



Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Centro de Educação e Humanidades

Instituto de Educação Física e Desportos

Luma Freitas Alves Ferreira

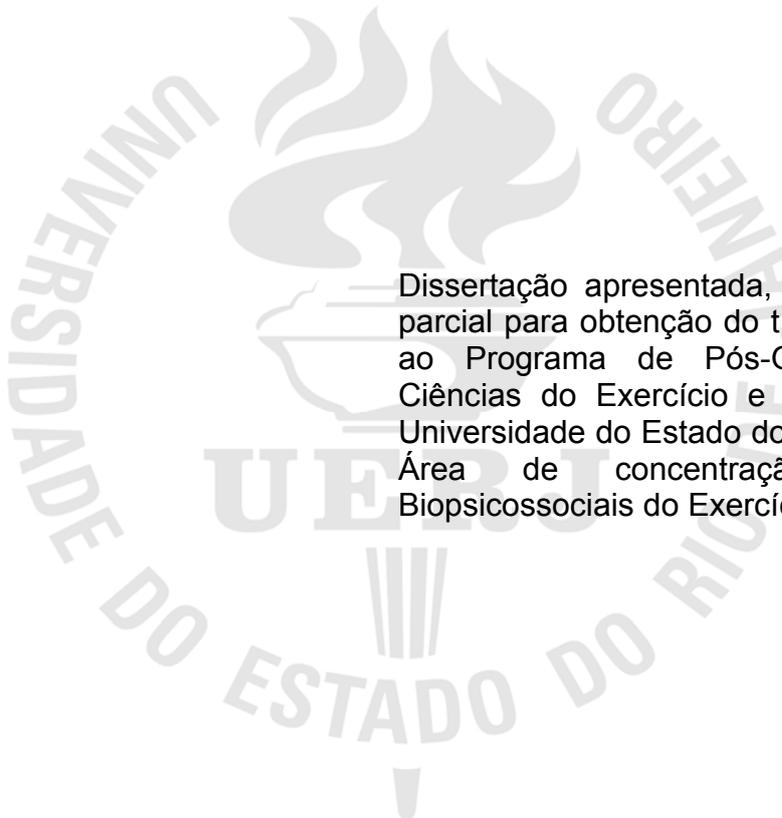
**A influência da idade e tempo da prática de jogo sobre a robustez
mental em atletas de voleibol.**

Rio de Janeiro

2016

Luma Freitas Alves Ferreira

A influência da idade e tempo da prática de jogo sobre a robustez mental em atletas de voleibol.



Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte da Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Área de concentração: Aspectos Biopsicossociais do Exercício Físico.

Orientadora: Prof^a Dra. Monique Assis

Rio de Janeiro

2016

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UERJ/REDE SIRIUS/BIBLIOTECA CEH/B

F383 Ferreira, Luma Freitas Alves.
A influência da idade e tempo da prática de jogo sobre a robustez mental em atletas de voleibol / Luma Freitas Alves Ferreira. – 2016.
36 f.: il.

Orientadora: Monique Assis.
Dissertação (mestrado) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Educação Física e Desportos.

1. Esportes - Aspectos psicológicos - Teses. 2. Voleibol – Teses. 3. Resiliência (Traço da personalidade) – Teses. 4. Confiança – Teses. 5. Jogadoras de voleibol – Teses. 6. Capacidade motora e inteligência – Teses. I. Assis, Monique Ribeiro de. II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto Educação Física e Desportos. III. Título.

CDU 796:159.9

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta dissertação desde que citada a fonte.

Assinatura

Data

Luma Freitas Alves Ferreira

A influência da idade e tempo da prática de jogo sobre a robustez mental em atletas de voleibol

Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Área de concentração: Aspectos Biopsicossociais do Exercício Físico.

Aprovada em 02 de fevereiro de 2016.

Banca Examinadora:

Prof^a. Dra. Monique Ribeiro de Assis (Orientadora)
Instituto de Educação Física e Desportos - UERJ

Prof. Dr. Paulo Sergio Gomes Chagas
Instituto de Educação Física e Desportos - UERJ

Prof. Dr. Marcelo Nunes de Almeida
Instituto de Educação Física e Desportos - UERJ

Rio de Janeiro

2016

DEDICATÓRIA

À minha família, pois cada um contribuiu um pouco para que eu chegasse até aqui.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Deodato e Terezinha, por me ensinarem a batalhar pelas coisas que eu desejo e por me fazerem acreditar que posso conquistá-las.

A minha avó, pela grande ajuda durante a minha graduação e também no mestrado.

A minha tia Daisy, doutora em Geologia, por me auxiliar durante todo o processo da minha pesquisa.

Ao meu namorado, Henrique Massari, pelas contruições com diversos detalhes do trabalho e pelo apoio.

A minha orientadora Dra. Monique Assis, por me acolher quando ainda estávamos na Universidade Gama Filho e me incentivar e orientar para que eu pudesse realizar essa pesquisa.

Ao professor Dr. Paulo Sergio Gomes, pela grande contribuição com a estatística do trabalho e ele como um todo.

Aos clubes de voleibol do Rio de Janeiro que permitiram que eu realizasse a pesquisa com suas atletas.

À Universidade do Estado do Rio de Janeiro, pelo acolhimento.

Ao professor Marcelo Nunes pela participação na banca de qualificação e também na de defesa dessa dissertação.

RESUMO

FERREIRA, Luma Freitas Alves. *A influência da idade e tempo da prática de jogo sobre a robustez mental em atletas de voleibol*. 2016. 36 f. Dissertação (Mestrado em Aspectos Biopsicossociais do Exercício Físico) - Instituto de Educação Física e Desportos, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016.

Os objetivos dessa pesquisa foram verificar a influência da idade e tempo de prática de jogo na robustez mental de atletas de categorias de base do voleibol feminino e identificar características comuns entre as atletas com maior robustez mental que possam ter influência na aquisição dessa capacidade. Foram utilizados como instrumentos de medida o Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ), para medir a robustez mental, e o Questionário de Experiências e Trajetória. Os resultados mostraram que houve diferença significativa entre os grupos etários na subescala constância da robustez mental. As características das atletas, com maior robustez mental, que se mostraram mais frequentes foram: o apoio familiar, a participação em seleções, possuir ex-atletas na família, a prática de outros esportes na infância e participação de treinos com atletas mais velhas. Concluiu-se que a diferença apresentada entre os grupos na subescala constância não foi explicada pela idade e que as características de trajetória das atletas com maior robustez mental parecem auxiliar na construção dessa capacidade psicológica, sugerindo que ela pode ser em parte desenvolvida ou melhorada.

Palavras-chaves: Resiliência. Confiança. Esporte.

ABSTRACT

FERREIRA, Luma Freitas Alves. *Influence of age and playing practice time on mental toughness in volleyball athletes*. 2016. 36 f. Dissertação (Mestrado em Aspectos Biopsicossociais do Exercício Físico) - Instituto de Educação Física e Desportos, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016.

The objectives of this study were to verify the influence of age and playing practice time in mental toughness athletes of female volleyball youth teams and identify common characteristics among the athletes with greater mental toughness that could impair the acquisition of this capacity. They were used as measuring instruments the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) to measure the mental toughness, and Experiences Questionnaire and Trajectory. The results showed significant differences between age groups in subscale constancy of mental toughness. The characteristics of the athletes, with greater mental toughness, which were more frequent were: family support, participation in selections, have former athletes in the family, the practice of other sports in childhood and share practice with older athletes. It was concluded that the difference shown between groups in subscale constancy was not explained by age and that the trajectory characteristics of the athletes with greater mental toughness seem to help build this psychological capacity, suggesting that it may be in part developed or improved.

