



PUC-SP

**Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde**

Flávia de Oliveira Rocha Rami

**Percepções do Trabalho de Psicologia do Esporte em uma equipe feminina de
handebol de um curso de medicina**

Programa de Mestrado Profissional em Educação nas Profissões da Saúde

SOROCABA

2016

Flávia de Oliveira Rocha Rami

**Percepções do trabalho de psicologia do esporte em uma equipe feminina de
handebol de um curso de medicina**

Trabalho Final apresentado à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de MESTRE PROFISSIONAL em **Educação nas Profissões da Saúde**, sob a orientação da Prof^a Dr^a Raquel Aparecida de Oliveira.

SOROCABA

2016

Elaborado pela Biblioteca Prof. Dr. Luiz Ferraz de Sampaio Júnior.
Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde – PUC-SP

Rami, Flávia de Oliveira Rocha
R173 Percepções do trabalho de psicologia do esporte em uma equipe feminina de handebol de um curso de medicina / Flávia de Oliveira Rocha Rami. -- Sorocaba, SP, 2016.

Orientadora: Raquel Aparecida de Oliveira.
Trabalho Final (Mestrado Profissional) -- Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde.

1. Psicologia do Esporte. 2. Liderança. 3. Comunicação. 4. Motivação. I. Oliveira, Raquel Aparecida de. II. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde. III. Título.

Banca Examinadora

RESUMO

Introdução: Em esporte alto rendimento amador, para os atletas que o praticam e estão em busca de resultados como vitória, a procura por profissionais especializados para atingir seu melhor desempenho, torna-se essencial. A Psicologia do Esporte faz parte na preparação de atletas e equipes, levando em consideração suas implicações biológicas, sociais, culturais, entre outros, que influenciam diretamente suas motivações, relações interpessoais e bem-estar dentro e fora do ambiente esportivo.

Objetivos: Verificar as percepções do Trabalho de Psicologia do Esporte identificando motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo de uma equipe feminina de handebol, estudantes de medicina, participantes de campeonatos universitários.

Método: Realizou-se um estudo descritivo, qualquantitativo, de uma intervenção do Trabalho de Psicologia do Esporte, a partir de registros de diário de campo, questionários de caracterização das participantes objetivos e metas dentro do handebol e motivos que a mantém à Prática do handebol e grupo focal.

Resultados: Foi realizada análise temática considerando motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo.

Conclusões: Participaram da intervenção e do estudo 26 atletas, estudantes do 1º ao 6º ano do curso de medicina. A efetividade do Trabalho de Psicologia do Esporte teve resultados confluentes sobre motivação, comunicação e trabalho em grupo. Em relação a liderança, o trabalho não foi efetivo, influenciado pela cultura universitária.

Conclusões: O Trabalho de Psicologia do Esporte, mostrou-se eficiente para essa equipe universitária de alto rendimento amadora e apontando a necessidade de se considerar os aspectos estruturais, culturais, sociais e tradições, do ambiente que está inserida. Há necessidade de outros estudos nessa direção, com vistas a contemplar o esporte e modificar aspectos universitários.

Palavras chaves: Psicologia do esporte, motivação, liderança, comunicação

ABSTRACT

Introduction: In high-performance amateur sports, for athletes who practice them are looking for results such as victory, which means the search for skilled professionals who can train them and help them achieve their best performance is essential. The Psychology of Sports is a part of the preparation of the athletes and teams, and takes into consideration social, cultural and biological implications, among others, which can directly influence the individual's motivation, interpersonal relationships, and well-being inside and outside the sports. Purpose: To verify the perceptions of Sports Psychology Works by identifying motivation, communication, leadership and teamwork in a women's handball team of medical students playing in college championships. Method: A descriptive, qualitative and quantitative study of a Sports Psychology Work intervention was carried out based on a field diary, characterization questionnaires for each player, objectives and goals of handball, and motives that help with the practice of handball and focus group. A thematic analysis was conducted considering motivation, communication, leadership and teamwork. Results: Twenty-six athletes from years 1 and 6 of medical school took part in the intervention. Effectiveness of the Sport Psychology Work had confluent results in motivation, communication and teamwork. With respect to leadership, the work was not effective, influenced by university culture. Conclusion: The Sport Psychology Work was efficient for these high-performance amateur college teams and points out the need to consider both traditions and the structural, social and cultural aspects of the environment in which they are inserted. Other studies should be carried out in this direction in order to contemplate sports and modify university aspect.

Keywords: Sport Psychology, motivation, leadership, communication

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Motivação: Objetivos e Metas dentro do Handebol no Cunho Esportivo. Sorocaba 2016	39
Figura 2 - Motivação: Motivos que a Mantém à Prática do Handebol no Cunho Esportivo. Sorocaba 2016	40
Figura 3 - Motivação: Nos Objetivos e Metas no Handebol e Motivos que a Mantém à Prática do Handebol no Meio Social Universitário. Sorocaba 2016	41
Figura 4 - Comunicação: Objetivos e Metas no Handebol e Motivos que à Mantém Prática do Handebol. Sorocaba 2016.....	42
Figura 5 - Trabalho em Grupo: Objetivos e Metas no Handebol e Motivos que à Mantém à Prática do Handebol. Sorocaba 2016.....	43
Figura 6 - Liderança: Objetivos e Metas no Handebol e Motivos que à Mantém Prática do Handebol. Sorocaba 2016.....	44
Figura 7 Significado Individual do Trabalho de Psicologia do Esporte. Sorocaba 2016	45

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Descrição das atividades de Psicologia do Esporte com as Atletas Universitárias de Handebol – Campeonato INTERMED. Sorocaba. 2016	23
Quadro 2 - Descrição das atividades de Psicologia do Esporte com as Atletas Universitárias de Handebol – Campeonato PRÉ-INTERMED. Sorocaba. 2016.....	29

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016	33
Tabela 2 - Motivação no cunho esportivo nos objetivos e metas no handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba. 2016	34
Tabela 3 - Motivação no meio social nos objetivos e metas no handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016	34
Tabela 4 - Comunicação nos objetivos e metas no handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016	35
Tabela 5 - Trabalho em Grupo nos objetivos e metas no handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016	35
Tabela 6 - Liderança nos objetivos e metas no handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016	35
Tabela 7 - Motivação no cunho esportivo nos motivos que à mantém à prática do Handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba. 2016	36
Tabela 8 - Motivação no meio social universitário nos motivos que à mantém à prática do Handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016	37
Tabela 9 - Comunicação nos motivos que à mantém à prática do Handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016	37
Tabela 10 - Trabalho em Grupo nos motivos que à mantém à prática do Handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016	37
Tabela 11 - Liderança nos motivos que à mantém à prática do Handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016	38

LISTA DE SIGLAS

A A.A.V.B - Associação Atlética Acadêmica Vital Brazil
CAAE - Certificado de Apresentação para Apreciação Ética
CEP - Comitê de Ética e Pesquisa
FCMS - Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde
LSB - Liga Sorocabana de Basquete
POMS - Perfil dos Estados de Humor
PUC-SP - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 OBJETIVO	16
3 MATERIAL E MÉTODOS	17
4 RESULTADOS.....	22
4.1. Diário de campo	22
4.1.1. Trabalho de psicologia do esporte INTERMED 2015.....	23
4.1.2. Trabalho de Psicologia do Esporte PRÉ-INTERMED 2016.....	29
4.2. Caracterização dos participantes	32
4.3. Questionário: Objetivos e Metas no Handebol	33
4.4. Questionário: Motivos que a Mantém à Prática do Handebol	36
4.5 Grupo focal	38
5 DISCUSSÃO	46
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	56
REFERÊNCIAS.....	58
APÊNDICE A - TERMO DE APROVAÇÃO DA ATLÉTICA	60
APÊNDICE B - CARTA DE APRECIAÇÃO DO PROJETO - COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA DA FCMS PUC- SP	61
APÊNDICE C - TERMO DE COMPROMISSO DE CONFIDENCIALIDADE.....	62
APÊNDICE D - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	63
APÊNDICE E - CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES	69
APÊNDICE F - OBJETIVOS E METAS NO HANDEBOL	70
APÊNDICE G - MOTIVOS QUE A MANTEM A PRÁTICA DO HANDEBOL	76
ANEXO A - COMPROVANTE DE ENVIO DO PROJETO	86

ANEXO B - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP	87
ANEXO C - DINÂMICA: FÓSFOROS.....	91
ANEXO D - DINÂMICA: ESCRAVOS DE JÓ	92
ANEXO E - DINÂMICA SENTANDO TODAS JUNTAS	93
ANEXO F - DINÂMICA: ATRAVESSANDO FRONTEIRAS	94
ANEXO G - DINÂMICA: JENGA	95
ANEXO H - DINÂMICA: O QUE VOCÊ LEVARIA PARA LUA?	96
ANEXO I - DINÂMICA: DESCOBRINDO AS PALAVRAS	97
ANEXO J - DINÂMICA: SAINDO DE NÓS	98
ANEXO K - DINÂMICA: CAIXINHA DE PENSAMENTOS	99
ANEXO L - DINÂMICA: ATRAVESSABDO A BOLINHA	100
ANEXO M - DINÂMICA: ESPELHOS	101
ANEXO N - DINÂMICA: CIRCULO FECHADO.....	102

1 INTRODUÇÃO

É grande o número de pessoas que iniciam a prática esportiva ou a ela retornam após um período de inatividade. Isso pode ocorrer devido a diversas formas de motivação como: bem-estar, saúde, desenvolvimento de habilidades, autodesafio, divertimento, fatores sociais, profissionais, entre outros.

