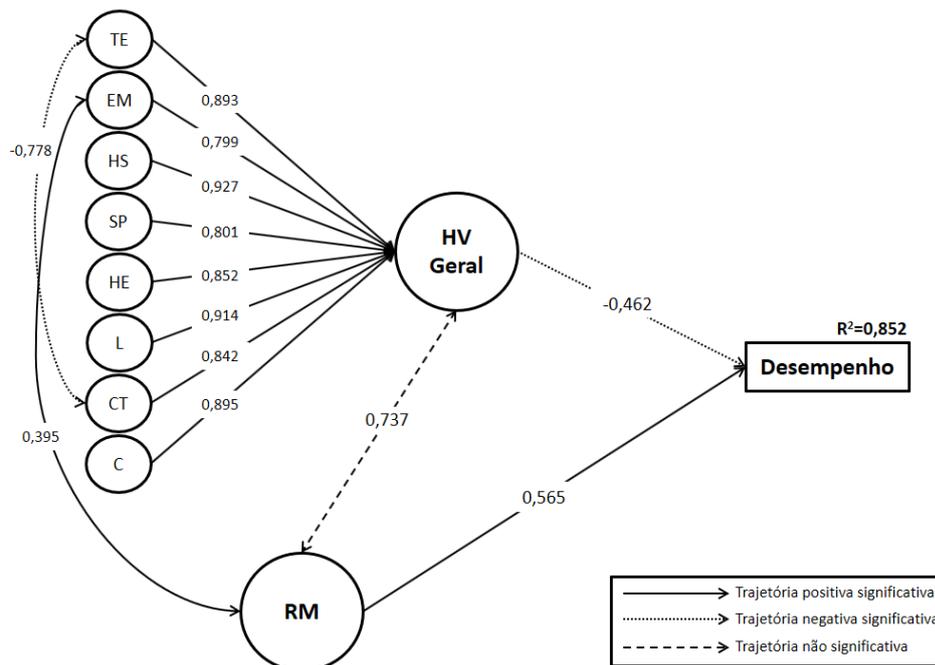
Modelos	X <sup>2</sup>	X <sup>2</sup> /gl	P	RMSEA(IC95%)	p-RMSEA	CFI	TLI
Modelo 1	1185,00	1,04	0,17	0,02 (0,00-0,03)	1,00	0,89	0,88
Modelo 2	1243,80	1,06	0,06	0,02 (0,00-0,03)	1,00	0,80	0,80
Modelo 2b	1166,65	1,05	0,14	0,02 (0,00-0,03)	1,00	0,87	0,86
Modelo 3	1217,32	1,05	0,13	0,02 (0,00-0,03)	1,00	0,86	0,86

Observou-se que a variância do desempenho foi explicada em 85% ( $R^2=0,852$ ) pelo modelo, sendo que a Robustez Mental apresentou um efeito padronizado significativo de  $\beta=0,565$  sobre o desempenho, o que representa uma razão de chance de  $OR=1,46$  (IC95% 1,13; 1,90), isso significa que o aumento de uma unidade na pontuação fatorial da robustez mental representa um aumento de 46% (13%-70%) nas chances do atleta ficar entre os primeiros colocados.

Já a Habilidades para vida Geral teve efeito negativo significativo de  $\beta= -0,462$  sobre o desempenho, representando uma razão de chance de  $OR=0,64$  (IC95% 0,86; 0,48). O que significa que o aumento em uma unidade do escore latente de habilidades para a vida representa uma diminuição de 36% (14%-52%) nas chances do atleta ficar entre os primeiros colocados.

Não houve relação significativa entre a robustez mental e as habilidades para vida, entretanto o valor de probabilidade chegou muito próximo ao valor significativo ( $p=0,06$ ), observando o IC dos coeficientes não-padronizados de  $\beta= 0,273$  (IC 95% - 0,012; 0,558) para a associação entre essas duas variáveis latentes, verificou-se que o limite inferior teve valor pouco inferior a zero (-0,012), o que comprometeu a significância estatística à  $p<0,05$ . Ressalta-se que o valor de  $p$  é influenciado pelo  $N$  amostral, sugerindo que, possivelmente, a significância nessa relação possa ser encontrada em amostras maiores. Destaca-se, ainda, que as correlações univariadas apontaram correlação significativa entre a robustez mental e todas as dimensões de habilidades para a vida.

**Figura 2.** Modelo do impacto das habilidades para vida e robustez mental sobre o desempenho de paratletas brasileiros de atletismo.



## DISCUSSÕES

Este estudo objetivou verificar as relações entre as habilidades para vida e a robustez mental, e seu impacto sobre o desempenho de atletas brasileiros de para atletismo de elite. Os resultados encontrados a partir das análises de equações estruturais confirmaram parcialmente as hipóteses de que a robustez mental e as habilidades para vida poderiam prever positivamente o desempenho dos paratletas, uma vez que somente a robustez mental apresentou efeito positivo sobre o desempenho, ao passo que as habilidades para vida demonstraram impacto negativo sobre o mesmo (Figura 2).