Keywords: Resilience. Confidence. Sport.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

SMTQ	Sports Mental Toughness Questionnaire
MTI	Mental Toughness Inventory
MTQ48	Mental Toughness Questionnaire 48
PPI	Psychological Performance Inventory

SUMÁRIO

	INTRODUÇÃO	9
1	ESTUDO 1 - INFLUÊNCIA DA IDADE E TEMPO DA PRÁTICA DE JOGO SOBRE A ROBUSTEZ MENTAL EM ATLETAS DE VOLEIBOL	12
2	ESTUDO 2 - TRAJETÓRIA E EXPERIÊNCIAS DE ATLETAS QUE SE DESTACAM EM NÍVEL DE ROBUSTEZ MENTAL	22
	CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
	APÊNDICE A – Questionário de robustez mental no deposto (QRMD)	34
	APÊNDICE B – Roteiro do questionário aplicado com as 11 atletas com maior robustez mental	35
	APÊNDICE C – Termo de consentimento livre e esclarecido	36

INTRODUÇÃO

Os estudos relacionados à psicologia do esporte vêm crescendo à medida que se tornou importante entender a influência das capacidades emocionais na vitória ou derrota de um atleta, pois muitas vezes essas superam as capacidades físicas ou técnicas. (Golby e Sheard, 2004).

A partir das pesquisas sobre essas características psicológicas, o conceito de robustez mental parece auxiliar nesse entendimento. Estudos têm sido realizados com o intuito de conceituar a robustez mental e apontam que esta representa um constructo multidimensional.

A robustez mental engloba diversas qualidades psicológicas que auxiliam o atleta no sucesso desportivo (Crust e Swann, 2011). Entre elas é possível citar: confiança, auto-estima elevada, comprometimento, controle emocional, entre outras. Evidências sugerem que um atleta que possui essas qualidades consegue lidar melhor com a pressão, controlar a ansiedade e estresse que é fundamental no ambiente de esporte competitivo. (Crust, 2007; Clough et al., 2002, Sheard et al., 2009).

Algumas lacunas ainda estão presentes nos estudos sobre robustez mental, assim como se ela é uma característica inata, ou seja, um traço de personalidade, ou se é desenvolvida com o treinamento, ou ainda influenciada por fatores como: experiências, idade, gênero, entre outros. (Connaughton et al, 2008; Crust, 2008; Sheard, 2010). Levando em consideração que ela pode ser desenvolvida, alguns estudos apresentam métodos ou programas de desenvolvimento. (Goldberg, 1998; Loehr, 1986; Jones e Moorehouse, 2007).

Na presente pesquisa, o objetivo do primeiro estudo foi determinar a influência da idade e do tempo de prática no nível de robustez mental em atletas de categorias de base (13 a 20 anos) do voleibol feminino, no Rio de Janeiro. Utilizou-se o Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) (Sheard, 2009) para avaliar a robustez mental dessas atletas.

No segundo estudo o objetivo foi analisar a trajetória e experiências das onze atletas com maior robustez mental, identificadas no primeiro estudo. Para tal utilizou-se o Questionário de Experiências e Trajetória das Atletas.

Referências Bibliográficas

Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology*, 32-43.

Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G., & Wadey, R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, 39, 192-204.

Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, 270-290.

Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583.

Crust, L., Swann C. (2011) Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences* 50:2, 217-221.

Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37, 933-942.

Goldberg, A. (1998). Sports slump busting: 10 steps for mental toughness and peak performance. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jones, G., Moorehouse, A. (2007). Developing Mental Toughness: Gold medal strategies for transforming your business performance.

Sheard, M., Golby, J., Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.

Sheard, M., Golby, J., Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.

Sheard, M., Golby, J. (2010). Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* ,8, 160-169.

1 ESTUDO 1 - INFLUÊNCIA DA IDADE E TEMPO DA PRÁTICA DE JOGO SOBRE A ROBUSTEZ MENTAL EM ATLETAS DE VOLEIBOL.

INTRODUÇÃO

Na construção de suas carreiras no voleibol as atletas passam pelas categorias de base ainda muito jovens e poucas conseguem alcançar profissionalismo. Um número ainda menor, obtém sucesso como atleta. Na transição das categorias de base até o profissionalismo, diversas são as capacidades a serem desenvolvidas como as físicas, técnicas e emocionais. Em se tratando das capacidades emocionais, a psicologia do esporte vem apresentando vários estudos sobre a robustez mental mostrando que ela é fundamental para que atletas alcancem o sucesso desportivo (Jones et al., 2002 e 2007; Connaughton, et al., 2008; Gucciardi et al., 2009).

A robustez mental é comumente definida como um constructo multidimensional e está associada a um conjunto de habilidades psicológicas positivas (Crust e Swann, 2011).

As características psicológicas que compõem a robustez mental são: confiança, autoestima, comprometimento, controle das emoções, saber lidar com a pressão e ter pensamento positivo. Assim, considera-se um atleta mentalmente robusto aquele que consegue ter controle emocional diante da pressão, estresse e ansiedade, sendo capaz de manter-se calmo para enfrentar as adversidades de uma competição, além de ter níveis de autoestima elevados (Loehr, 1986).

A robustez mental vem sendo investigada e analisada a partir de diversos instrumentos na busca de uma melhor compreensão deste constructo. Nesse contexto, os pesquisadores têm utilizado instrumentos sob forma de questionários, dentre os quais destacam-se: o *Mental Toughness Questionnaire 48* (MTQ48) (Clough et al., 2002), o *Psychological Performance Inventory* (PPI) (Loehr, 1986), o *Mental Toughness Inventory* (MTI) (Middleton et al., 2004) e o *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) (Sheard et al., 2009).

O *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) destaca-se como o único instrumento psicométrico de robustez mental contendo uma medida do controle da energia emocional negativa, uma característica rotineiramente identificada na literatura especializada como pertencente à robustez mental (Sheard et al, 2009).

Além de tudo, esse questionário também mostra um bom poder de discriminação, possui a validação de constructo bem encaminhada e boa validade de conteúdo (Sheard et al, 2009). Segundo Sheard (2010), a subescala confiança mede o quanto o atleta acredita que é capaz de alcançar objetivos e ser melhor que seus adversários. A constância retrata a determinação para realizar as exigências do treinamento e da competição, com firmeza, responsabilidade e concentração. A subescala controle está associada ao controle emocional e crença de que pode alcançar um objetivo desejado e ter controle sobre os eventos da vida.

Wilson (2011) observou que atletas não-elite têm menores pontuações na subescala constância, quando comparado aos de elite e sub-elite, evidenciando menor determinação para alcançar o sucesso. Jones e Parker (2012) constataram que apenas 14% da variância na robustez mental em atletas foi justificada pelas experiências positivas que eles tiveram na infância.

Nicholls et al. (2008) concluíram que há associação entre as oito de dez subescalas (imagens mentais, esforço, controle de pensamento, relaxamento, busca de apoio, análise lógica, distração mental e resignação) e a robustez mental. As correlações apresentam-se significativas, porém baixas.