Para Weinberg e Gould,¹ embora seja possível identificar porque as pessoas geralmente participam de atividades esportivas e exercícios, os motivos para participação variam enormemente e podem ser exclusivos de cada indivíduo.

Nos esportes coletivos, a motivação existe por diversos fatores, que levam à união de um conjunto de pessoas à prática esportiva em comum. Dentro desse universo, esse grupo de pessoas estará em um espaço de aprendizagem, transformação, compreensão a fim de cumprir uma tarefa que pode se classificar em lazer, treinamento, jogo etc. Na constituição dos grupos esportivos temos a necessidade da explicitação daquilo que se chama de tarefa, que não é aqui apenas o movimento para o trabalho, mas a compreensão de seu objetivo - aquilo que se poderia chamar de conscientização - processo e finalidade.²⁻³

Ainda considerando os esportes coletivos, segundo Figueira e Greco,⁴ tem em sua estratégia de ensino, o domínio das habilidades motoras e técnicas e para Matias e Greco,⁵ para as tomadas de decisão dos atletas, é necessário o conhecimento tático.

A psicologia do esporte que últimos anos também vem sendo considerada de grande importância para o desenvolvimento do esporte e dos atletas. A Psicologia, enquanto ciência e profissão, tem ampliado seus horizontes, dividindo espaço em territórios anteriormente exclusivos de outros profissionais ao longo dessas últimas décadas. Isso pode ser visto como reflexo de um movimento que busca facilitar o diálogo entre áreas que se aproximam, mas que mantêm cada qual a sua especificidade.²

Rubio² cita também que a Psicologia do Esporte vem se somar à Antropologia, Filosofia e Sociologia do esporte compondo as chamadas Ciências do Esporte. Implicada em seus primórdios com aspectos mais biológicos, hoje, a Psicologia do Esporte vem estudando e atuando em situações que envolvem motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-

estar de atletas caracterizando-se como um espaço onde o enfoque social, educacional e clínico se complementam.²

Neste contexto, faz-se necessário classificar em quais campos do esporte a Psicologia do Esporte pode atuar. O esporte de rendimento dentro de instituições esportivas, procura otimizar o melhor desempenho do atleta/time, sendo assim, o psicólogo deve trabalhar no campo psíquico interferindo no time/atleta aumentando sua produtividade; o esporte escolar deve trabalhar na formação do indivíduo pessoa e/ou futuro atleta, como papel o psicólogo do esporte deve trabalhar em conjunto da educação, empregando a socialização e ensino; o esporte recreativo busca o bem-estar, saúde, diversão, entre outros. Para Rubio,² o último dos quatro campos de atuação, o esporte de reabilitação tem o foco de otimizar o trabalho de evolução de lesões devido a práticas esportivas ou não, além de pessoas portadoras de necessidades especiais.

Com um histórico de prática esportiva escolar e universitária em modalidades coletivas, a pesquisadora formada em Psicologia, possui a experiência como Psicóloga do Esporte com a equipe de rendimento profissional, masculina de Basquete, o time Liga Sorocabana de Basquete (LSB) e seleções de rendimento amadoras, femininas de Handebol e Futsal da cidade de Sorocaba.

Nesse contexto, a equipe feminina de handebol da Faculdade de Medicina de Sorocaba, considerou que o Trabalho de Psicologia do Esporte, poderia possibilitar a melhora de seus resultados e, assim solicitou trabalho primeiramente para o Campeonato Intermed de 2015 e posteriormente para o Campeonato Pré Intermed 2016.

A equipe de Handebol da faculdade é ligada à Associação Atlética Acadêmica Vital Brazil (A.A.V.B.) é um órgão desportivo e representativo dos alunos da Faculdade de Medicina de Sorocaba que resultou da separação dos esportes do Centro Acadêmico Vital Brazil, motivado pela necessidade do desenvolvimento de uma maior infraestrutura à área do esporte. Responsável também de eventos Inter estudiantis, e para o maior suporte e manutenção da estrutura a A.A.A.V.B, abre espaço para associação com empresas que patrocinam e valorizam essas atividades universitárias. A diretoria é composta por alunos do terceiro ano da faculdade, e contam com os alunos do segundo ano como Diretores de Modalidade apoio para o funcionamento das modalidades.⁶

O campeonato INTERMED é uma competição universitária esportiva que ocorre anualmente, sempre entre as semanas do feriado de 7 de Setembro, e tem como participantes as dez Universidades de Medicina do Estado de São Paulo de melhor resultado esportivo. Como esportes disputados são divididos em masculinos e femininos, coletivos e individuais.

Para ter acesso ao campeonato INTERMED, existe a etapa classificatória denominada PRÉ-INTERMED, que ocorre no primeiro semestre de cada ano, em que somente o primeiro, segundo e terceiro colocados estão aptos a participar da INTERMED. Já os três últimos colocados da mesma, devem voltar a etapa classificatória no ano seguinte.⁷

No contexto dessa pesquisa, é importante apontar a diferença entre esporte de rendimento profissional e não profissional. O primeiro representa os atletas e equipes que praticam esporte como profissão, disponibilizando sua vida, quase exclusivamente, para treinamentos, jogos, campeonatos, viagens entre outras situações relacionadas às suas equipes e prática esportiva, com a manutenção de um contrato de trabalho. Já o esporte de rendimento amador, é composto por atletas, que não podem ou não precisam disponibilizar exclusividade ao esporte, com carga horária de treino, jogos e outras situações ligada ao esporte reduzida, com a inexistência de contrato de trabalho, podendo existir apenas incentivos materiais ou patrocínios, abrindo assim espaço para que possuam outros vínculos empregatícios, disponibilidade estudos, entre outros.⁸

Neste caso, podemos classificar a equipe de handebol feminina universitária como uma equipe de rendimento não profissional, já que, sua prática esportiva de treinos, jogos e campeonatos, é reduzida e dividida junto com o foco principal que é o estudo e formação no curso de medicina.

Weinberg e Gould explicam que a Psicologia do Esporte, tem dois objetivos: entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um indivíduo e entender como a participação em esportes e exercícios afetam o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de uma pessoa.¹

O Psicólogo do Esporte deve possuir desdobramentos em sua atuação, Rúbio² traz os seguintes modelos: o especialista em psicodiagnóstico - faz uso de instrumentos para avaliar potencial e deficiências em atletas; o conselheiro - profissional que atua apoiando e intervindo junto a atletas e comissão técnica no sentido de lidar com questões coletivas ou individuais do grupo; o consultor - busca

avaliar estratégias e programas estabelecidos, otimizando o rendimento; o cientista - produz e transmite o conhecimento da e para a área; o analista - avalia as condições do treinamento esportivo, fazendo a intermediação entre atletas e comissão técnica; o otimizador - com base numa avaliação do evento esportivo busca organizar programas que aumentem o potencial de performance. O Psicólogo do Esporte deve seguir esses modelos a fim de proporcionar o melhor resultado aos atletas individualmente, coletivamente, além de desenvolver novos conhecimentos a serem transmitidos a outros profissionais.²

Segundo Weinberg e Gould,¹ a comunicação ineficaz pode levar indivíduos a terem antipatia uns pelos outros, a perderem a confiança, a se recusarem a se escutar e a discordância entre eles, bem como a causarem inúmeros outros problemas interpessoais. Considerando que as atletas em sua maioria não estudam na mesma sala de aula ou período universitário, a comunicação se resumia aos horários de treinos e jogos, fato que influencia diretamente no significado da comunicação para a equipe, comunicação falha, time ineficaz. Weinberg e Gould¹ citam a importância da atratividade do grupo, ou seja, o desejo do indivíduo em ter envolvimento com a equipe, trabalhar em conjunto, ter objetivos em comum. A falta de semelhanças e a comunicação ineficaz acabam assim interferindo na atratividade de grupo, treinar e jogar apenas por serem da mesma universidade.

A figura da liderança em qualquer equipe esportiva faz se necessária para identificar e analisar as dificuldades que o time pode estar passando, ajudando na manutenção do melhor desempenho em treinos e jogos. A liderança deve existir por parte da comissão técnica com as atletas, assim como, uma (s) atleta (s) com as demais atletas. Um líder de um grupo precisa criar um ambiente em que todos se sintam confortáveis para expressar pensamentos e sentimentos. Ainda segundo Weinberg e Gould,¹ linhas de comunicação podem aliviar muitos problemas potenciais.

A motivação desconexa pode ser identificada com facilidade, a partir do momento em que se observa que a equipe não trabalha em conjunto, não apresenta vínculos sociais e/ou afetivos, comunica-se apenas em sua superficialidade e a negligência da necessidade ou a anulação de lideranças que são responsáveis pela identificação e análise de resolução desses problemas. Weinberg e Gould,¹ alertam que as metas de um grupo não são meramente a soma dos objetivos pessoais de

seus membros; elas são percepções compartilhadas que se referem a um estado desejável para o grupo como unidade.

Identificando tais pontos, a necessidade do Psicólogo do Esporte entra no momento seguinte como o conselheiro atuando, apoiando e intervindo junto a atletas e comissão técnica no sentido de lidar com questões coletivas ou individuais do grupo; como consultor buscando avaliar estratégias e programas estabelecidos, otimizando o rendimento. Conselheiro e consultor devem trabalhar paralelamente, por vezes sem a possível identificação de onde começa um ou termina o outro.