A evidência de que uma mente robusta tem impacto sobre o desempenho esportivo está em conformidade com a literatura, uma vez que esta variável está associada a uma capacidade individual de produzir altos níveis de desempenho mesmo mediante a adversidades significativas (GUCCIARDI et al., 2015). Ainda, um estudo, que buscou investigar a associação da robustez mental e das necessidades psicológicas básicas com o desempenho esportivo de corredores de cross-country, identificou que ambas as variáveis estão associadas positivamente ao desempenho desses atletas (MAHONEY et al., 2014). No contexto do paradesporto não foram

encontrados estudos que analisem o impacto da robustez mental no desempenho dos atletas, sendo este o primeiro estudo a investigar esse aspecto.

Por outro lado, os resultados demonstraram impacto negativo das habilidades para a vida, de forma global, sobre o desempenho dos atletas (Figura 2). Uma possível explicação para essa associação inversa está na forma como o desempenho foi inserido no modelo, medido de forma dicotômica, a relação inversa indica que maiores níveis globais de habilidades para a vida estão relacionados a uma redução nas chances de se chegar na primeira colocação, o que não significa necessariamente um desempenho ruim, uma vez que segundas e terceiras colocações também se encontram nesse grupo. Ainda, considerando a característica individual do atletismo, a dimensão global de habilidades para a vida é composta, em sua maioria, por habilidades não relacionadas diretamente à tarefa, como o trabalho em equipe, habilidades sociais, solução de problemas, liderança e comunicação.

Por outro lado, a habilidade de estabelecimento de metas, diretamente relevante à tarefa, apresentou covariância positiva significativa com a robustez mental, que por sua vez se associou positivamente ao desempenho. Tal relação já havia sido reportada em um estudo realizado com atletas indianos de diferentes modalidades esportivas convencionais, incluindo o atletismo, em que se identificou um efeito positivo do estabelecimento de metas sobre a robustez mental desses atletas (DAR; NISAR; PANDA, 2018).

Desta forma, observa-se que, apesar da importância do desenvolvimento de habilidades para a vida por meio do esporte, apenas algumas dessas habilidades, como o estabelecimento de metas (EM), o controle do tempo (CT) e as habilidades emocionais (HE), terão potencial de levar ao mais alto rendimento no atletismo. Todas as habilidades para a vida apresentaram correlações significativas positivas com a robustez mental (Tabela 3), sendo que essas três dimensões (EM, CT e HE) apresentaram os tamanhos de efeito mais fortes. Embora o desenvolvimento de habilidades esteja relacionado a uma maior robustez mental de atletas com deficiência, quando se trata do alto rendimento, alguns desses aspectos podem estar em segundo plano, uma vez que o desempenho na competição, assim como no esporte convencional, é o fator mais importante para esses atletas.

As relações positivas significativas entre a robustez mental e todas as habilidades para a vida reforçam a proximidade teórica entre esses constructos. De acordo com Gucciardi et al., (2015), a robustez mental é composta por sete recursos pessoais essenciais em termos de desempenho e alcance ou progresso de metas, dentre os quais se destacam a auto eficácia generalizada (auto crença), fluuabilidade, mentalidade de sucesso (*mindset*), estilo otimista, conhecimento e controle do contexto, regulação das emoções e regulação da atenção (foco).

Indivíduos que conhecem o contexto em que estão presentes, têm maior controle sobre as suas variáveis como, por exemplo, o tempo (habilidades de controle do tempo) gasto em cada atividade e como administra-lo a seu favor (CRONIN; ALLEN, 2017). Outro aspecto da mente robusta que está relacionado as habilidades para vida é a consciência e capacidade de utilizar processos emocionais relevantes (habilidades emocionais) para facilitar o alcance de objetivos e melhorar seu desempenho.

Outro recurso de uma mente robusta é a mentalidade de sucesso (*mindset*), o desejo de alcançar o sucesso e a capacidade de agir de acordo com esse motivo faz com que o indivíduo tenha clareza na hora de estabelecer seus objetivos e assim traçar um caminho para alcançá-lo (habilidade de estabelecimento de metas) (Tabela 3). A capacidade de fluuabilidade de um indivíduo com níveis elevados de robustez mental permite que o mesmo consiga executar efetivamente as habilidades necessárias em resposta aos desafios e pressões da vida cotidiana (habilidade de solução de problemas).

As demais habilidades para vida que apresentaram relações com a robustez mental (Tabela 3) são habilidades ligadas aos aspectos sociais e relações interpessoais dos atletas (habilidades sociais, comunicação, trabalho em equipe e liderança). Os recursos apontados como sendo essenciais a uma mente robusta não apresentam componentes ligados às relações interpessoais, entretanto, indivíduos mentalmente robustos tendem a ser mais sociáveis e extrovertidos, permanecendo calmos e relaxados, devido ao alto senso de autoconfiança, controlando seu próprio destino, permanecendo tranquilos com a competição ou adversidades (LIN et al. 2017).