Crust e Azadi (2010) encontraram correlações significativas, porém baixas ($r = 0,26$ a $0,37$, $P < 0,01$) entre robustez mental e estratégias (auto-conversa, controle emocional e de relaxamento), tanto na situação de treino como em competição. Ainda que os autores apontem a significância dessa correlação, os valores encontrados não suportam uma forte relação entre as variáveis. Os mesmos autores também observaram que atletas de nível nacional mostraram maior robustez mental que aqueles de clubes/universidades.

Baseado nos relatos de jogadores de futebol de elite, Thelwell et al. (2005) demonstraram que ambientes e experiências variadas ao longo dos anos de formação colaboraram muito para o desenvolvimento da robustez mental.

Nas investigações que têm sido realizadas, uma das questões mais discutidas é se a robustez mental é um traço da personalidade, se pode ser desenvolvida com treinamento, ou ainda se é influenciada por fatores como idade, gênero, experiências e outros (Crust, 2008; Sheard, 2010).

Dentro dessa abordagem, Cattell, Blewett e Beloff (citados por Connaughton et al., 2008), já nos anos 50, trataram esse constructo como um traço de personalidade, tendendo a ser definido pela cultura ou meio ambiente, sendo

também comprovada como uma das mais importantes características para o sucesso esportivo.

Por outro lado, na perspectiva de que a robustez mental pode ser desenvolvida pelos atletas ao longo do tempo, profissionais da área tentam entender como construí-la e desenvolvê-la. Jones e Moorehouse (2007), por exemplo, propuseram um modelo prático para isso, baseado em quatro atributos por eles destacados: motivação, autoconfiança, foco/atenção e lidar com a pressão. Em seguida, esses quatro pilares foram utilizados para criar estratégias práticas de como construir a robustez mental através do ensino dessas habilidades mentais.

Goldberg (1998) e Loehr (1986) também criaram programas distintos para o desenvolvimento da robustez mental. Ambos propuseram uma lista de técnicas e atributos mentais que deveriam ser desenvolvidos para que um indivíduo se tornasse mentalmente robusto. Nessas abordagens, todavia duas lacunas são evidentes: a falta de descrição fundamentada que sustente os métodos envolvidos na definição do constructo; e como medir o nível de robustez mental. Assim não foi observado suporte psicométrico para o inventário de Loehr (PPI), nem base sustentada para os métodos de Goldberg que foram desenvolvidos a partir de experiências pessoais (Fonseca et al., 2012).

O objetivo deste estudo foi determinar se a idade e o tempo de prática influenciam no nível de robustez mental de atletas de categorias de base (13 a 20 anos) do voleibol feminino, no Rio de Janeiro. A hipótese principal desse estudo é que atletas com idade mais avançada e maior tempo de prática, ou seja, provavelmente mais experiências no voleibol, possuem um nível de robustez mental superior.

MATERIAL E MÉTODO

AMOSTRA

Oitenta voluntários do sexo feminino de um total de 290 atletas (X%) de equipes registradas na Federação de Voleibol do Rio de Janeiro no ano de 2016 foram recrutadas para participar do estudo. As atletas responderam os questionários (SMTQ e ficha de dados) em dias de treinamento previamente agendados com os técnicos. As participantes foram recrutadas dentro das quatro categorias de base:

mirim (13 anos), infantil (14 e 15 anos), infanto-juvenil (16 e 17 anos) e juvenil (18, 19 e 20 anos). No todo, participaram da pesquisa, 20 atletas de cada categoria.

Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do Hospital Pedro Ernesto/UERJ (Protocolo # 48029015.6.0000.5259).

MEDIDAS

Todas as atletas preencheram um formulário que continha idade, tempo de prática, posição de jogo e equipe a qual estava filiada. Para medir a robustez mental das participantes foi usado o Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). O SMTQ uma escala tipo Likert de quatro pontos com 14 itens pontuados em uma escala Likert de 4 pontos, medindo a robustez mental global e também três subescalas: confiança, constância e controle.

As atletas também completaram uma ficha de dados com a sua idade e o tempo de prática do voleibol.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise preliminar da distribuição dos dados, feita através do teste Shapiro-Wilk, mostrou afastamento da normalidade nas subescalas de constância e tempo de jogo, para a maioria dos grupos estudados. Considerando tanto a característica do instrumento utilizado (escala tipo Likert) quanto o afastamento da normalidade de diversas variáveis, optou-se por uma abordagem não-paramétrica para a análise estatística.

O teste de mediana (χ^2) foi utilizado para realizar a comparação do nível de robustez mental geral e as três subescalas (confiança, constância e controle) e o tempo de prática entre os grupos (mirim, infantil, infanto-juvenil e juvenil). Em caso de diferença significativa, utilizou-se o teste de Mann-Whitney para determinar as diferenças específicas.

O coeficiente de correlação de Spearman foi utilizado para testar a associação entre os indicadores de robustez mental e o tempo de prática e a idade para o grupo como um todo e separadamente para cada grupo etário. Para todas as análises utilizou-se o valor de $P \leq 0,05$.

RESULTADOS

O teste de mediana (χ^2) indica haver diferença significativa entre os grupos etários apenas nas subescalas constância, controle e tempo de jogo, como mostram os valores assinalados com asterisco na tabela 1.

Tabela 1: Teste de mediana (χ^2) entre os grupos etários para escore geral e cada subescala da robustez mental e tempo de prática de atletas de categorias de base do voleibol feminino no Rio de Janeiro.

	CATEGORIA				χ^2	Sig
	Mirim (mediana)	Infantil (mediana)	Infanto (mediana)	Juvenil (mediana)		
Escore Geral	41,0	41,5	39,0	42,5	5,253	0,154
Confiança	19,0	17,5	17,0	18,0	3,887	0,274
Constância	15,0	15,0	14,0	14,5	9,756	0,021*
Controle	9,0	10,0	8,5	10,0	8,798	0,032*
Tempo de Prática	3,0	4,0	6,0	9,0	20,563	0,000*

*diferença significativa entre grupos

Em seguida, procedeu-se ao teste de Mann-Whitney com vistas ao detalhamento das diferenças específicas entre os grupos etários nas subescalas que exibiram diferenças significativas (Tabelas 2 e 3). Os resultados do teste Mann-Whitney para a subescala controle não mostraram diferenças significativas entre os grupos etários, todavia na subescala constância o fato foi observado.

Tabela 2: Resultados do teste de Mann-Whitney (U e p) para as diferenças específicas entre grupos dentro da subescala constância do teste *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) em atletas de categorias de base do voleibol feminino no Rio de Janeiro.

GRUPOS			GRUPOS		
			Infantil	Infanto	Juvenil
	Mirim	U	172,0	140,5	172,0
		p	0,424	0,099	0,436
	Infantil	U		123,5	194,5
		p		0,035*	0,878
	Infanto	U			120,0
		p			0,026*

Tabela 3: Resultados do teste de Mann-Whitney (U e p) para as diferenças específicas entre grupos para a subescala controle do teste *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ).

		GRUPOS		
--	--	--------	--	--

GRUPOS	Mirim	U	Infantil	Infanto	Juvenil
		p	180,0	169,5	165,5
	Infantil	U	0,585	0,403	0,347
		p		153,0	184,5
	Infanto	U		0,199	0,673
		p			142,0
					0,112

*diferença significativa entre grupos

Uma avaliação adicional foi então realizada através do teste de Spearman para verificar a correlação entre a magnitude dos valores correspondentes às subescalas (confiança, constância e controle), idade e tempo de prática. Assim, foi constatado que não havia correlação significativa entre elas (Tabela 4).