Os eventos esportivos (treinos e jogos) devem ser acompanhados ou relatados/gravados ao Psicólogo do Esporte de forma analítica para que, em seguida, sejam avaliados para a criação de estratégias de programas de encontros de treinamento mental. Em tais encontros, é de suprema importância a participação da quase totalidade dos atletas, propiciando assim que todas possam criticamente observar as falhas individuais e coletivas, refletindo e analisando formas de evolução. Os encontros têm como finalidade também o aumento dos vínculos sociais e afetivos entre as atletas. Assim, a participação de pessoas externas ao time ou até mesmo membros da comissão, podem interferir na liberdade de expressão ou de emoções das participantes, cabe nesse momento o Psicólogo do Esporte trabalhar não somente como analista, mas também conselheiro.

Nesse contexto essa pesquisa, direcionou-se para uma intervenção de um Trabalho de Psicologia do Esporte, com enfoque na evolução das dimensões: motivação, comunicação, liderança e trabalho em equipe; da equipe universitária de handebol feminino.

2 OBJETIVO

Verificar as percepções de uma equipe universitária de handebol feminino em relação à Psicologia do Esporte identificando motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Desenho do Estudo

Estudo descritivo, documental, retrospectivo e prospectivo, quantitativo e qualitativo com enfoque na evolução do preparo mental dentro da Psicologia do Esporte de estudantes de uma equipe de Handebol feminino.

Psicologia do Esporte no contexto da pesquisa

O convite para o início do trabalho de Psicologia do Esporte, deu-se por uma solicitação das atletas à Diretora de Modalidade que, preocupadas com o desempenho negativo em treinos e jogos, perceberam a necessidade do preparo Psicológico, tendo em vista a importância do Campeonato INTERMED 2015 e PRÉ – INTERMED 2016.

O início da intervenção foi aprovado em Abril 2015 pela Diretora de Modalidade e Atlética e o trabalho com a Psicóloga/Pesquisadora iniciou-se em Maio de 2015.

Local

Foi realizado na Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (Campus Sorocaba).

Sujeitos da pesquisa

Atletas estudantes da Equipe Feminina de Handebol do curso de Medicina da referida faculdade. Fizeram parte da equipe 26 atletas matriculadas entre os 1º e 6º anos do curso e que participaram do trabalho de Psicologia do Esporte no período de maio de 2015 a Abril de 2016 pela psicóloga/pesquisadora, em um total de 16 encontros.

Foram incluídas aquelas que participaram dos torneios INTERMED 2015 e PRÉ – INTERMED 2016 e que aceitaram participar da pesquisa mediante a assinatura do TCLE (Apêndice A) e excluídas aquelas que não foram convocadas e/ou não concordassem em participar.

Procedimentos de Coleta de dados

A coleta de dados aconteceu em três fases:

1ª) Documental: Diário de campo da psicóloga/pesquisadora teve como objetivo identificar comportamentos durante o trabalho de Psicologia do Esporte. Nesse diário foram registradas dinâmicas, palestras, técnicas, vídeos e identificando:

motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo nos jogos, treinos e encontros de psicologia e as percepções das atletas. O período de registro compreende a etapa retrospectiva da pesquisa, entre as datas de Maio de 2015 a Abril de 2016, com a finalidade de subsidiar a construção dos indicadores para análise do Trabalho de Psicologia do Esporte.

Durante o trabalho de Psicologia do Esporte, foram realizados 16 encontros e a equipe realizou 9 jogos entre campeonatos e amistosos. O teste Perfil de Estados de Humor - POMS avalia 6 dimensões de humor. São elas: Tensão, Depressão, Hostilidade, Vigor, Fadiga e Confusão.⁹ Esse teste foi aplicado no terceiro encontro, com o objetivo de criar uma abertura maior entre psicóloga – atleta e possibilitar uma coleta de percepções em relação ao time e a importância da mesma para a equipe. Foi realizado o feedback individual, apresentando o resultado do teste. .

Segundo Neves,¹⁰ o Diário de Campo é um instrumento para o registro das observações. Nesse Diário, são anotados, de forma mais minuciosa possível, os acontecimentos ocorridos em campo, assim como, as impressões subjetivas decorridas desses acontecimentos. Ao se registrarem impressões subjetivas e sentimentos, deve-se ter o cuidado de fazê-lo de forma distinta dos acontecimentos em si, para que possa haver uma avaliação posterior tanto dos acontecimentos quanto dos sentimentos e impressões. No Diário de Campo foram registradas também observações teóricas.

Para a utilização dos diários de Campo foi criado um Termo de Confidencialidade. (Apêndice B)

2^a) Questionários: Foram utilizados três questionários, autoaplicáveis na data de 24 de Fevereiro de 2016, de autoria da pesquisadora, (Apêndice C), sendo o primeiro para obter informações sobre a caracterização das participantes (idade, procedência, ano no curso, tempo que pratica o esporte e os motivos da escolha pela modalidade) (Apêndice C), o segundo com o intuito de levantar os Objetivos e Metas dentro do Esporte (Objetivos Sociais e Esportivos) e o terceiro os motivos que mantêm à prática do esporte handebol (Objetivos Sociais e Esportivos).

Os questionários dois e três, tiveram como referência o Questionário de Motivações para Prática Esportiva de Samulski e Noce¹¹. que tem como objetivo: identificar a motivação de atletas e considerar o ambiente de prática como esportivo e social, A escolha por este referencial deu-se pelo fato de que, a equipe feminina de handebol é uma equipe de alto rendimento amadora, isso quer dizer, participa de

competições, faz treinos regulares semanais, porém, não possuem o vínculo empregatício com a instituição esportiva (atlética), sendo considerada uma prática esportiva e social.

As proposições, nos questionários de Objetivos e Metas dentro do Esporte e Motivos que à Mantem à Praticado Esporte Handebol, acerca da motivação aparecem em maior quantidade em relação aos outros quesitos avaliados, pois, o momento da aplicação dos questionários, havia a maior necessidade de identificação da motivação das atletas em atingir seus resultados.

Pesquisa e trabalho de psicologia do esporte em todo processo, se desenvolveram em conjunto.

3^{a)} Grupo: Foi realizado um grupo focal, sendo composto por 5 atletas, que se prontificaram a participar, ao final do trabalho de Psicologia do Esporte e após o campeonato PRÉ-INTERMED, na data de 27 de Abril de 2016, em uma sala da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (Campus Sorocaba). O grupo focal foi realizado com objetivo de problematizar a percepção da evolução do trabalho de Psicologia do Esporte identificando motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo por meio da devolutiva dos questionários aplicados. O material obtido no grupo foi gravado em áudio e transscrito para análise.

Por grupos focais, como o próprio nome indica, entende-se um dispositivo para aprofundar o significado de determinado tema. Minayo¹² aponta que grupos focais como uma técnica de pesquisa qualitativa derivada das entrevistas grupais é organizada para coletar informações por meio das interações frente a um tópico específico sugerido por um pesquisador que é ao mesmo tempo coordenador ou moderador do grupo.

Como técnica de pesquisa qualitativa, o grupo focal obtém dados a partir de reuniões em grupo com pessoas que representam o objeto de estudo. Kitzingerfirma¹³ que, o grupo focal tem sido utilizado internacionalmente para a estruturação de ações diagnósticas e levantamento de problemas; para o planejamento de atividades educativas, como objeto de promoção em saúde e meio ambiente; podendo ser utilizado também para a revisão do processo de ensino-aprendizagem.

Análise dos dados

Para a análise dos dados foram considerados os registros do Diário de Campo, os questionários e os discursos dos grupos focais. Os dados dos questionários foram analisados de forma descritiva considerando a frequência. Para os registros dos diários de campo e do grupo focal foi utilizada a técnica de Análise Temática.

A análise de conteúdo pode ser definida como:

"Um conjunto de técnicas de análise de comunicação visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção destas mensagens"¹⁴

Na busca por atingir os significados manifestos e latentes no material qualitativo, têm se desenvolvido várias técnicas como Análise de Expressão, Análise das Relações, Análise de Temática e Análise da Enunciação.¹⁴

O processo de análise dos dados foi realizado em três momentos: Primeiro, uma pré-análise, pautada na "leitura flutuante" do material, repetidas vezes, até atingir uma "impregnação" do conteúdo. Segundo, os dados foram sistematizados segundo os temas discutidos nos grupos focais de acordo com a análise temática proposta por Minayo.¹⁴ Por último, exploração do material, transferindo os discursos, dividindo-os de acordo com os temas, a partir das unidades de significados (categorias e subcategorias).

Para o presente estudo, a opção pela Análise temática deu-se por ser a forma que melhor se adequou aos objetivos da pesquisa.

A análise temática foi pautada nas percepções das atletas em relação a evolução dos tópicos da Psicologia do Esporte: motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo.

Aspectos Éticos

Para a realização desta pesquisa, o projeto foi encaminhado para apreciação, ciência e aprovação da Atlética (Apêndice A), antes do encaminhamento para o Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da FCMS/PUC-SP. (Apêndice B).

Para utilização do Diário de Campo foi solicitada autorização das atletas (Apêndice D), mediante apresentação do Termo Confidencialidade (Apêndice C).