Os achados do presente estudo corroboram com os resultados obtidos no estudo de Gucciardi (2011), que investigou as variáveis no esporte convencional, buscando analisar as contribuições das experiências esportivas na robustez mental de jovens atletas de *cricket*. Os autores encontraram que uma variedade de experiências esportivas positivas (experiências de iniciativa, habilidades básicas, relacionamento interpessoal, trabalho em equipe, habilidades sociais) estão relacionadas à robustez mental, enquanto as experiências negativas (estresse, influências negativas dos pares e exclusão social) apresentaram relações inversas a mentalidade robusta desses jovens atletas.

Os demais resultados das correlações evidenciaram relações positivas e fracas entre a robustez mental e a idade dos paratletas, assim como para a maioria das habilidades para vida (Tabela 3). Assim como o tempo de experiência no esporte que apresentou relações positivas e fracas com as habilidades de trabalho em equipe, controle do tempo e comunicação. Nesse sentido, aspectos e habilidades mentais podem estar relacionadas à idade e também ao tempo em que os atletas estão inseridos no esporte uma vez que quanto mais velho e experiente naquela modalidade maior será a gama de experiências vivenciadas por esse atleta; essas experiências, positivas ou não, apresentam papel importante no desenvolvimento de uma mente robusta e na aquisição de habilidades que podem ser transferidas para outros contextos fora do esporte (CRONIN; ALLEN, 2017, GUCCIARDI et al., 2015).

Gould et al., (2011) sugerem que a robustez mental, por si só, pode ser uma habilidade para a vida, desenvolvida fora do contexto esportivo e transferida para dentro do esporte, ou ainda que os traços de personalidade podem ser responsáveis por grande parte do desenvolvimento da robustez mental. Nesse sentido, em se tratando de atletas com deficiência, é possível que as experiências positivas e negativas vivenciadas, fora do contexto esportivo, como dificuldades e limitações por conta da deficiência, superação das limitações e desenvolvimento de aspectos relacionados à percepção de independência e competência que transpassam a deficiência, podem ser os principais fatores promotores da mente robusta (POWELL; MYERS, 2017).

De uma forma geral identificou-se que estes atletas apresentam níveis elevados de robustez mental (Tabela 2), indicando uma maior capacidade de

adaptação e uso de estratégias cognitivas para lidar com adversidades. Em se tratando de atletas com deficiência, sabe-se que paratletas experimentaram grandes traumas em sua vida advindos da aquisição de uma deficiência ou então da dificuldade de ter nascido com uma limitação. Essas experiências traumáticas, embora muitas vezes gerem desordens psicológicas, também proporcionam a oportunidade de crescimento frente às adversidades que exigem vários recursos de enfrentamento e características pessoais que permitam ao indivíduo ter um desenvolvimento adaptativo e se tornem mentalmente mais robustos, superando retrocessos físicos e mentais (POWELL; MYERS, 2017). Nesse sentido, os autores apontam que na percepção dos atletas paralímpicos a robustez mental se desenvolve por meio de uma combinação de características como determinação, desafio, otimismo, resiliência, autoconfiança, independência e autonomia, além de estratégias cognitivas como pensamento racional, estabelecimento de metas, autocontrole e controle da dor.

No tocante às habilidades para vida, os achados evidenciaram que os atletas possuem uma boa percepção das habilidades que adquiriram por meio de seu esporte (Tabela 2), apresentando maior percepção para habilidade de estabelecimento de metas. Em se tratando de esporte de alto rendimento, sabe-se que os atletas necessitam de grande atenção com as metas estabelecidas no processo do treinamento, sendo um aspecto característico da elite esportiva a disciplina em relação a estabelecimento de metas e cumprimento das mesmas, uma vez que esse é um componente essencial para um bom desempenho do atleta (MCCARTHY, 2018). Gould et al. (2007) explica que as habilidades para vida podem ser aprendidas e desenvolvidas mesmo no contexto da performance e que as próprias ações esportivas envolvidas no ambiente do treinamento podem levar a aprendizagem dessas habilidades e a possível transferência para outros contextos.

Como alguns resultados secundários, foram encontrados valores superiores de robustez mental para o sexo masculino, maiores níveis de habilidades sociais para atletas com deficiência adquirida, e níveis mais altos tanto de robustez mental como de aquisição de habilidades sociais para atletas de nível internacional. Em suporte aos presentes achados, o estudo de Nicholls et al. (2009), também encontrou que atletas homens, de diversas modalidades, apresentavam níveis mais elevados de robustez mental que as mulheres. Além disso, atletas homens tendem a ser mais

confiantes em seu esporte, um fator chave da robustez mental (WEINBERG; FREYSINGER; MELLANO, 2018). Já pessoas com deficiência adquirida apresentam maior facilidade no relacionamento interpessoal, uma vez estas podem ter vivenciado mais situações de convívio social antes da deficiência, em relação a pessoas com deficiência congênita que podem ter tido suas habilidades em estabelecer relações sociais prejudicados por aspectos de inclusão desde a infância (RICHARDSON et al., 2017).