Tabela 4: Resultados do teste de correlação de Spearman entre os indicadores de robustez mental geral e subescalas medidas pelo SMTQ, tempo de jogo e idade.

	CONFIANÇA	CONSTÂNCIA	CONTROLE	TEMPO DE JOGO	IDADE
ESCORE GERAL				0,236 P = 0,035*	0,047 P = 0,681
CONFIANÇA		0,186 P = 0,099	0,234 P = 0,037	0,134 P = 0,236	- 0,036 P = 0,753
CONSTÂNCIA			0,169 P = 0,133	0,107 P = 0,347	0,010 P = 0,930
CONTROLE				0,171 P = 0,130	0,058 P = 0,611
TEMPO DE JOGO					0,692 P = 0,000

*diferença significativa entre grupos;

DISCUSSÃO

O nível de robustez mental e as subescalas (confiança, constância e controle) das 80 atletas de categorias de base do voleibol feminino no Rio de Janeiro mostram que há diferença significativa em alguns dos aspectos avaliados nessa pesquisa em relação à idade e ao tempo de prática. Nesse contexto, destacam-se o tempo de prática e as subescalas constância e controle.

No teste de Mann-Whitney, não foi encontrada diferença específica na subescala controle, que havia aparecido anteriormente no teste de mediana. Por isso, essa subescala foi desconsiderada na validação da diferença entre os grupos. Quanto ao tempo de prática, a diferença já era esperada, pois ele está relacionado diretamente com a idade, à medida que, espera-se que uma atleta mais velha tenha mais tempo de prática que uma mais nova.

Na subescala constância, os dados indicaram diferença significativa entre os grupos etários, infantil e infante e entre os grupos etários infante e juvenil. No entanto o grupo infantil apresentou maior constância que o grupo infante, mesmo essa sendo uma categoria de menor idade. Quanto ao grupo juvenil, esse apresentou maior constância que o grupo infante, que é uma categoria de idade inferior.

Dentro desse enfoque, Wilson (2011) já havia observado que atletas não elite têm menores pontuações na subescala constância, quando comparado aos de elite e sub-elite, apresentando menos determinação para alcançar o sucesso. Ele aponta o nível de realização no esporte como diferenciador da subescala constância. Também não apresentando relação com a idade.

Os resultados do presente estudo mostram que a diferença encontrada nos grupos etários na subescala constância não é explicada pela idade, à medida que um grupo mais novo possui pontuações maiores nessa subescala. Essas diferenças parecem estar mais relacionadas às características intrínsecas do grupo, podendo ter sido resultante das experiências, do método de treinamento ou de qualquer outro aspecto, exceto a idade. Fato também observado por Gucciardi et al (2009) que concluíram que a robustez mental pode ser melhorada pelas influências ambientais e pelo treinamento.

Apesar de os primeiros pesquisadores sobre o tema defenderem que a robustez mental estava relacionada a um traço de personalidade, a maioria das pesquisas realizadas recentemente indica o contrário. Crust (2007), por exemplo,

demonstrou que modificações na robustez mental podem ocorrer em consequência do desenvolvimento das características que compõem esse constructo.

Jones et al. (2007) mencionam à robustez mental como um vantagem psicológica inata ou adquirida.

No estudo de Nicholls et al. (2009) foi realizada uma comparação entre o nível de robustez mental e nível de realização, gênero, idade, experiência no esporte e tipo de esporte (individual ou coletivo) de 677 atletas. Seus resultados revelaram uma significativa relação entre a robustez mental com o gênero, idade e experiência no esporte. Afirmam que experiências e/ou mudanças biológicas podem ser responsáveis pelas pequenas mudanças nos atributos subjacentes da robustez mental.

Como fator limitante do presente estudo, podemos citar a ausência da parte qualitativa, pois levando em consideração o tempo de prática, não sabemos características sobre ele, por exemplo, se foi composto por derrotas, vitórias, muitas competições ou poucas.

O resultado apresentado nessa realidade pode sugerir que a robustez mental é pelo menos em parte desenvolvida ou melhorada através do treinamento e das experiências que as atletas vivenciaram.

CONCLUSÃO

Através do estudo realizado concluiu-se que houve diferença entre os grupos etários estudados, na subescala constância da robustez mental. Havendo alteração na capacidade de comprometimento, foco e determinação que são características dessa subescala. No entanto essa diferença não foi explicada pela idade como sugeria a hipótese desse estudo. Essa diversidade parece estar atrelada a outros fatores.

Observou-se também que um estudo qualitativo poderia fortalecer essas informações, à medida que, seria possível entender melhor como foram as experiências dessas atletas em seu tempo de prática e fora dele, podendo assim identificar esses fatores que influenciam no nível de robustez mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Clough P J, Earle K, Sewell D (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology*, 32-43.

Crust L (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, 270-290.

Crust L, Azadi K (2010). Mental Toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sports Science*, v. 10, p 43 – 51.

Crust L, Swann C (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences* 50:2, 217-221.

Connaughton D, Hanton S, Jones G, Wadey R (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, 39, 192-204.

Connaughton D; Wadey R, Hanton S, Jones G (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*. London, v. 26, p. 83-95.

Gucciardi F, Gordon S, Dimmock J (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, Abingdon, v. 2, p. 54-72.

Goldberg, A. (1998). *Sports slump busting: 10 steps for mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.

Jones, G., Moorehouse, A. (2007). *Developing Mental Toughness: Gold medal strategies for transforming your business performance*.

Jones M, Parker J (2012). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and individual differences*. UK.

Loehr, J.E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.

Middleton S C, Marsh H W, Martin A J, Richards J E, Savis J, Perry C, Brown R (2004). The Psychological Performance Inventory: Is the mental toughness test enough? *International Journal of Sport Psychology*, 35, 91-108.

Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., Backhouse, S. (2008). Mental toughness, optimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, v. 44.

Nicholls A, Polman R, Levy A, Backhouse S (2009). Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, UK, v. 47.

Sheard M, Golby J, Van Wersch A (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.

Sheard M (2010). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. New York: Routledge.

Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness in soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332.

Wilson A (2011). *A comparison of psychological traits in elite, sub-elite and non-elite english cricketers*. UK.

2 ARTIGO 2 - TRAJETÓRIA E EXPERIÊNCIAS DE ATLETAS QUE SE DESTACAM EM NÍVEL DE ROBUSTEZ MENTAL.

INTRODUÇÃO

As características psicológicas têm sido investigadas no esporte à medida que se mostram cada vez mais importantes para o sucesso dos atletas.

Bizzochi (2000) mostra que os jogos, principalmente no voleibol de alto rendimento, têm sido definidos em favor do time que apresenta melhor equilíbrio psicológico.

Os atributos psicológicos positivos podem ser definidos pela robustez mental. Que é um constructo multidimensional que está relacionado à capacidade dos atletas em ter confiança, controle emocional, compromisso, lidar com a pressão e se sentirem desafiados pelas adversidades e buscar soluções (Clough et al. 2002).

Quanto aos aspectos psicológicos que influenciam negativamente no desempenho do atleta, podemos citar o excesso de ansiedade.

Alguns estudos realizados para analisar a ansiedade traço-competitivo, mostraram que atletas com maior experiência, apresentaram níveis menores de ansiedade (Samulski, 2002; Barreto, 2003).