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da FCMS-PUC/SP de Sorocaba - São Paulo (Anexo A) e aprovado no dia 16/02/2016; CAAE: 51721315.8.0000.5373 (Anexo B). Para tanto, todas as exigências da Resolução 466/2012, que versa sobre os aspectos éticos em pesquisas com seres humanos do Conselho Nacional em Saúde, foram atendidas, com a apresentação do modelo do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e outros documentos solicitados pelo CEP (Apêndice D).

4 RESULTADOS

4.1. Diário de campo

O trabalho de psicologia esportiva foi realizado em dois momentos, o primeiro para o Campeonato INTERMED 2015 e o segundo para o Campeonato PRÉ-INTERMED 2016.

Campeonato Intermed 2015

No período de maio a setembro acontecerem 5 jogos e foram registrados 9 encontros, geralmente às segundas-feiras, com duração em média de 1 hora e 30 minutos.

Os encontros foram realizados na República onde residiam 5 das atletas, local escolhido em votação por todas, por possuir um espaço favorável para as atividades de aplicação das dinâmicas, por possuir multimídia com apresentação de material visual.

4.1.1. Trabalho de psicologia do esporte INTERMED 2015

Quadro 1 - Descrição das atividades de Psicologia do Esporte com as Atletas Universitárias de Handebol – Campeonato INTERMED. Sorocaba. 2016

Encontro	Data	Tema	Atividades	Objetivo da Atividade	Observações
1º	21/05	•Apresentação do Trabalho de Psicologia.	•Exposição oral com auxílio de material visual (Slides)	Proporcionar um entendimento do Trabalho de Psicologia do Esporte, quais âmbitos poderão trazer resultados positivos e suas limitações.	Atenção de todas as atletas durante a apresentação. Poucos questionamentos sobre a forma de trabalho, combinado do dia, local e horário dos encontros semanais. Atletas estavam presentes nesse encontro.
2º	25/05	•Levantamento de Expectativas •Regras de Convivência	•Dinâmica: Fósforo (Anexo C) •Criação Cartaz com as Regras de convivência	Levantar as expectativas das atletas em relação ao time, ao Trabalho de Psicologia do Esporte e suas motivações. Desenvolver regras de convivências, para reger os comportamentos das atletas durante os encontros.	A dinâmica revelou as grandes diferenças, interesses e expectativas em relação ao time. Surgimento de desconfortos quanto às regras de convivência.
Amistoso	02/06	Amistoso			Vitória por vários gols. Equipe de igual qualidade tática e técnica.

(Continua)

Quadro 1 – Descrição das atividades de Psicologia do Esporte com as Atletas Universitárias de Handebol. Sorocaba. 2016

(Continuação)				
3º 08/06	•Análise do Jogo •Aplicação do Teste POMS	<ul style="list-style-type: none"> •Conversa com do a análise desempenho coletivo da equipe •Dinâmica: escravos de Jó (Anexo D). •Aplicação do Perfil de Estado de Humor - POMS⁸ 	<ul style="list-style-type: none"> Possibilitar espaço de análise por parte das atletas, em relação ao jogo, proporcionando que a visão individual construa a noção coletiva. Vivenciar a necessidade do trabalho em grupo e a importância da comunicação e liderança. Aplicar a Avaliação do Perfil de Estado de Humor - POMS, para coletar informações individuais e possibilitar um canal futuro de aproximação e de diálogo individual. 	<p>Durante a análise do desempenho do jogo, as atletas discordaram em diversos pontos. Vários pensamentos e comentários pessimistas, mesmo com o resultado da vitória. A dinâmica demonstrou muito para ser finalizada, grande demonstração de falta de comunicação e liderança.</p>
Amistoso 15/06	Amistoso	<ul style="list-style-type: none"> •Vídeo: Motivação “Haka” 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicar e avaliar técnicas de motivação e seus resultados. 	<p>Derrota. Equipe de qualidade levemente superior técnica e taticamente. Grande desconforto com a torcida a favor.</p>
4º 22/06	Análise do Jogo •Liderança	<ul style="list-style-type: none"> •Exposição oral com auxílio de material visual (Slides) •Dinâmica: sentando todas juntas (Anexo E). 	<ul style="list-style-type: none"> Possibilitar espaço de análise por parte das atletas, em relação ao jogo, proporcionando que a visão individual construa a noção coletiva. Expor a necessidade do papel de líder dentro do time, na tentativa de despertar e construir a figura de liderança em algumas atletas. Analisar e vivenciar o desenvolvimento do trabalho em grupo e a comunicação. 	<p>Reflexão de que além da superioridade da outra equipe, o time demonstrou medo em relação a grande torcida a seu favor. Apresentação de formas de liderança dentro de modalidades esportivas. Desconforto por parte da maioria das atletas.</p> <p>A dinâmica foi executada com facilidade. Atletas demonstraram reflexão em relação da análise da dinâmica.</p>

Quadro 1 – Descrição das atividades de Psicologia do Esporte com as Atletas Universitárias de Handebol. Sorocaba. 2016

(Continuação)				
Amistoso	25/06	Amistoso	A devolutiva foi feita conversas individuais, com o intuito de se aproximar das atletas e colher percepções em relação ao time e as demais atletas.	Possibilitar a aproximação e abertura do diálogo individual com as atletas, através da devolutiva dos resultados do POMS.
Devolutiva POMS	entre 22/06 e 30/06	•Resultado individual do teste psicológico POMS	•Análise do Jogo	O diálogo individual, possibilitou o levantamento de dados como: insatisfação em relação ao comportamento de algumas atletas, visão individual da importância de cada atleta e a de si própria e levantar possíveis influências que poderiam se tornar líderes.
5º	29/06		•Vídeo: trechos do jogo. •Dinâmica: atravessando as fronteiras (Anexo F).	Primeira identificação de pensamentos positivos sobre o jogo em relação ao desempenho, mesmo com a derrota. Participação da maioria das atletas. Demonstração de cansaço e ansiedade pelas férias.
Férias	6/07 à 03/08			A dinâmica apresentou resultado positivo, apesar da demora para solução da atividade, as atletas conseguiram trabalhar em equipe e ter uma boa comunicação. A dinâmica foi executada com o som da gravação dos gritos de sua torcida.
				Mais de 50% das atletas entraram em férias. Os encontros de psicologia foram suspensos nesse período. Os treinos ficaram com carga horária semanal reduzida, limitados a físico e técnico por número insuficiente para jogos e treinamento tático.

Quadro 1 – Descrição das atividades de Psicologia do Esporte com as Atletas Universitárias de Handebol. Sorocaba. 2016

(Continuação)					
6º 11/08	•Comunicação	<ul style="list-style-type: none"> •Exposição oral com auxílio de material visual (Slides) •Vídeo “soldados atrapalhados” •Dinâmica: Jenga (Anexo G) 	<p>Especificar e exemplificar formas de comunicação, associando as formas de comunicação utilizadas em treinos e jogos.</p> <p>Ilustrar através de um vídeo de comédia, a importância da comunicação e suas consequências quando não bem executadas.</p> <p>Praticar a comunicação não oral.</p>	Durante a dinâmica, as atletas se empenharam coletivamente, atingiram uma boa forma de comunicação não oral, para finalizar a dinâmica.	
Amistoso 15/08	Amistoso	<ul style="list-style-type: none"> •Atenção 	<p>Especificar e exemplificar formas de atenção, associando-as as formas de comunicação utilizadas em treinos e jogos.</p> <p>Exemplificar através de vídeos que a falta de atenção foi determinante para o resultado.</p> <p>Treinar a atenção a comunicação, regras, dicas, comportamentos, entre outros.</p>	<p>Durante a dinâmica, apenas metade das atletas conseguiram decifrar o segredo. Após ser decodificado, duas atletas não conseguiram entender o significado.</p> <p>Durante o vídeo “Você está atento?” uma das atletas revelou a pega-dinha do vídeo antes dele ser passado. Mesmo o resultado tendo sido revelado, três atletas não conseguiram visualizar a pega-dinha.</p>	Derrota

Quadro 1 – Descrição das atividades de Psicologia do Esporte com as Atletas Universitárias de Handebol. Sorocaba. 2016

(Conclusão)					
		•Malandragem	•Exposição oral com auxílio de material visual (Slides). •Vídeos: “Malandragem no Futebol Americano Infantil”, “Libertadores SP X Ronaldinho Gaúcho”	Especificar e exemplificar formas de técnicas de “malandragem”, associando-as as utilizadas em treinos e jogos. Exemplificar através de vídeos, situações onde atletas utilizaram da “malandragem”.	Discussão de como as atletas poderiam usar a malandragem a favor de resultados, algumas atletas se mostraram descomfortáveis em tentar mudar a postura em quadra. Durante a dinâmica, a comunicação aconteceu mas não foi efetiva para o resultado, todas as atletas se esforçaram para chegar ao resultado.
8º	24/08		•Dinâmica: Descobrindo as palavras chaves (Anexo I)	Treinar estratégias, trabalhar em grupo, utilizar a comunicação e desenvolver lideranças.	Atletas apresentando comportamentos e frases positivas. Muitas atletas procuraram a psicóloga individualmente para agradecer o trabalho.
9º	31/08	•Reflexão e percepções pré-campeonato	•Roda diálogo reflexão.	Proporcionar uma reflexão positiva do trabalho e desenvolver pensamentos positivos para o campeonato.	As atletas fizeram a dinâmica de forma motivada e animada, se comunicaram muito bem, transparecendo confiança. Derrota.
JOGO INTERMED	03/09	Jogo	•Dinâmica: saindo dos nós. (Anexo J)	Aquecer psicologicamente as atletas, trabalhando em grupo e utilizar a comunicação.	Grande tristeza coletiva pós jogo, promessas coletivas de melhorar os resultados.