Apesar das contribuições, é necessário pontuar algumas limitações. Primeiramente, o estudo investigou apenas uma modalidade esportiva (atletismo), assim como somente um tipo de deficiência (física), dificultando a generalização dos resultados para outros tipos de amostras. Uma segunda limitação refere-se ao tamanho da amostra, que não atingiu o número mínimo de sujeitos sugeridos pelo cálculo amostral, além disso, o baixo N amostral impossibilitou a realização de testes de invariância do modelo, dentre outras influências. Entretanto, em se tratando de uma população com deficiência, é necessário levar em consideração a dificuldade na realização da coleta de dados, uma vez que devido às limitações físicas a maior parte dos atletas demandavam tempo e auxílio das pesquisadoras para o preenchimento dos questionários. No entanto, amostras reduzidas são a principal característica de estudos com atletas do paradesporto, uma vez que em geral os estudos que investigam aspectos psicológicos nesse contexto apresentam números de sujeitos inferiores a amostra do presente estudo (de 18 a 90 sujeitos). (JEFFERIES; GALLAGHER; DUNNE, 2012, RODRIGUES et al., 2015, SZEMES; SZÁJER; TÓTH; 2017). A terceira limitação refere-se ao delineamento transversal do estudo que não fez acompanhamento das características psicológicas dos atletas ao longo do seu envolvimento e preparação para a competição, dificultando o estabelecimento de relação de causa-efeito entre as variáveis.

Diante dessas limitações, para futuras pesquisas sugere-se a necessidade de analisar amostras de diferentes modalidades e tipos diferentes de deficiência, assim como amostras maiores o que permite maior robustez nas análises estatísticas, assim como incluir outros constructos psicológicos, e ainda a utilização de medidas objetivas de desempenho (tempo ou marca de prova), afim de verificar se as variáveis do

presente estudo apresentam outras relações, diferentes das encontradas com essa pesquisa.

## CONCLUSÃO

A robustez mental mostra-se um fator psicológico interveniente sobre o desempenho dos paratletas do atletismo, enquanto que as habilidades para vida interferem negativamente sobre o desempenho, o que pode indicar que a prática esportiva para estes atletas brasileiros tem caráter eminentemente competitivo.

Outros fatores que implicam sobre a robustez mental e as habilidades para vida desses atletas compreendem o sexo, tipo de deficiência e nível competitivo, uma vez que os homens são mais robustos mentalmente e o esporte proporcionou maior habilidade de liderança. Ainda, os atletas com deficiência adquirida aprendem melhor as habilidades sociais com a prática de seu esporte, e os atletas que competem em nível internacional além de serem mais robustos mentalmente ainda aprendem melhor as habilidades emocionais por meio de seu esporte.

A análise destes fatores psicológicos mostra-se relevante por fornecer subsídios aos treinadores e psicólogos do esporte para que atuem de modo a ofertar uma preparação psicológica mais efetiva, afim de promover um ambiente de treinamento propício ao desenvolvimento da robustez mental desses atletas, uma vez que esta impacta no desempenho desses indivíduos, assim como a promoção do desenvolvimento de habilidades para vida, que embora tenha impacto negativo sobre o desempenho, a mesma promove o bem estar desses indivíduos proporcionando o seu desenvolvimento para além do contexto esportivo.

## REFERENCIAS

ANTONELLI, C. B. B et al. Effects of Inspiratory Muscle Training With Progressive Loading on Respiratory Muscle Function and Sports Performance in High-Performance Wheelchair Basketball Athletes: Randomized Clinical Trial. **International journal of sports physiology and performance**, v. 1, n. aop, p. 1-20, 2019.

BELINCHÓN-DEMIGUEL, P.; RUISOTO-PALOMERA, P.; CLEMENTE-SUÁREZ, V. J.. Psychophysiological stress response of a Paralympic athlete during an ultra-endurance event. A case study. **Journal of medical systems**, v. 43, n. 3, p. 70, 2019.

BLUMENSTEIN, B.; ORBACH, I. Psychological preparation for Paralympic athletes: A preliminary study. **Adapted physical activity quarterly**, v. 32, n. 3, p. 241-255, 2015.

CAMIRÉ, M.; TRUDEL, P.; FORNERIS, T. High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. **Qualitative research in sport and exercise**, v. 1, n. 1, p. 72-88, 2009.

CLEPHAS, C.; STERGIYOU, P.; KATZ, L. Start performance and its relation to competition times in Paralympic swimmers. 2019.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO (CPB). Confirma todos os resultados dos brasileiros que disputaram o Mundial de Atletismo em Dubai. **Por CPB**. 15 de novembro de 2019. Acesso em: 21 de janeiro de 2020 <<https://www.cpb.org.br/noticia/detalhe/2694/confira-todos-os-resultados-dos-brasileiros-que-disputaram-o-mundial-de-atletismo-em-dubai>>

DAR, T. A.; NISAR, M. U.; PANDA, S. K. Effect of goal setting on mental toughness and performance abilities among adolescent Indian athletes. **Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)**, v. 7, n. 2, p. 129-141, 2018.

DAY, M. C.; WADEY, R. Narratives of trauma, recovery, and growth: The complex role of sport following permanent acquired disability. **Psychology of sport and exercise**, v. 22, p. 131-138, 2016.

GOULD, D.; GRIFFES, K.; CARSON, S. Mental toughness as a life skill. *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*, v. 163, 2011.