Ferreira et al. (2010), em seu estudo analisaram a relação entre os níveis (pré e pós competição) de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol. Assim demonstrando que atletas mais jovens apresentam níveis de ansiedade-traço competitiva antes do início do jogo ($p=0,001$; $r=0,76$).

As variáveis psicológicas positivas, que compõem a robustez mental, têm sido tratadas como ponto chave para atingir o sucesso no esporte e também ajudam aos atletas no controle das emoções negativas como é o caso da ansiedade (Jones et al., 2002). Atletas mentalmente robustos conseguem manter-se mais calmos e relaxados e possuem níveis mais baixos de ansiedade que outros (Clough et al., 2002). A partir disso, muitos estudos têm sido realizados a cerca de como desenvolver ou melhorar a robustez mental.

Crust e Keegan (2010) em seu estudo encontraram diferenças significativas entre o nível de robustez mental relacionado ao gênero, onde os atletas do sexo masculino apresentaram maior robustez mental.

A robustez mental pode ser, pelo menos em alguns de seus componentes, influenciada através de um programa de treinamento de habilidades mentais (Sheard e Golby, 2006; Gucciardi et al, 2009).

Entretanto, alguns pesquisadores consideram a robustez mental como um traço de personalidade (Clough et al., 2002).

Horsburgh et al. 2009 realizaram um estudo com gêmeos monozigóticos e dizigóticos com o intuito de determinar o quanto a base genética ou as influências ambientais contribuíram para as diferenças individuais na robustez mental e personalidade do indivíduo. Horsburgh et al 2009 sugerem que a robustez mental é fortemente influenciada pela genética não sendo modificada facilmente. No entanto, afirmam que componentes da robustez mental que mostram menos hereditabilidade (compromisso e controle), podem ser mais facilmente fortalecidos.

Partindo da premissa que a robustez mental pode ser desenvolvida, alguns programas de intervenção têm sido criados.

Truelove et al. (2014) criaram um programa de treinamento da robustez mental focada em melhorar os resultados de desempenho, diminuir a ansiedade nas competições e melhorar a auto confiança, trabalhando quatro habilidades psicológicas diferentes: definição de metas, “auto conversa positiva”, imagens mentais e relaxamento.

Segundo Connaughton et al. (2008) as experiências vivenciadas pelos atletas são fatores cruciais para o desenvolvimento da robustez mental.

Por isso o objetivo dessa pesquisa foi analisar a trajetória e experiências de 11 atletas de voleibol feminino, registradas na Federação de Voleibol do Rio de Janeiro, com alto índice de robustez mental, verificado através do Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) (Sheard et al., 2009).

Através da análise dessa trajetória foi possível identificar características e experiências em comum entre essas atletas que podem ser significativas no desenvolvimento da robustez mental de atletas de um modo geral.

MATERIAL E MÉTODO

AMOSTRA

Participaram do estudo 11 atletas registradas na Federação de Voleibol do Rio de Janeiro, de um grupo de 80 que responderam o Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ).

Foram selecionadas as 11 atletas que obtiveram a maior pontuação no SMTQ, em estudo anterior (Ferreira et al. 2015, dados não publicados), independente do grupo etário estudado, classificadas como aquela com maior robustez mental.

O projeto foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa do Hospital Pedro Ernesto/UERJ (Protocolo #: 48029015.6.0000.5259).

MEDIDAS

Foram aplicados questionários com perguntas relacionadas à trajetória de vida e experiências com as 11 atletas de voleibol selecionadas por apresentar maior robustez mental, segundo o SMQT.

Jones e Parker 2012 em sua pesquisa sobre robustez mental também utilizaram além do Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ), um questionário relacionado a experiências na infância como meio de complemento as informações que o SMTQ traz.

PROCEDIMENTO

As 11 atletas selecionadas responderam aos questionários no local de treinamento com horário previamente agendado com a atleta e o técnico, mas sem a presença do mesmo.

RESULTADOS

Os questionários aplicados mostraram algumas características e experiências que aparecem com frequência nessas atletas. Os gráficos abaixo mostram as respostas das atletas para o questionário. A figura 1 está relacionada ao modo de entrada das atletas para o Voleibol. A figura 2 contém os resultados das perguntas

de dois a dez do questionário. A figura 3 mostra a frequência semanal de treinos das atletas. Por fim, a figura 4 expõe os objetivos das atletas no voleibol.