Fonte: Quadro elaborado pela autora

As dinâmicas estão descritas na íntegra na sessão de anexos.

Observações importantes:

Três dias do início do campeonato, a técnica da equipe apresentou suspeita de dengue, não estando presente nos últimos treinos antes da INTERMED. Técnica, e psicóloga só conseguiram chegar 1 hora e 15 minutos antes do início da partida, por necessidade médica por parte da técnica. A previsão de chegada dessa comissão técnica era para ser 3 horas antes da partida

Entre os meses de outubro de 2015 a janeiro de 2016, ocorreu uma pausa nos encontros de Psicologia, por solicitação da diretoria de modalidade de handebol, em conjunto com as atletas. Isso ocorreu devido a restrição de verba para esse período, juntamente com o calendário universitário da Universidade, que se destaca por eventos culturais, sociais e comemorativos ligados aos formandos.

4.1.2. Trabalho de Psicologia do Esporte PRÉ-INTERMED 2016

Quadro 2 - Descrição das atividades de Psicologia do Esporte com as Atletas Universitárias de Handebol – Campeonato PRÉ-INTERMED. Sorocaba. 2016

Encontro	Data	Tema	Atividades	Objetivos	Observações
1º	27/01	•Levantamento necessidades	•Roda de diálogo e reflexão.	Levantar as expectativas das atletas em relação à preparação para o campeonato e ao retorno dos Trabalho de Psicologia do Esporte.	Algumas atletas se mostraram desconfortáveis com o retorno do trabalho de psicologia.
2º	03/02	•Pensamentos	•Caixinha de pensamentos (Anexo K).	Criar um espaço de reflexão individual e mental com relação aos objetivos e desejos de cada atleta.	Foram escolhidas como guardiãs das chaves do cofre a diretora de modalidade e uma atleta que tem um grande carisma no grupo. Durante a escrita individual, algumas atletas terminaram rápido, a maioria fez textos de mais de meia ficha.
3º	17/02	•Análise de desempenho em treinos	•Vídeos momentos dos treinos. •Caixinha de pensamentos (Anexo K).	Possibilitar a visualização de comportamentos e posturas de si própria, durante os treinamentos. Refletir mentalmente, qual o objetivo individual a ser desenvolvido nos treinos seguintes.	Atletas identificaram individualmente o que poderiam melhorar no treino. Goleiras solicitaram maior apoio das demais atletas. Pacto de que antes dos treinos haveria reflexão individual de pontos que gostariam de melhorar, reflexão ao final do treino se atingiram os objetivos.

(Continua)

Quadro 2 – Descrição das atividades de Psicologia do Esporte com as Atletas Universitárias de Handebol. Sorocaba. 2016.

(Continuação)						
4º	24/02	<ul style="list-style-type: none"> •Aplicação dos Questionários •Levantamento de lideranças 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicação dos Questionários. •Votação eleger liderança nos treinos e jogos 	<ul style="list-style-type: none"> Coletar dados em relação a: motivação, trabalho em equipe, comunicação e liderança; para proporcionar mais rumos ao Trabalho de Psicologia do Esporte. Definir as atletas a serem treinadas para exercer a função de líder. 	<ul style="list-style-type: none"> Votação de uma liderança a ser treinadas para exercer papel de capitãs em treinos e jogos. Cinco atletas tiveram quantidades parecidas de votos, a ganhadora teve dois votos a mais em relação a segunda. 	
Amistoso	27/02	Amistoso	•Vídeo “Miedo”	<ul style="list-style-type: none"> Aplicar e avaliar técnicas de motivação e seus resultados. 	<ul style="list-style-type: none"> Atletas líderes usaram frases de motivação antes do jogo para o time. 	
5º	02/03		<ul style="list-style-type: none"> •Análise de desempenho nos treinos e jogos 	<ul style="list-style-type: none"> •Vídeo: trechos dos treinos e jogos •Caixinha de pensamentos (Anexo K). 	<ul style="list-style-type: none"> Visualizar a evolução dos comportamentos e posturas durante o treino.2 para desenvolver e avaliar as lideranças. 	<ul style="list-style-type: none"> Grande desânimo por parte das atletas, pouquíssima participação. A maior parte das atletas, demorou um tempo elevado, em sua escrita da dinâmica Caixinha de pensamentos.
Amistoso	05/03	Amistoso		<ul style="list-style-type: none"> •Dinâmica: Atravessando a bolinha (Anexo L). 		<ul style="list-style-type: none"> As atletas, apesar do desânimo na etapa dos vídeos dos treinamentos, se empenharam para chegar ao resultado esperado da dinâmica.
					<ul style="list-style-type: none"> Derrota por dois gols de um time de grande expressão do cenário das equipes de medicina. As lideranças não quiseram usar frases de motivação antes do jogo. 	

Quadro 2 – Descrição das atividades de Psicologia do Esporte com as Atletas Universitárias de Handebol. Sorocaba. 2016.

(Conclusão)					
Amistoso	05/03	Amistoso			Derrota por dois gols de um time de grande expressão do cenário das equipes de medicina. As lideranças não quiseram usar frases de motivação antes do jogo.
6º	09/03	Reflexão treino e jogos	•Dinâmica: espelho (Anexo M). •Caixinha de pensamentos (Anexo K).	Possibilitar a auto avaliação, expondo as demais atletas qual a visão que possuem de si próprias e sua importância na equipe. Proporcionar uma reflexão final individual, em relação ao desenvolvimento do time e individual.	As atletas estavam muito animadas com o resultado do jogo, porém traziam muitos pontos negativos quanto aos treinos. Durante a dinâmica, muitas atletas trouxeram a autoanálise de que se empenhavam, mas que poderiam se doar mais caso o time se entregasse com mais garra. Uma atleta chorou do início ao fim da dinâmica, não querendo participar na sua vez. As atletas levaram seus pensamentos embora para que lessem em casa.
Amistoso	10/03	Amistoso			A equipe adversária era inferior tecnicamente e taticamente. Derrota por um gol. Demonstração de vontade das atletas de menor qualidade técnica, aparente conforto das atletas de maior qualidade.
7º	17/03		•Roda de diálogo e reflexão. •Sensações pré-campeonato.	Possibilitar uma reflexão crítica quanto ao último amistoso, apontar os pontos positivos a serem mantidos e negativos a serem possivelmente modificados. Demonstrar que quando existe o trabalho coletivo e a união, não permitem a entrada de influências externas.	Apenas 14 das 22 atletas estavam presentes para encontro. Atletas de menor qualidade técnica estavam motivadas com o último amistoso, atletas de maior qualidade técnica apenas utilizaram reflexões negativas.
PRÉ-INTERMED	22/03	Jogo	Jogo		As atletas se empenharam muito durante a dinâmica, efetivaram com muito sucesso e trabalho em grupo.
					Derrota. Desabafo coletivo pós jogo em busca dos porquês dos não resultados.

Fonte: Quadro elaborado pela autora

Observação Importantes:

Após o 4º encontro dessa segunda fase do trabalho, na data de 24/02/2016, um mês após o início das atividades de psicologia, foi observado que o diálogo e a motivação entre a maioria das atletas estavam comprometidos. Essa situação foi atribuída a um problema social externo ocorrido em dezembro, do qual parte do time havia se envolvido, gerando desconforto entre algumas atletas de melhor desempenho técnico e tático.

4.2. Caracterização dos participantes

Participaram do Trabalho de Psicologia do Esporte, um total de 26 Atletas estudantes da Equipe Feminina de Handebol do curso de Medicina da referida faculdade, matriculadas entre os 1º e 6º anos do curso, e que participaram integralmente ou parcialmente dos trabalhos no período de maio de 2015 a Abril de 2016. Algumas atletas participaram parcialmente dos trabalhos por motivos como, lesão ou pessoais.

Dessas 26 atletas, 22 estavam presentes no dia da aplicação dos questionários de caracterização das participantes, Objetivos e Metas dentro do Esporte e Motivos que a Mantém à Prática do Esporte Handebol. Das 22 atletas presentes, 14 (63,6%) foram incluídas a participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, respondendo corretamente os questionários. Foram excluídas seis das por não assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e duas por não terem respondido corretamente ao questionário (questões em branco, rasuras, respostas duplicadas).

A Tabela 1 apresenta a caracterização das participantes.

Tabela 1 - Caracterização das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016

Variáveis	Frequência N=14
Idades	20 a 25 anos
Naturalidade	
Estado de São Paulo	9 (64,30%)
Estado de Goiás	1(7,15%)
Estado do Mato Grosso	1 (7,15%)
Não responderam	3 (21,45%)
Ano Universitário – INTERMED 2015	
4º ano	9 (64,30%)
3º ano	2 (14,30%)
2º ano	2 (14,30%)
1º ano	1 (7,15%)
Ano Universitário – PRÉ - INTERMED 2016	
5º ano	9 (64,30%)
4º ano	2 (14,30%)
3º ano	2 (14,30%)
2º ano	1 (7,15%)
Tempo de prática do Handebol	
6 anos ou mais	6 (42,90%)
Até 6 anos	8(57,15%)
Prática de outras modalidades esportivas	
Futsal	4 (28,60%)
Vôlei	2 (14,30%)
Softbol	1 (7,15%)
Basquete	1 (7,15%)
Ballet clássico	1 (7,15%)
Preparo Mental através da Psicologia do Esporte	0

Fonte: Tabela elaborada pela autora

4.3. Questionário: Objetivos e Metas no Handebol

O questionário teve como referências os questionários de Samulski e Noce,¹¹ tendo como finalidade identificar motivação, comunicação, trabalho em grupo e liderança, dentro dos cunhos esportivos e sociais. Foi considerado além do ambiente esportivo, o social, por considerar a hipótese da existência de grande influência dos colegas universitários que não fazem parte da equipe

feminina de handebol. Elaborado para identificar os Objetivos e Metas no Handebol, tem como finalidade identificar a visão individual das atletas acerca do resultado que elas querem atingir no esporte, proporcionando assim uma amostra do pensamento coletivo.

