

PSICOLOGIA POSITIVA NO ESPORTE UNIVERSITÁRIO: ANÁLISE DA ESPERANÇA EM ATLETAS DE NATAÇÃO

Ana Flavia Lopes Freitas da Silva (PIC/UEM), Andressa Ribeiro Contreira, Jaqueline Gazque Faria, Karoline Mayara Pereira, Marcelen Lopes Ribas de Assis, Lenamar Fiorese Vieira (Orientadora), e-mail: anaflavialfs@gmail.com.

Universidade Estadual de Maringá / Centro de Ciências Biológicas e da Saúde/Maringá, PR.

CIÊNCIAS DA SAÚDE – Educação Física

Palavras-chave: psicologia positiva, esperança, esporte.

Resumo:

Este estudo objetivou analisar a esperança de atletas paranaenses de natação. Foram sujeitos 28 atletas ($20,0 \pm 2,0$ anos), de ambos os sexos, participantes do 56º Jogos Universitários do Paraná de 2016. Como instrumentos foram utilizados uma ficha de identificação e a Escala de Esperança Disposicional. Para análise dos dados foram utilizados os testes U de Mann Whitney e Kruskal-Wallis ($p < 0,05$). No geral, foram encontrados valores elevados para esperança ($Md = 31,0$). A comparação em função do sexo apontou que os atletas do sexo masculino apresentaram valores superiores ($p < 0,05$) para a dimensão agência ($Md = 17,0$). Já as comparações da esperança em função do nível competitivo dos atletas não apontaram diferenças significativas entre os grupos (estadual, nacional e internacional) ($p > 0,05$) nas dimensões agência, caminhos e esperança global. Conclui-se que, no geral, os atletas paranaenses de natação mostram-se esperançosos, sendo estes resultados mais evidentes para os atletas do sexo masculino, mostrando-se mais esperançosos e motivados para o alcance dos seus objetivos, independente do nível competitivo.

Introdução

A Psicologia do Esporte busca a identificação e compreensão de teorias e técnicas psicológicas que podem ser aplicadas ao esporte, com vistas a maximizar o rendimento e o desenvolvimento pessoal dos atletas (RUBIO, 1999). Dentre os temas investigados encontram-se a motivação, personalidade, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar de atletas e esperança.

A esperança, especificamente, vem sendo estudada a partir da abordagem da Psicologia Positiva, sendo estudada por meio da Teoria da Esperança (SNYDER, 1990). Segundo a teoria, a esperança é caracterizada por três tipos de pensamento: o pensamento direcionado aos objetivos; o pensamento baseado em caminhos que levem a estes objetivos e o

pensamento baseado em agência, que seria a motivação necessária para a utilização de tais caminhos (SNYDER, 2009).

Diante das investigações apresentadas acerca do tema, verifica-se que a maioria das pesquisas sobre a esperança foi desenvolvida no contexto internacional. Ainda, verifica-se a importância de estudar a esperança no esporte, uma vez que os atletas que desenvolvem altos níveis de esperança podem apresentar melhor performance, maior capacidade na resolução de problemas (SNYDER, 2002), disposição (LABORD et al, 2015 apud MOREIRA, 2015) e motivação (SNYDER; LOPEZ, 2009). Com base nessas informações, este estudo teve como objetivo investigar a esperança de atletas paranaenses de natação.

Materiais e métodos

População Alvo: fizeram parte do estudo atletas de natação ($20,0 \pm 2,0$ anos), de ambos os sexos, participantes do 59º Jogos Abertos do Paraná.

Como instrumentos foram utilizados uma ficha de identificação e a escala de Esperança Disposicional (EED) desenvolvida por Snyder et al. (1991) e validada para o contexto esportivo brasileiro por Moreira (2015). A escala é constituída por 12 itens distribuídos em duas subescalas (Pensamentos de Agência e Pensamentos de Caminho). As respostas são dadas numa escala *Likert* de 5 pontos, (1=totalmente falsa a 5=totalmente verdadeira).

A análise dos dados foi realizada no pacote estatístico SPSS versão 20.0. Para as comparações em função do sexo e nível de competição foram utilizados os testes U de Mann Whitney e Kruskal-Wallis, respectivamente, adotando-se $p < 0,05$ em todas as análises.