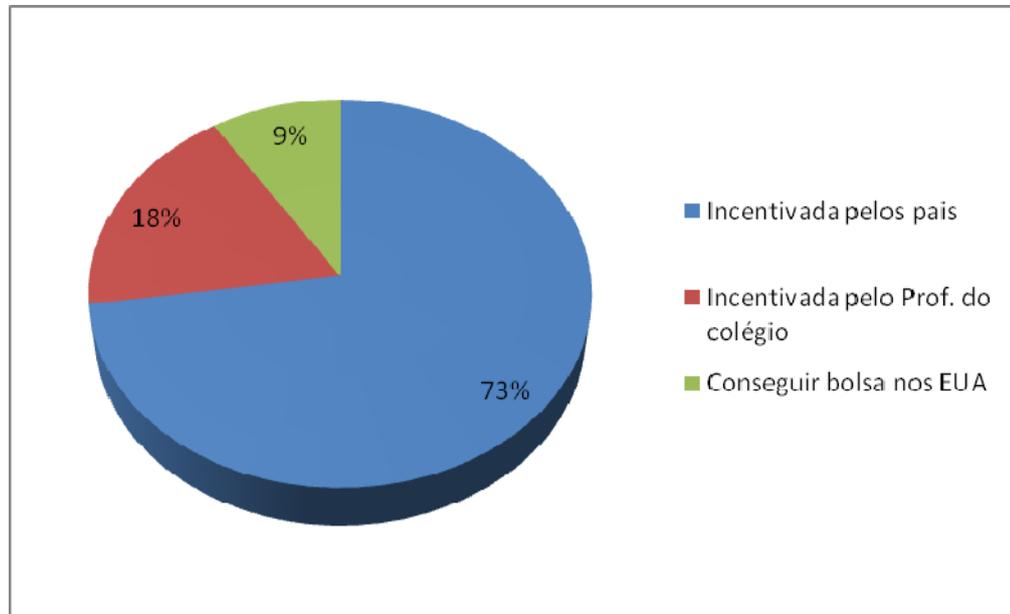


Figura 1 – Pergunta 1: Modo de entrada das atletas para o voleibol

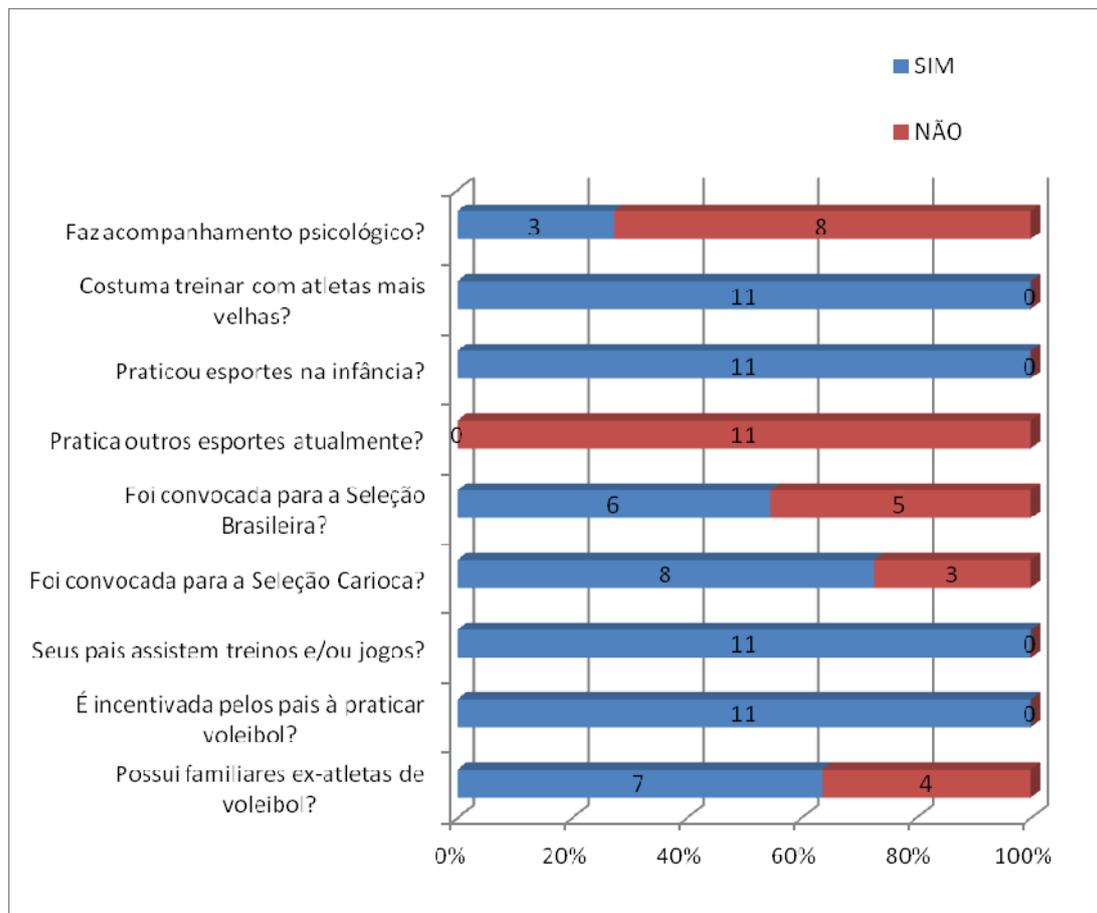


Figura 2 - Perguntas 2 a 10 do questionário.

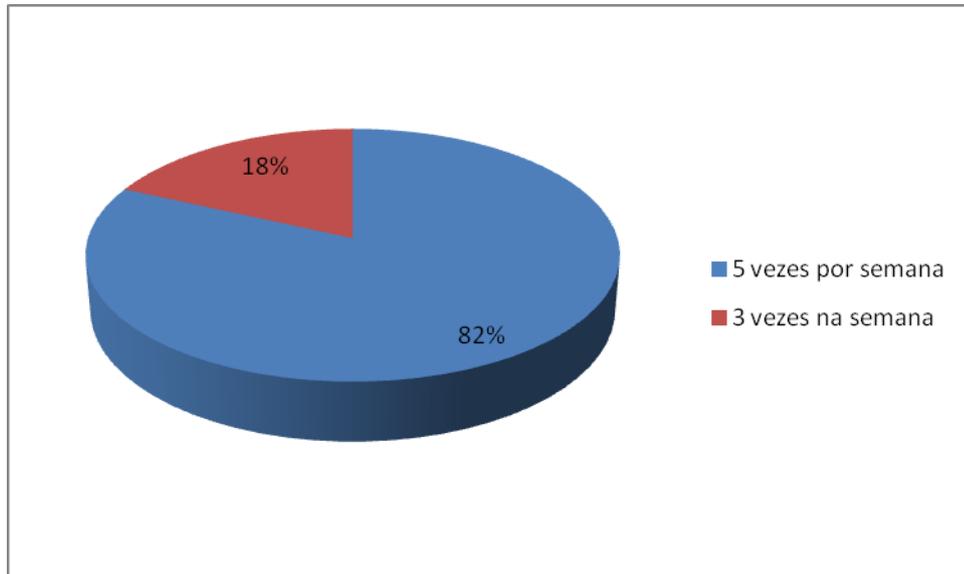


Figura 3 – Pergunta 11: Frequência semanal de treinos das atletas.

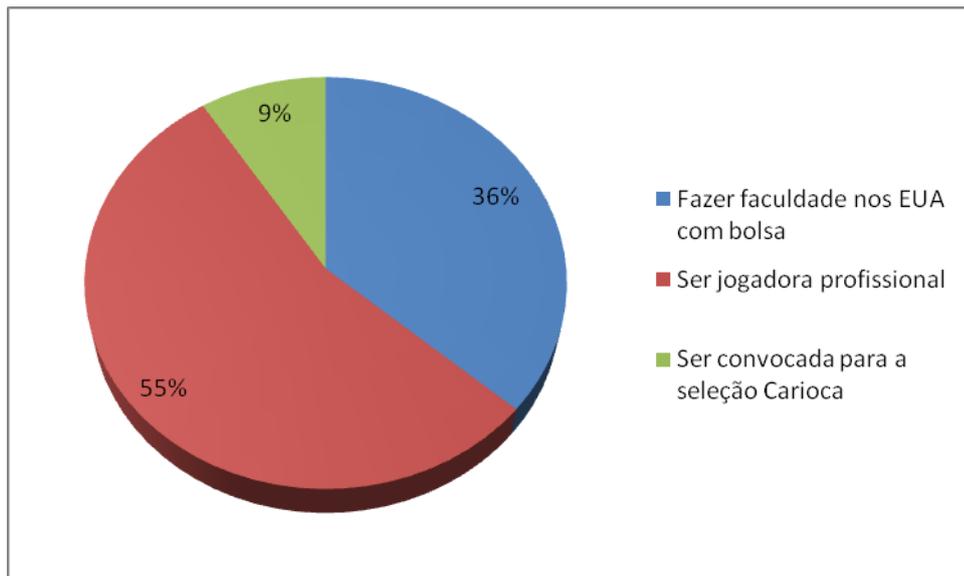


Figura 4 - Pergunta 12: Objetivos das atletas no voleibol.

DISCUSSÃO

A robustez mental é um constructo multidimensional que está associado a performances e resultados de sucesso no esporte (Crust e Swann, 2011).

Bull et al. (2005) realizaram uma pesquisa com jogadores de Críquete, e a partir disso criaram um quadro teórico para um melhor entendimento da robustez mental. O resultado desse estudo foi uma pirâmide com quatro dimensões. A base da pirâmide é definida pela influência ambiental, que está relacionada à influência

familiar e experiências na infância, servindo como suporte para a formação do caráter, pensamentos robustos e atitudes. Acima, vem o caráter robusto, que é caracterizado pela confiança, independência e auto-reflexão, demonstra o componente da personalidade da robustez mental. Mais acima na pirâmide, estão as atitudes robustas que junto com o caráter formam uma mentalidade vencedora. Por fim, a parte superior da pirâmide é indicada pelo pensamento robusto que é caracterizado pelo pensamento claro sob pressão e retenção da autoconfiança.