A seguir são apresentados os resultados referentes às questões sobre motivação, comunicação, trabalho em grupo e liderança.

Tabela 2 - Motivação no cunho esportivo nos objetivos e metas no handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba. 2016

Proposições	Discordo Totalmente	Discordo	Indiferente	Concordo	Concordo Totalmente
Divertir-me durante treinos e jogos com as colegas de time			2 (14,30%)	3 (21,45%)	9 (64,30%)
Participar do maior número de jogos e campeonatos		2 (14,30%)	1 (7,15%)	8 (57,15%)	3 (21,45%)
Desejar ser jogadora titular em jogos e competições			1 (7,15%)	5 (35,75%)	8 (57,15%)
Treinar com frequência				2 (14,30%)	12 (85,75%)
Vencer/ficar bem colocado em uma competição				5 (35,75%)	9 (64,30%)
Ser campeã dos jogos universitários				4 (28,60%)	10 (71,45%)
Participar dos jogos universitários				3 (21,45%)	11 (78,60%)

Fonte: Questionário elaborado pela autora

Tabela 3 - Motivação no meio social nos objetivos e metas no handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016

Proposições	Discordo Totalmente	Discordo	Indiferente	Concordo	Concordo Totalmente
Ser reconhecida como atleta perante os colegas de universidade			3 (21,45%)	7 (50%)	4 (28,60%)
Socialização dentro da universidade		1 (7,15%)	1 (7,15%)	6 (42,90%)	6 (42,90%)

Fonte: Questionário elaborado pela autora

Tabela 4 - Comunicação nos objetivos e metas no handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016

Proposições	Discordo Totalmente	Discordo	Indiferente	Concordo	Concordo Totalmente
Comunicar-me melhor com minhas colegas de time		1 (7,15%)	1 (7,15%)	5 (35,75%)	7 (50%)
Tornar-me uma pessoa mais comunicativa dentro da universidade		1 (7,15%)	5 (35,75%)	5 (35,75%)	3 (21,45%)

Fonte: Questionário elaborado pela autora

Tabela 5 - Trabalho em Grupo nos objetivos e metas no handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016

Proposições	Discordo Totalmente	Discordo	Indiferente	Concordo	Concordo Totalmente
Aprender a trabalhar em grupo dentro de uma equipe esportiva		1 (7,15%)	1 (7,15%)	5 (35,75%)	7 (50%)
Aprender a trabalhar em grupo na universidade		1 (7,15%)	1 (7,15%)	7 (50%)	5 (35,75%)

Fonte: Questionário elaborado pela autora

Tabela 6 - Liderança nos objetivos e metas no handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016

Proposições	Discordo Totalmente	Discordo	Indiferente	Concordo	Concordo Totalmente
Ser reconhecida como líder por colegas de time			11(78,60%)	2 (14,30%)	1 (7,15%)
Tornar-me uma líder entre as colegas de time		1 (7,15%)	10 (71,45%)	3 (21,45%)	

Fonte: Questionário elaborado pela autora

O questionário de Objetivos e Metas handebol apresentou também a questão aberta, quais outros objetivos e metas você possui dentro do handebol. Foram computadas duas respostas:

“Motivos para treinar: prática física, esquecer o dia-a-dia.”

“Jogar mais “sem pressão”.

4.4. Questionário: Motivos que a Mantém à Prática do Handebol

Com a finalidade de identificar os Motivos que Mantém as atletas na prática do Handebol, foi aplicado um questionário que teve como referência os questionários de Samulski e Noce,¹¹ identificando motivação, comunicação, trabalho em grupo e liderança, dentro dos cunhos esportivos e sociais. O ambiente social também foi considerado nesse questionário pelos mesmos motivos do questionário Objetivos e Metas no Handebol.

Tabela 7 - Motivação no cunho esportivo nos motivos que a mantém à prática do Handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba, 2016

Proposições	Discordo Totalmente	Discordo	Indiferente	Concordo	Concordo Totalmente
Prazer da prática do Esporte				3 (21,45%)	11(78,60%)
Ser campeã				8 (57,15%)	6 (42,90%)
Gostar de desafios no esporte			2 (14,30%)	5 (35,75%)	7 (50%)
Por sentir que o time está evoluindo como uma equipe campeã			1 (7,15%)	6 (42,90%)	7(50%)
Por ter sucesso no esporte		1 (7,15%)	3 (21,45%)	8 (57,15%)	2 (14,30%)
Por querer ter sucesso no esporte		1 (7,15%)	2 (14,30%)	7 (50%)	4 (28,60%)
Sentir-se valorizada como atleta dentro do time		1 (7,15%)	3 (21,45%)	7 (50%)	3 (21,45%)
Gostar de competições		1 (7,15%)		9 (64,30%)	4 (28,60%)
Possibilidade de ser titular em jogos e campeonatos		1 (7,15%)	2 (14,30%)	6 (42,90%)	5 (35,75%)
Manter com frequência à prática esportiva		1 (7,15%)		4 (28,60%)	10 (71,45%)
Viajar para jogar amistosos e campeonatos		1 (7,15%)	3 (21,45%)	4 (28,60%)	6 (42,90%)
Divertir-se em treinos, jogos e encontros de psicologia		1 (7,15%)	1 (7,15%)	6 (42,90%)	6 (42,90%)

Fonte: Questionário elaborado pela autora

Tabela 8 - Motivação no meio social universitário nos motivos que a mantém à prática do Handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016

Proposições	Discordo Totalmente	Discordo	Indiferente	Concordo	Concordo Totalmente
Fazer novas amizades no time e na universidade		1 (7,15%)	1 (7,15%)	6 (42,90%)	6 (42,90%)
Pelo status dentro da universidade	2 (14,30%)	1 (7,15%)	7(50%)	4 (28,60%)	
Para manter seu reconhecimento como atleta dentro da faculdade	1 (7,15%)	2 (14,30%)	5 (35,75%)	5 (35,75%)	1 (7,15%)
Incentivo de amigos (as) ou namorados (as)	3 (21,45%)	1 (7,15%)	2 (14,30%)	8 (57,15%)	

Fonte: Questionário elaborado pela autora

Tabela 9 - Comunicação nos motivos que a mantém à prática do Handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016

Proposições	Discordo Totalmente	Discordo	Indiferente	Concordo	Concordo Totalmente
Por estar se comunicando melhor com as colegas de time		1 (7,15%)	2 (14,30%)	8 (57,15%)	3 (21,45%)
Estar se comunicando melhor com os colegas de universidade		3 (21,45%)	3 (21,45%)	7 (50%)	1 (7,15%)

Fonte: Questionário elaborado pela autora

Tabela 10 - Trabalho em Grupo nos motivos que a mantém à prática do Handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016

Proposições	Discordo Totalmente	Discordo	Indiferente	Concordo	Concordo Totalmente
Por sentir que o time está trabalhando melhor em grupo nos treinos e jogos			2 (14,30%)	7(50%)	5 (35,75%)
Aumento da cooperação no time e na universidade	1 (7,15%)		4 (28,60%)	4 (28,60%)	5 (35,75%)
Aumento da facilidade em trabalhos em grupo na universidade		1 (7,15%)	6 (42,90%)	5 (35,75%)	2 (14,30%)

Fonte: Questionário elaborado pela autora

Tabela 11 - Liderança nos motivos que a mantém à prática do Handebol das atletas universitárias de handebol. Sorocaba 2016

Proposições	Discordo Totalmente	Discordo	Indiferente	Concordo	Concordo Totalmente
Sentir-se valorizada como líder pelas colegas de time		1 (7,15%)	8(57,15%)	3 (21,45%)	2 (14,30%)
Saber que tem importância como líder dentro do time	1 (7,15%)	9 (64,30%)	4 (28,60%)		
Saber que os colegas da universidade te classificam como líder dentro do time		1 (7,15%)	6 (42,90%)	5 (35,75%)	2 (14,30%)

Fonte: Questionário elaborado pela autora

O questionário de motivos que a mantém à prática do Handebol, apresentou também a questão aberta, quais outros motivos a mantém à prática do handebol. Foi computada uma resposta: “Representar um exemplo para os CALOUROS”.

4.5 Grupo focal

O Grupo Focal foi realizado, no dia de 27 de Abril de 2016, em uma sala da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (Campus Sorocaba), com início às 18hs com duração de 1h30min. Participaram, como coordenadora Psicóloga /Pesquisadora e como observadoras (falas, expressões, comportamentos, entre outros) a Orientadora e uma professora do Programa de Mestrado Profissional Educação nas profissões de saúde.

Foram convidadas a participar as 14 atletas que responderam ao questionário, cinco atletas compareceram e participaram do Grupo Focal.