GOULD, D.; COLLINS, K.; LAUER, L.; CHUNG, Y. Coaching Life Skills through Football: A Study of Award Winning High School Coaches. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.19, p.16-37, 2007.

GUCCIARDI, D. F. et al. The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. **Journal of Personality**, v. 83, n. 1, p. 26-44, 2015.

HARDCASTLE, S. J. et al. Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 16, p. 139-149, 2015

HERMENS, N. et al. A systematic review of life skill development through sports programs serving socially vulnerable youth. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 88, n. 4, p. 408-424, 2017.

ISLAMOGLU, A. H.; KENGER, E. B. Nutrition Considerations for Athletes with Physical Disabilities. **Current sports medicine reports**, v. 18, n. 7, p. 270-274, 2019.

JEFFERIES, P.; GALLAGHER, P.; DUNNE, S. The Paralympic athlete: a systematic review of the psychosocial literature. **Prosthetics and orthotics international**, v. 36, n. 3, p. 278-289, 2012.

LIN, Y. et al. Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. **Frontiers in psychology**, v. 8, p. 1345, 2017.

MAHONEY, J. W. et al. Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 36, n. 3, p. 281-292, 2014.

MCCARTHY, P. Goal Setting. In: **Sport, Exercise, and Performance Psychology**. Routledge, 2018. p. 221-232.

MARÔCO, João. **Análise de Equações Estruturais: Fundamentos teóricos, software & Aplicações**. ReportNumber, Lda, 2010.

NASCIMENTO-JUNIOR, J. R. A. do, et al. Cross-Cultural Adaptation and Psychometric Properties of the Portuguese Version of the Life Skills Scale for Sport. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 2019, 1-14.

NICHOLLS, A. R. et al. Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. **Personality and Individual Differences**, v. 47, n. 1, p. 73-75, 2009.

PACK, S.; KELLY, S.; ARVINEN-BARROW, Monna. "I think I became a swimmer rather than just someone with a disability swimming up and down:" paralympic athletes perceptions of self and identity development. **Disability and rehabilitation**, v. 39, n. 20, p. 2063-2070, 2017.

PIATT, J. et al. Changing identity through sport: The Paralympic sport club experience among adolescents with mobility impairments. **Disability and health journal**, v. 11, n. 2, p. 262-266, 2018.

RAUDSEPP, L., VINK, K. Complex Yearlong Associations Between Mental Toughness and Sport-Specific Practice Among Adolescent Estonian Volleyball Players. *Perceptual and motor skills*, 125(5), 939-950, 2018.

RICHARDSON, E. V. et al. The psychosocial impact of wheelchair tennis on participants from developing countries. **Disability and rehabilitation**, v. 39, n. 2, p. 193-200, 2017.

SINNOTT-O'CONNOR, C. et al. Salivary biomarkers and training load during training and competition in paralympic swimmers. **International journal of sports physiology and performance**, v. 13, n. 7, p. 839-843, 2018.

VELLA, S.; OADES, L.; CROWE, T. A pilot test of transformational leadership training for sports coaches: impact on the developmental experiences of adolescent athletes. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 8, n. 3, p. 513-530, 2013.

WEINBERG, R. Mental toughness: what is it and how to build it. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 24, n. 1, p. 1-10, 2013

WEINBERG, R., FREYSINGER, V., MELLANO, K. How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists. **Journal of Sport Psychology in Action**, 9(1), 1-10, 2018.

WEISS, M. R.; BOLTER, N. D.; KIPP, L. E. Evaluation of The First Tee in promoting positive youth development: Group comparisons and longitudinal trends. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 87, n. 3, p. 271-283, 2016.

WILSON, D., BENNETT, E. V., MOSEWICH, A. D., FAULKNER, G. E., CROCKER, P. R. "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, 40, 61-70, 2019.

WOOD, A. G. et al. Examining the effects of rational emotive behavior therapy on performance outcomes in elite paralympic athletes. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, v. 28, n. 1, p. 329-339, 2018.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

---

A partir da realização dos estudos desta dissertação foi possível elaborar considerações acerca da robustez mental e habilidades para vida de paratletas brasileiros de atletismo as quais podem contribuir para as discussões acerca do esporte paralímpico, bem como para o desenvolvimento de atletas e treinadores. A contribuição por meio da revisão sistemática da literatura deu-se por meio da identificação de aspectos psicológicos associados ao paradesporto em modalidades individuais, sendo possível verificar que o esporte contribui positivamente para o desenvolvimento de diversos aspectos psicológicos dos atletas, relacionados a bem-estar psicossocial e qualidade de vida, além de motivação e construção da identidade. Entretanto, observou-se que pouco vem sendo estudado acerca dos aspectos psicológicos que possam apresentar relação com seu desempenho, o que indica a necessidade de futuras investigações que analisem estes aspectos.

Outra contribuição refere-se à análise realizada a partir da identificação das relações existentes da robustez mental e das habilidades para vida com o desempenho dos paratletas brasileiros de atletismo, fruto do artigo original da dissertação. Por meio do estudo, foi possível identificar que os atletas apresentam robustez mental elevada e percebem que o esporte possibilitou a aquisição de diversas habilidades para vida, predominantemente as habilidades para estabelecer metas, trabalhar em equipe e comunicação. Ainda, foi constatado que a robustez mental e as habilidades para vida apresentam uma relação positiva.