Figura 5 - Pirâmide de Robustez Mental (adaptado de Bull et al., 2005)

O presente estudo está relacionado com a base da pirâmide de Bull et al. (2005), ou seja, às influências ambientais influenciando no desenvolvimento da robustez mental. O objetivo foi identificar as experiências de vida das dez atletas com maior robustez mental, através de questionário. Em seguida, verificar quais dessas experiências foram vivenciadas pela maioria delas e analisar se elas podem ter sido importantes para o desenvolvimento da robustez mental nessa realidade.

Inicialmente no questionário aplicado, temos o modo de entrada das atletas para o voleibol. Como mostra na figura 1, a maioria das atletas que responderam ao questionário (73%) entraram influenciadas pelos pais, 18% das atletas entraram

incentivadas pelo professor de educação física do colégio e 9% com o objetivo de adquirir uma bolsa de estudos nos Estados Unidos. Concordando com o estudo de Côté (1999) que relata que na maioria das vezes os pais influenciam os filhos a entrar em ambientes esportivos, sendo essa uma das mais importantes formas de recrutamento de jovens para os clubes.

As respostas das perguntas de dois a dez no questionário estão relatadas na Figura 2. Quanto ao fato de possuir familiares ex-atletas, sete atletas apresentaram resposta positiva e muitas das vezes sendo influenciada pelos mesmos a praticar o voleibol.

A seguir no questionário as atletas falam sobre o apoio dos pais na prática do voleibol e da presença deles em jogos e treinos. Todas as atletas que participaram da pesquisa relataram que sempre tiveram apoio dos pais durante a carreira. Segundo Côté e Hay (2002) os pais podem proporcionar efeitos positivos em diferentes aspectos da evolução de seus filhos, assim como, na autoestima, na percepção de competência, no sentido de realização, no prazer e diversão no esporte, na autoeficácia, na motivação, etc.

Quanto à convocação para as seleções, oito atletas já foram convocadas para a seleção carioca e seis para a seleção brasileira. As seleções podem ser levadas em consideração como um medidor de desempenho. A maioria dessas atletas teve passagem por seleções, ou seja, além de se destacarem em nível de robustez mental apresentam destaque nesse indicador de desempenho.

Todas as atletas praticaram esportes na infância, mas atualmente só praticam o voleibol. Segundo o estudo de Jones e Parker (2012) apenas 14% da variância da robustez mental foi explicada pelas experiências na infância. Mostrando que as experiências na infância tem relação com a robustez mental, mas não tão forte e também apontam que a robustez mental parece estar associada a um conjunto de fatores, não à apenas um.

Nenhuma das atletas pratica outro esporte além do voleibol, atualmente. Isso é comum em atletas de alto rendimento, que tem uma dedicação intensa a um esporte.

No tópico relacionado a realizar treinos de voleibol com atletas mais velhas ou da categoria superior, todas responderam que sim. Podendo esse ser um fator que auxilia no desenvolvimento precoce das capacidades psicológicas das atletas.

Das onze atletas que responderam ao questionário oito não fazem acompanhamento psicológico. De acordo com esses dados podemos ver a falta de incentivo no trabalho psicológico no voleibol do Rio de Janeiro. A maioria dos esportistas sofre pressão, medo e ansiedade causados pela obrigação de vencer (COIMBRA et al., 2008). Logo um trabalho psicológico se torna muito importante para auxiliá-los, principalmente jovens atletas.

Na figura 3 são mostradas as respostas para a frequência semanal de treinos, onde 82% das atletas treina cinco vezes por semana e 18% treina 3 vezes por semana. Todas as atletas relataram que possuem jogos do campeonato quase todos os finais de semana.

A figura 4 apresenta os dados para a pergunta sobre os objetivos dessas atletas com o voleibol. Onde 55% quer ser jogadora profissional, 36% conseguir uma bolsa de estudos nos Estados Unidos e apenas 9% quer ser convocada para a seleção carioca.

Todas as experiências que essas atletas vivenciaram contribuem para o nível de robustez mental que atingiram.

Assim como no estudo de Nicholls et al. (2009) foi realizada uma comparação entre o nível de robustez mental e nível de realização, gênero, idade, experiência no esporte e tipo de esporte (individual ou coletivo) de 677 atletas. Seus resultados revelaram uma significativa relação entre a robustez mental com o gênero, idade e experiência no esporte. Afirmam que experiências e/ou mudanças biológicas podem ser responsáveis pelas pequenas mudanças nos atributos subjacentes da robustez mental.

CONCLUSÃO

A partir do estudo realizado conclui-se que alguns dos tópicos abordados nos questionários que as atletas responderam mostraram-se bastante repetitivos entre elas, podendo ter contribuído na construção no nível de destaque de robustez mental que apresentaram essas atletas.

Entre eles podemos destacar, com 100% de respostas positivas: a prática de outros esportes na infância, o incentivo dos pais a praticar voleibol, a presença dos mesmos em treinos e jogos, o fato de treinar com atletas mais velhas auxiliando no amadurecimento técnico e psicológico precoce.

Com menos expressão, mas também mostrando-se frequentes nas respostas das atletas podemos citar: a convocação para a seleção carioca de 70% das atletas, que gera nas atletas um aumento de confiança devido ao reconhecimento dos técnicos sobre suas habilidades, também as submete à uma rotina ainda mais intensa de treinamentos e vivenciam uma grande disputa pelas vagas com outras atletas também de destaque; e por fim 60% das atletas possuem familiares que foram ex-atletas de voleibol, um fator que pode contribuir, à medida que, os familiares podem dar dicas importantes sobre o esporte e também indicar caminhos para facilitar a evolução da atleta, estas são facilidades que talvez pais que nunca foram atletas de voleibol possam desconhecer.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barreto, J.A. Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento. Rio de Janeiro: Shape. 2003.
- Bizzochi, C. O voleibol de alto nível: da iniciação à competição. São Paulo: Fazendo Arte Editorial, 2000.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology*, 32-43.
- Coimbra, D.R., Gomes, S. S., Carvalho, F. et al. (2008). Importância da Psicologia do Esporte para Treinadores. *Revista Conexões*, v. 6, p.426-435.
- Connaughton, D.; Wadey, R.; Hanton, S.; Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, London, v. 26, p. 83-95.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13 (4), 395-417.
- Crust, L.; Keegan, R. (2010). *Mental toughness and attitudes to risk-taking*. *Personality and Individual Differences*, 49 (3). pp. 164-168. ISSN 0191-8869.
- Crust, L., Swann C. (2011) Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences* 50:2, 217-221.
- Gucciardi, D. F.; Gordon, S.; Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International review of sport & exercise psychology*, Abingdon, v. 2, p. 54-72.

Horsburgh, V., Schermer, J., Veselka, L., Vernon, P. (2009) A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and individual differences*. Vol 46, issue 2, p. 100-105.

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, 205-218.

Samulski, D. *Psicologia do Esporte*. 1. ed. Manole: São Paulo, 2002.

Sheard, M. Golby, J. Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *Internacional Journal os Sport and Exercise Psychology*, vol 4, jun 2006, 149 – 169, 2006.

Sheard, M., Golby, J., Van Wersch, A. Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193, 2009.

Truelove, Amanda A., "Mental Toughness Training Intervention for Collegiate Track and Field Athletes" (2014). *Electronic Thesis and Dissertation Repository*. Paper 2303.