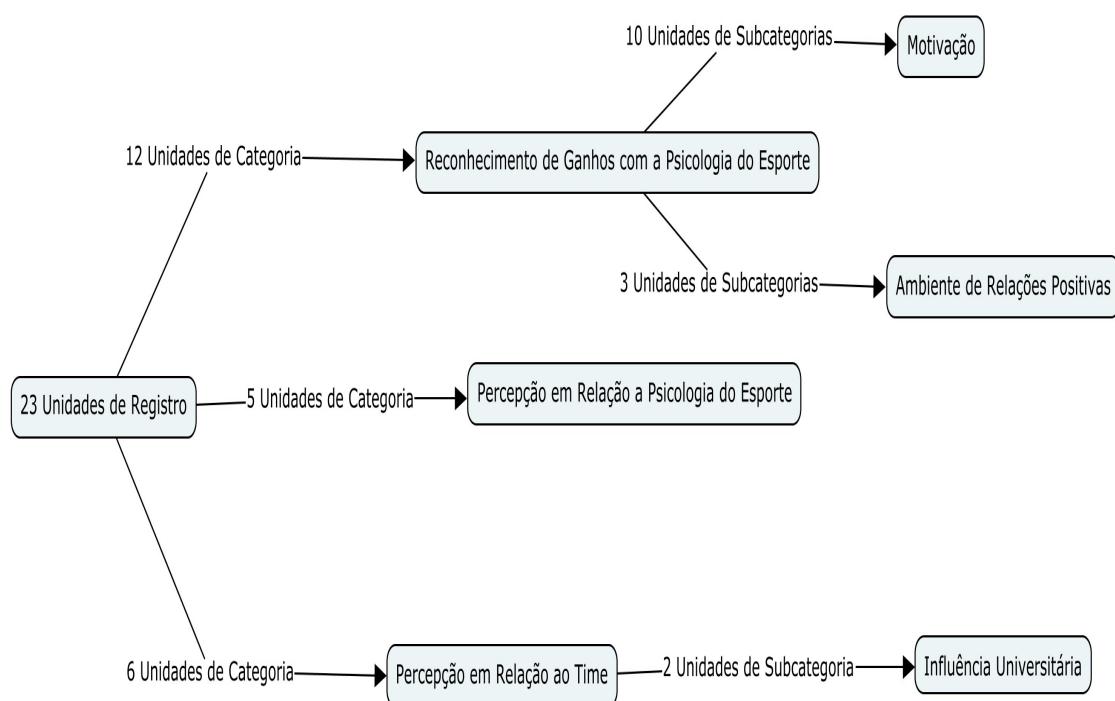
Essas atletas tinham entre 23 a 25 anos de idade, quatro delas estão no 5º ano da universidade e uma delas no 4º ano da universidade, a média de tempo da prática de handebol é de sete anos, sendo de 13 anos a que há mais tempo pratica a modalidade e três anos a que pratica há menos tempo a modalidade. Desses atletas, uma treina futsal e softbol, uma faz ballet clássico, as demais treinam somente o handebol.

O grupo focal, além de ser uma coleta de dados, teve como função a devolutiva dos resultados dos questionários aplicados de Objetivos e Metas no Handebol e Motivos que a Mantém na Prática do handebol, sendo assim, também o tema disparador da coleta de dados.

Os discursos produzidos no Grupo Focal foram transcritos e analisados segundo a Análise de Conteúdo.¹⁴ Foi elaborado um quadro Sinóptico, separando os discursos em Unidade de Contexto, Unidade de Registro, Unidades de Categorias e Unidades de Subcategorias. Os resultados serão apresentados de acordo com os temas dos questionários, ou seja: objetivos e metas dentro do handebol; motivos que a mantem à práticas do handebol (motivação, comunicação, trabalho em grupo e liderança). Para cada tema serão apresentados discursos representativos identificados por nomes de frutas, que foram atribuídos pelas próprias participantes.

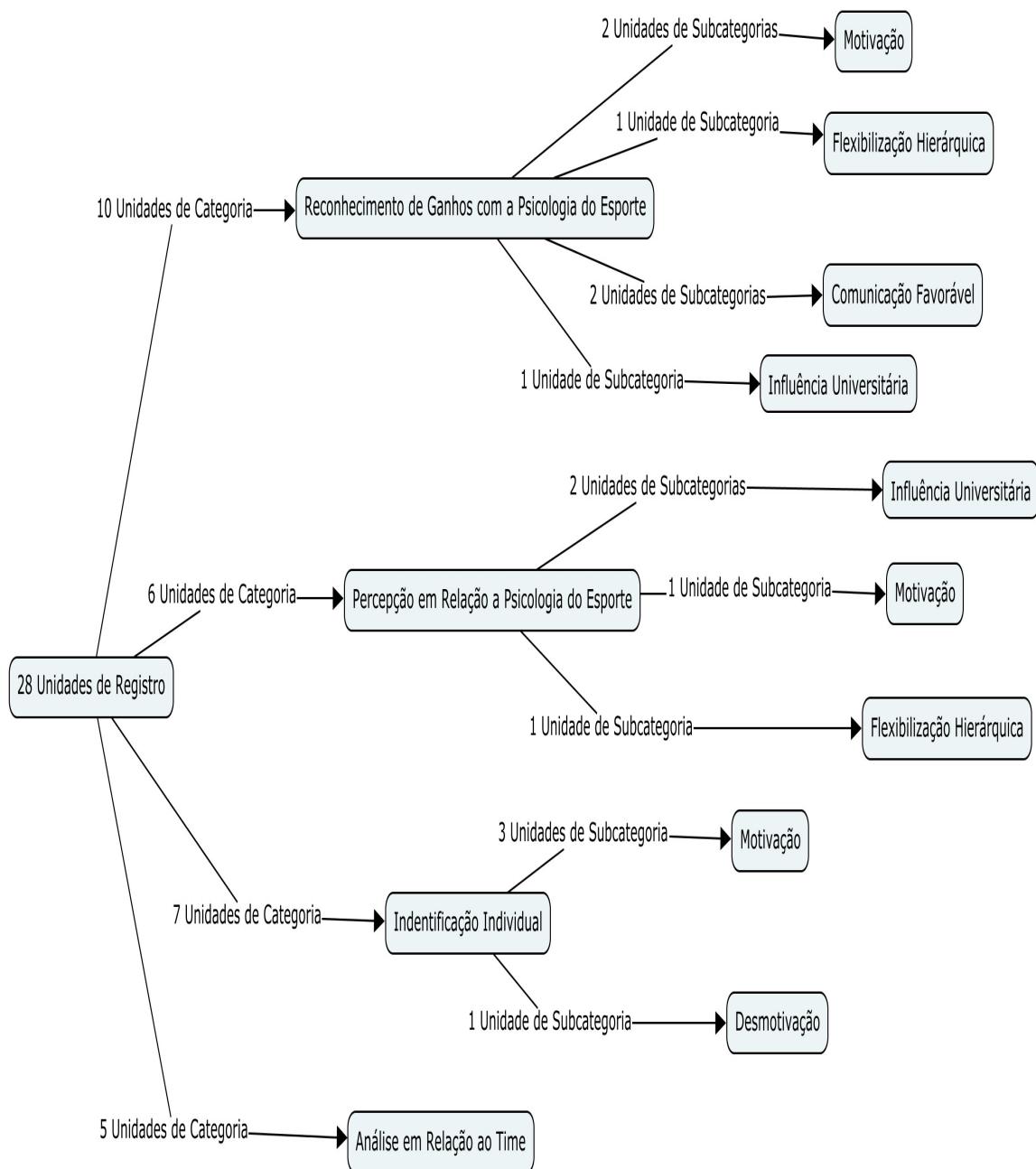
Análise de conteúdo do Grupo Focal

Figura 1 - Motivação: Objetivos e Metas dentro do Handebol no Cunho Esportivo. Sorocaba 2016