Em se tratando do desempenho, foi observado que robustez mental apresenta impacto positivo sobre a performance de paratletas brasileiros de atletismo e que características como sexo, nível competitivo e tipo de deficiência são fatores intervenientes para a aquisição de habilidades para vida. Para a robustez mental, o sexo e nível competitivo também foram fatores intervenientes, no entanto, o tipo de deficiência parece não ser interveniente para a robustez mental dos atletas brasileiros de atletismo.

Conclui-se que este estudo atingiu o seu objetivo ao buscar analisar as habilidades para vida e a robustez mental no desempenho de paratletas brasileiros de

atletismo, ao considerar que há um impacto positivo da robustez mental sobre o desempenho dos atletas, enquanto que as habilidades para vida tiveram impacto negativo sobre o desempenho, o que pode indicar que o esporte para os atletas do presente estudo se apresenta com caráter eminentemente competitivo. Dessa forma, ao considerar que são escassos os estudos que investiguem os aspectos psicológicos que interferem no desempenho de atletas do paradesporto, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas com vistas a aprofundar os conhecimentos acerca das demais características psicológicas associadas a performance de atletas paralímpicos.

# **ANEXOS**



### **ANEXO A- Robustez Mental Index (Gucciardi et al., 2015)**

INSTRUÇÕES: Usando a escala abaixo, por favor, indique o quanto cada uma das frases a seguir representa como você geralmente pensa, sente e se comporta como ATLETA – *lembre-se que não há respostas certas ou erradas, então seja o mais sincero possível.*

Falso, 100% do tempo	1	2	3	4	5	6	7	Verdadeiro, 100% do tempo						
								1	2	3	4	5	6	7
1. Eu acredito na minha habilidade para atingir minhas metas.								1	2	3	4	5	6	7
2. Eu sou capaz de regular meu foco quando estou realizando tarefas.								1	2	3	4	5	6	7
3. Eu sou capaz de usar minhas emoções para realizar a tarefa da forma que eu quero.								1	2	3	4	5	6	7
4. Eu me esforço para o sucesso contínuo.								1	2	3	4	5	6	7
5. Eu utilizo meu conhecimento para atingir minhas metas.								1	2	3	4	5	6	7
6. Eu supero constantemente as adversidades.								1	2	3	4	5	6	7
7. Eu sou capaz de executar habilidades ou conhecimentos apropriados quando sou desafiado.								1	2	3	4	5	6	7
8. Eu consigo encontrar algo positivo na maioria das situações.								1	2	3	4	5	6	7

## ANEXO B - ESCALA DE HABILIDADES PARA VIDA NO ESPORTE (LSSS)

Pessoas jovens têm vários tipos de experiência e podem aprender muito ao praticar esporte. Essas questões perguntam sobre as habilidades que você pode ter apreendido por meio da prática do seu esporte preferido. Por favor, responda as questões circulando o número à direita de cada afirmação. Não existem respostas certas ou erradas, então, por favor, responda mais honestamente possível. Por favor, avalie o quanto seu esporte tem te ensinado a utilizar essas habilidades listadas abaixo.

Esse esporte tem me ensinado a...	<u>Nada</u>	<u>Um pouco</u>	<u>Moderadamente</u>	<u>Bastante</u>	<u>Extremamente</u>
1. Trabalhar bem em equipe/grupo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
2. Ajudar outros membros de uma equipe/grupo a executar uma tarefa	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
3. Aceitar sugestões de outras pessoas para melhora pessoal	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
4. Trabalhar com outras pessoas para o bem da equipe/grupo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
5. Ajudar a construir o espírito de equipe/grupo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
6. Sugerir para membros da equipe/grupo como eles podem melhorar seu desempenho	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
7. Mudar a forma de jogar para o benefício da equipe/grupo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
8. Estabelecer metas para que eu possa ficar concentrado em melhorar	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
9. Estabelecer metas desafiadoras	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
10. Checar o progresso em relação às minhas metas	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
11. Estabelecer metas de curto prazo para atingir metas a longo prazo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
12. Continuar comprometido com minhas metas	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
13. Estabelecer metas para os treinos	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
14. Estabelecer metas específicas	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
15. Começar uma conversa	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
16. Interagir em vários ambientes sociais	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
17. Ajudar os outros sem eles pedirem por ajuda	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
18. Se envolver em atividades de grupo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
19. Manter amizades próximas.	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>