CONSIDERAÇÕES FINAIS SOBRE A ROBUSTEZ MENTAL EM ATLETAS DE VOLEIBOL FEMININO

A robustez mental é um conceito relativamente novo em pesquisas da psicologia esportiva. Logo se sabe que as características que a compõem são comumente associadas ao sucesso esportivo. Por isso diversas investigações têm sido realizadas a fim de verificar como é possível alcançar essas capacidades psicológicas que mostram auxiliar os atletas em seu rendimento esportivo.

Primeiramente, nesse estudo, verificamos se a idade estava relacionada com o nível de robustez mental, ou seja, se quanto mais velha a atleta ficava maior robustez mental ela teria. Com a comparação feita entre os quatro grupos etários de voleibol apenas a subescala constância mostrou ter diferença significativa. A subescala constância está relacionada com a determinação para cumprir as exigências de treino e competição, determinação, compromisso e capacidade de concentração. Quanto a esse aspecto os dados mostraram diferença entre os grupos, no entanto ela não foi explicada pela idade, pois um grupo mais novo apresentou maior constância que um grupo mais velho. Então, a idade não foi fator determinante para o aumento da robustez mental na subescala constância, e sim possivelmente outras características relacionadas ao grupo em si, como por exemplo, as experiências que tiveram, incentivo dos pais, entre outros.

No segundo estudo foram investigadas essas experiências que parecem influenciar no desenvolvimento da robustez mental. As onze atletas com a maior robustez mental segundo o primeiro estudo, responderam a um questionário sobre experiências que vivenciaram tanto no esporte como na vida. Descataram-se entre as respostas das atletas com o maior nível de robustez mental, os seguintes tópicos: modo de entrada para o voleibol influenciada pelos pais, possuir ex-atletas na família, ter apoio e presença dos pais em treinos e jogos, convocação para as seleções cariocas e brasileiras, prática de outros esportes na infância e ter treinado em toda a trajetória com atletas mais velhas.

De acordo com os dados apresentados, pudemos concluir que a robustez mental não parece estar relacionada a uma característica inata e sim que ela pode, pelo menos na maioria de suas características, ser construída. Isso se da, à medida que as atletas vivenciam diferentes experiências, tem o apoio dos pais fornecendo a

estrutura para que cresçam como jogadoras e também o apoio para que sua confiança seja construída. Participação em um ambiente de rígido treinamento como são as seleções parecendo agregar responsabilidade e disciplina para elas. Prática de esportes na infância, já desenvolvendo habilidades motoras desde muito jovens, facilitando na prática posterior de um esporte de rendimento. Essas e outras práticas parecem estar fortemente ligadas ao desenvolvimento da robustez mental de um atleta, por isso podem ser incentivadas em crianças e jovens a fim de que construam fortes capacidades psicológicas para um desempenho esportivo melhor.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE ROBUSTEZ MENTAL NO DESPORTO (QRMD)

Questionário de Robustez Mental (aplicado)

(Fonseca, C. & Rosado, A., 2011)

Em baixo vai encontrar um conjunto de frases que dizem respeito a diversos aspetos da sua vida como desportista. Leia atentamente cada uma das frases e identifique as respostas que melhor exprimem o modo como pensa e sente relativamente a cada um dos assuntos. Para cada frase deverá escolher entre as quatro alternativas, identificadas por quatro números, assinalando a sua opinião com uma cruz (X).

Nada Verdade 1	Um pouco verdade 2	Frequentemente verdade 3	Totalmente verdade 4
----------------------	--------------------------	--------------------------------	----------------------------

Interpreto potenciais ameaças como oportunidades positivas	1	2	3	4
Tenho uma confiança inabalável na minha capacidade	1	2	3	4
Tenho qualidades que me distinguem dos outros competidores	1	2	3	4
Tenho o que é preciso para ter uma boa performance sob pressão	1	2	3	4
Sob pressão, sou capaz de tomar decisões com confiança e empenho	1	2	3	4
Conseguo recuperar a calma se a tiver perdido momentaneamente	1	2	3	4
Empenho-me na realização das tarefas que tenho que fazer	1	2	3	4
Assumo a responsabilidade de definir objetivos pessoais desafiadores	1	2	3	4
Desisto em situações difíceis	1	2	3	4
Distraio-me facilmente e perco a concentração	1	2	3	4
Preocupo-me com os meus fracos desempenhos	1	2	3	4
Sinto-me dominado(a) por dúvidas sobre mim mesmo	1	2	3	4
Fico ansioso com acontecimentos inesperados ou que não posso controlar	1	2	3	4
Fico chateado e frustrado quando as coisas não correm à minha maneira	1	2	3	4

Agradecemos a sua colaboração e pedimos que verifique se respondeu a todas as questões.

Desejamos-lhe Sucessos Desportivos.

APÊDICE B - ROTEIRO DO QUESTIONÁRIO APLICADO NAS 11 ATLETAS COM MAIOR ROBUSTEZ MENTAL.

- 1) Como entrou para o voleibol?
- 2) Seus pais ou familiares já foram jogadores de voleibol?
- 3) Seus pais a incentivam a jogar voleibol?
- 4) Seus pais assistem treinos e/ou jogos?
- 5) Já foi convocada para a seleção carioca?
- 6) Já foi convocada para a seleção brasileira?
- 7) Pratica outras modalidades esportivas?
- 8) Praticou alguma modalidade esportiva durante a infância?
- 9) Costuma treinar com atletas mais velhas?
- 10) Faz acompanhamento psicológico?
- 11) Qual é sua frequência semanal de treinos?
- 12) Quais são os seus objetivos com o voleibol?

APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, convidado a participar como informante voluntário da pesquisa “Robustez Mental em atletas de Voleibol”, sob a responsabilidade da pesquisadora Luma Freitas Alves Ferreira, fui informado sobre o objetivo, o procedimento metodológico, os benefícios da presente pesquisa de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

O objetivo desta pesquisa é verificar a robustez mental em atletas de categorias de base do voleibol feminino no Rio de Janeiro. O procedimento metodológico será o da abordagem qualiquantitativa, com a realização do Questionário de Robustez Mental no Desporto (QRMD) e questionário de experiências das atletas.

Para participar deste estudo não terei nenhum custo, nem receberei qualquer vantagem financeira. Serei esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar e estarei livre para participar ou recusar-me a participar. Poderei retirar meu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. Minha participação é voluntária e minha recusa não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendida pelo pesquisador.

O pesquisador irá tratar a minha identidade com padrões profissionais de sigilo e não serei identificado em nenhuma publicação que possa resultar desta pesquisa. Trata-se de um estudo com **risco mínimo**, ou seja, o mesmo risco que se tem em atividades rotineiras, como conversar, ler e caminhar.

Os resultados da pesquisa estarão à minha disposição quando finalizada. Meu nome ou o material que indique minha participação não será liberado sem a devida permissão. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de cinco anos, e após esse tempo serão destruídos.

Este termo de consentimento se encontra impresso em duas vias: uma para o pesquisador e outra para o participante.

Diante do todo acima exposto, declaro que concordo em participar da pesquisa.

Recebi uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Rio de Janeiro, ____ de _____ de 20__.

Assinatura da participante

Assinatura do Pesquisador

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, consultar:
Pesquisadora Responsável: Luma Freitas Alves Ferreira – cel. (21) 99413-3112
E-mail: lumafreitasf@gmail.com

Dados da instituição:

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Endereço: Rua São Francisco Xavier, 524 - Maracanã, Rio de Janeiro – RJ

Tel: (21) 2334-0448