Resultados e Discussão

No geral, os atletas paranaenses de esporte universitário apresentaram valores elevados de esperança ($Md=31,0$), assim como para as dimensões de Agência ($Md=16,0$) e Caminhos ($Md=17,0$) (Tabela 1). Indivíduos que apresentam níveis elevados de esperança parecem interpretar situações que causam estresse de forma diferente dos indivíduos com baixa esperança, além de conseguirem lidar de forma eficaz com fatores estressantes do contexto esportivo (SNYDER apud GUSTAFSSON et al, 2013).

Tabela 1 – Dimensões da esperança de atletas paranaenses de natação

Dimensões	Md	(Q1-Q3)
Esperança		
Agência	16,0	(14,0-17,0)
Caminhos	17,0	(15,0-18,0)
Esperança	31,0	(30,0-35,0)

Significância adotada $p < 0,05$

A comparação da esperança em função do sexo (Tabela 2) apontou diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$), com resultados superiores sendo apresentados pelo sexo masculino na dimensão agência (Md=17,00), indicando que estes atletas apresentam-se mais motivados para o alcance de seus objetivos no contexto esportivo (SNYDER, 2000).

Tabela 2 - Comparação da esperança em função do sexo.

Dimensões	Masculino (n=15) Md (Q1-Q3)	Feminino (n=14) Md (Q1-Q3)	P
Esperança			
Agência	17,0(14,0-18,0)	15,0(13,7-16,0)	0,046*
Caminhos	16,0(15,0-17,0)	17,0(14,7-18,0)	0,847
Esperança	32,0(30,0-35,0)	31,0(29,7-33,5)	0,270

* Significância adotada $p < 0,05$.

Em se tratando da comparação da esperança em função do nível competitivo dos atletas (Tabela 3), não foram verificadas diferenças significativas entre os grupos ($p > 0,05$) nas dimensões agência, caminhos e esperança global. Estes dados podem indicar que os atletas paranaenses de natação possuem capacidades semelhantes para organizar e atingir suas metas, independente do nível competitivo.

Tabela 3 – Comparação da esperança em função do nível competitivo dos atletas paranaenses de modalidades individuais

Nível competitivo/ Dimensões	Estadual Md (Q1-Q3) n=4	Nacional Md (Q1-Q3) n=18	Internacional Md (Q1-Q3) n=7	P
Esperança				
Agência	15,5(13,7-18,0)	15,5(14,0-16,7)	16,0(14,0-18,0)	0,869
Caminhos	16,5(14,7-18,0)	17,0(15,0-18,0)	16,0(15,0-17,0)	0,838
Esperança	31,5(29,7-35,0)	31,5(30,0-34,5)	31,0(29,0-35,0)	0,972

* Significância adotada $p < 0,05$.

Ao consultar a literatura, não foram encontrados estudos que dessem suporte a estes achados em função do nível competitivo dos atletas. No entanto, Gustafsson, Hassm n e Podlog (2010) apontam que os indivíduos atletas têm maiores níveis de esperança quando comparados aos indivíduos não atletas, devido às demandas do contexto esportivo de competição que os levam a desenvolver melhor o pensamento esperançoso. Dessa forma, pode-se inferir que, independente do nível competitivo, o contexto esportivo de rendimento proporciona aos atletas vivências que exigem maior controle emocional, bem como a utilização de estratégias para que persistam na busca de seus objetivos.

Conclusões

Em geral, os atletas paranaenses de esporte universitário apresentaram resultados satisfatórios, uma vez que mostraram-se esperançosos e conseguem desenvolver rotas para realização dos objetivos determinados. Tais resultados foram mais evidentes para o sexo masculino, independente do nível competitivo dos atletas.

Referências

GUSTAFSSON, Henrik; HASSMÉN, Peter; PODLOG, Leslie. Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, v. 28, n. 14, p. 1495-1504, 2010.

GUSTAFSSON, Henrik et al. Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 14, n. 5, p. 640-649, 2013.

RUBIO, K. A Psicologia do Esporte: Histórico e Áreas de Atuação e Pesquisa. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 19, n. 3, p. 60-69, 1999.

SNYDER, C.D. *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press, 2000.

SNYDER, C.R.; LOPEZ, S.J. *Psicologia positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Artmed, 2009.