20. Pensar cuidadosamente sobre um problema	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
21. Comparar cada solução possível para achar a melhor opção	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
22. Criar o máximo de soluções possíveis para um problema	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
23. Avaliar a solução para um problema	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
24. Saber como lidar com minhas emoções	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
25. Usar minhas emoções para me manter concentrado.	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
26. Entender que eu me comporto de forma diferente quando estou emocionado	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
27. Notar como eu me sinto	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
28. Saber como influenciar de forma positiva um grupo de indivíduos	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
29. Organizar membros do time/grupo para trabalhar juntos	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
30. Saber como motivar os outros	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
31. Ajudar os outros a resolverem seus problemas de <i>performance</i>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
32. Considerar as opiniões individuais de cada membro de uma equipe/grupo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
33. Ser um bom exemplo para os outros	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
34. Definir padrões altos para o time/grupo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
35. Reconhecer as conquistas das outras pessoas	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
36. Administrar meu tempo bem	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
37. Avaliar quanto tempo eu gasto em cada atividade	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
38. Controlar como eu uso meu tempo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
39. Estabelecer metas para que eu use meu tempo de forma efetiva	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
40. Falar de forma clara com os outros	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
41. Prestar atenção no que alguém está dizendo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
42. Prestar atenção na linguagem corporal da pessoa	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
43. Comunicar bem com outras pessoas	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>

# APÊNDICES

## APÊNDICE A- Termo de consentimento livre e esclarecido

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Gostaríamos de convidá-lo(a) a participar do estudo intitulado PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DE VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS POSITIVAS NO CONTEXTO ESPORTIVO, que faz parte do Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, orientado pela Profa. Dra. Lenamar Fiorese e conduzido por seus alunos de doutorado e mestrado. O objetivo desse estudo é investigar o processo de desenvolvimento de variáveis psicológicas positivas no contexto esportivo. Para isto a sua participação é muito importante, e ela se dará da seguinte forma: o preenchimento de 2 questionários acerca dos temas psicologia positiva e atitudes no esporte.

Informamos que poderão ocorrer eventuais dúvidas no preenchimento dos questionários que serão prontamente sanadas pelo pesquisador. Riscos mínimos no sentido de gerar algum desconforto psicológicos durante o processo de resposta dos questionários podem ocorrer.

Gostaríamos de esclarecer que sua participação é totalmente voluntária, podendo você: recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo à sua pessoa. Informamos ainda que as informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa, e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade. Como benefícios, esperamos ampliar o conhecimento científico na área da psicologia esportiva, especificamente, contribuir para futura elaboração e reflexão dos treinamentos, visando a melhora no desempenho esportivo e de saúde mental de atletas.

Caso você tenha mais dúvidas ou necessite de maiores esclarecimentos, pode nos contatar no endereço a seguir ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa da UEM, cujo endereço consta neste documento. Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas, devidamente preenchida, assinada e entregue a você.

Eu,.....declaro que fui devidamente esclarecido e concordo em participar **VOLUNTARIAMENTE** da pesquisa conduzida pela aluna de mestrado Marcelen Lopes Ribas de Assis.

\_\_\_\_\_ Data: .....  
Assinatura ou impressão datiloscópica

Eu, Marcelen Lopes Ribas de Assis, declaramos que fornecemos todas as informações referentes ao projeto de pesquisa supra-nominado.

*Marcelen Lopes Ribas de Assis*

\_\_\_\_\_ Data:  
Assinatura do pesquisador

## APÊNDICE B- FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO ATLETA

Nome:		
Telefone (WhatsApp): (     ) (     )		
E-mail:		
Idade:	Sexo: ( ) Masculino    ( ) Feminino	Equipe:
Cidade onde reside:	Cidade onde nasceu:	
Qual a sua frequência semanal de treino: _____ horas por semana	Modalidade:	
Provas:	Classe:	<b>Tipo de deficiência:</b> Física ( )    Visual ( )
Congênita ( )    Adquirida ( ) – <b>Há quanto tempo?</b>		
Nível de competição já disputado: ( ) Internacional    ( ) Nacional    ( ) Paralimpíadas- <b>Qual?</b>		
<b>Nível de escolaridade:</b> ( ) Fundamental incompleto ( ) Fundamental completo ( ) Médio incompleto ( ) Médio completo ( ) Superior incompleto ( ) Superior Completo	<b>Recebe salário ou bolsa pelo esporte?</b> ( ) Sim    ( ) Não	
	<b>Tempo de experiência como atleta:</b>	
	<b>Que idade você tinha quando iniciou no esporte?</b>	
	<b>Qual o motivo para praticar esporte?</b>	
Se sua deficiência é adquirida, você praticava algum esporte antes da deficiência ( ) Não    ( ) Sim		
<b>Quais?</b>		
<b>Como o esporte contribuiu para a sua vida?</b>		

### APÊNDICE C – Classificação Funcional Para Atletismo

<b>Classes T- track (pista)</b>	<b>Deficiência</b>	<b>Especificação</b>
T11 a T13	Deficiência visual	Baixa visão a cegueira total
T20	Deficiência intelectual	-
T31 a T38	Deficiência física	Paralisia Cerebral (31 a 34 para cadeirantes 35 a 38 para andantes)
T40 e T41	Deficiência física	Nanismo
T42 a T44	Deficiência física	Comprometimento de membros inferiores
T45 a T47	Deficiência física	Comprometimento de membros superiores
T51 a T54	Deficiência física	Competem em cadeira de rodas
T61 a T64	Deficiência física	Amputados de membros inferiores com prótese
<b>Classes F- field (campo)</b>	<b>Deficiência</b>	<b>Especificação</b>
F11 a F13	Deficiência visual	Baixa visão a cegueira total
F20	Deficiência intelectual	-
F31 a F38	Deficiência física	Paralisia Cerebral (31 a 34 para cadeirantes 35 a 38 para andantes)
F40 e F41	Deficiência física	Nanismo
F42 a F46	Deficiência física	Amputados ou deficiência nos membros superiores ou inferiores (F42 a F44 para membros inferiores e F45 a F46 para membros superiores)
F51 a F57	Deficiência física	Competem em cadeiras de rodas (sequelas de poliomielite, lesões medulares, amputações)
<b>Race Running – RR (Petra)</b>	<b>Deficiência</b>	<b>Especificação</b>
RR1	Deficiência física	Paralisia cerebral com comprometimento severo
RR2	Deficiência física	Paralisia cerebral com comprometimento moderado
RR3	Deficiência física	Paralisia cerebral com comprometimento leve

### APÊNDICE D – Resultados secundários

**Tabela A.** Comparação da robustez mental e habilidades para a vida em função do sexo de atletas brasileiros de para atletismo de elite.

<b>Variáveis</b>	<b>Masculino (N=82)</b> <b>Md(Q1-Q3)</b>	<b>Feminino (N=38)</b> <b>Md(Q1-Q3)</b>	<b>P</b>
Robustez mental	6,56 (6,00-6,75)	6,13 (5,72-6,75)	0,03*
<b>Habilidades para vida</b>			
Trabalho em equipe	4,57 (4,25-4,86)	4,50 (3,86-4,86)	0,49
Estabelecimento de metas	4,64 (4,14-4,86)	4,64 (3,96-4,86)	0,55
Habilidades Sociais	4,40 (4,00-4,85)	4,20 (3,60-4,65)	0,06
Solução de Problemas	4,33 (4,00-5,00)	4,33 (3,58-5,00)	0,34
Habilidades emocionais	4,00 (3,50-4,75)	4,00 (3,25-4,31)	0,19
Controle do tempo	4,25 (3,68-5,00)	4,00 (3,00-4,50)	0,06
Liderança	4,50 (4,00-4,88)	4,13 (3,63-4,75)	0,04*
Comunicação	4,50 (4,00-5,00)	4,25 (3,75-5,00)	0,43

\*Diferença significativa para  $p < 0,05$

**Tabela B.** Comparação da robustez mental e habilidades para a vida em função do tipo de deficiência de atletas brasileiros de para atletismo de elite.

<b>Variáveis</b>	<b>Congênita (N=54)</b> <b>Md(Q1-Q3)</b>	<b>Adquirida (N=54)</b> <b>Md(Q1-Q3)</b>	<b>P</b>
Robustez mental	6,44 (5,88-6,75)	6,50 (5,91-6,75)	0,44
<b>Habilidades para vida</b>			
Trabalho em equipe	4,43 (4,00-4,86)	4,64 (4,17-4,86)	0,21
Estabelecimento de metas	4,54 (4,14-4,86)	4,64 (4,17-4,86)	0,82
Habilidades Sociais	4,20 (3,80-4,60)	4,40 (4,00-4,95)	0,02*
Solução de Problemas	4,33 (3,41-4,67)	4,33 (4,00-4,95)	0,25
Habilidades emocionais	4,00 (3,25-4,50)	4,00 (3,50-4,75)	0,38
Controle do Tempo	4,00 (3,31-4,75)	4,25 (3,56-5,00)	0,24
Liderança	4,38 (3,75-4,75)	4,44 (3,03-4,88)	0,21
Comunicação	4,25 (3,75-4,93)	4,62 (4,00-5,00)	0,15

\*Diferença significativa para  $p < 0,05$

**Tabela C.** Comparação da robustez mental e habilidades para a vida em função do nível competitivo de atletas brasileiros de para atletismo de elite.

<b>Variáveis</b>	<b>Nacional (N=62) Md(Q1-Q3)</b>	<b>Internacional (N=59) Md(Q1-Q3)</b>	<b>P</b>
Robustez mental	6,25 (5,40-6,75)	6,50 (6,13-6,88)	0,03*
<b>Habilidades para vida</b>			
Trabalho em equipe	4,57 (4,00-4,86)	4,57 (4,29-4,86)	0,17
Estabelecimento de metas	4,50 (4,14-4,86)	4,71 (4,29-4,86)	0,10
Habilidades Sociais	4,40 (3,75-4,80)	4,30 (4,00-4,80)	0,52
Solução de Problemas	4,33 (3,67-5,00)	4,33 (3,91-5,00)	0,60
Habilidades emocionais	4,00 (3,25-4,75)	4,25 (3,75-4,75)	0,01*
Controle do tempo	4,12 (3,50-4,56)	4,25 (3,43-5,00)	0,23
Liderança	4,44 (3,84-4,88)	4,37 (3,56-5,00)	0,67
Comunicação	4,50 (3,93-5,00)	4,50 (3,81-5,00)	0,34

\*Diferença significativa para  $p < 0,05$