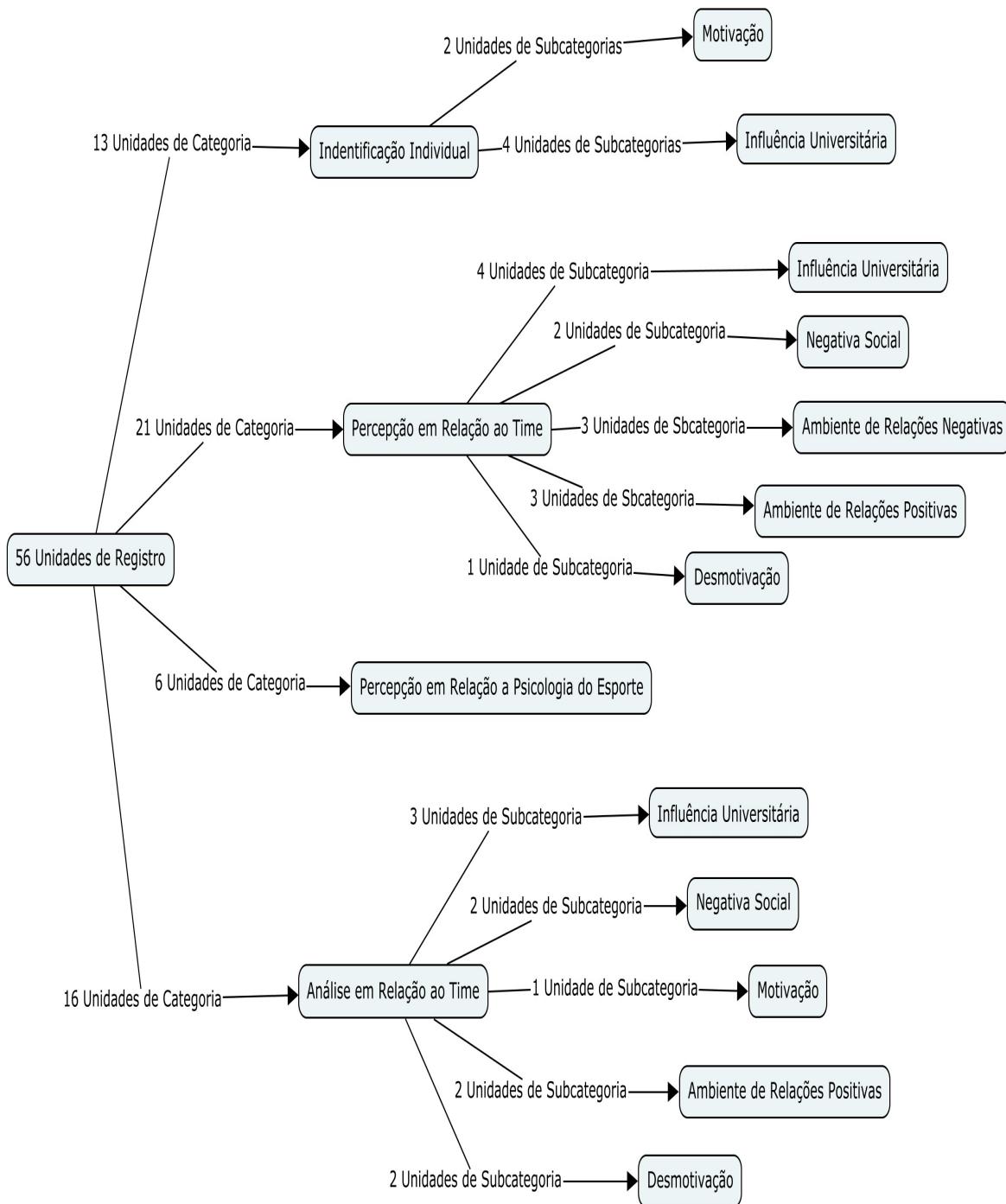
Fonte: Figurada elaborada pela autora

Figura 2 - Motivação: Motivos que a Mantém à Prática do Handebol no Cunho Esportivo. Sorocaba 2016



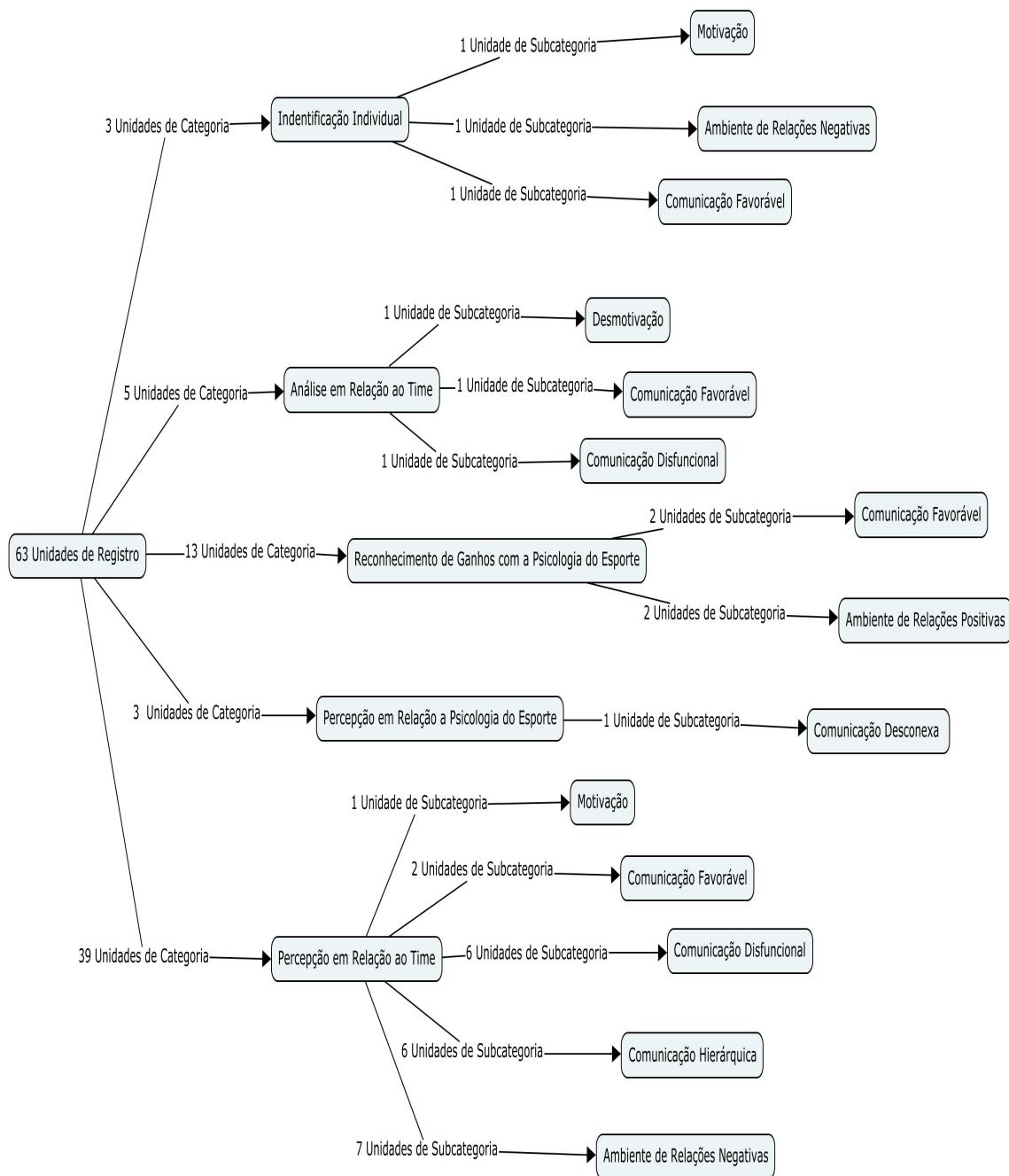
Fonte: Figura elaborada pela autora

Figura 3 - Motivação: Nos Objetivos e Metas no Handebol e Motivos que a Mantém à Prática do Handebol no Meio Social Universitário. Sorocaba 2016



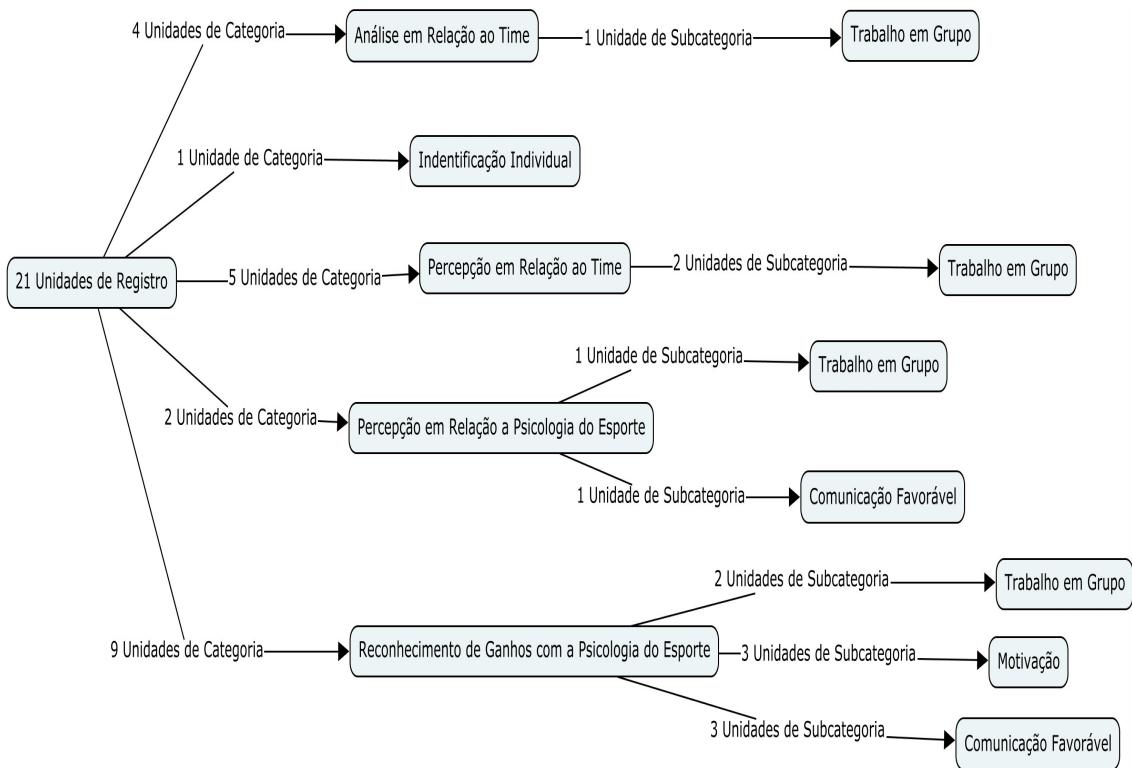
Fonte: Figurada elaborada pela autora

Figura 4 - Comunicação: Objetivos e Metas no Handebol e Motivos que a Mantém à Prática do Handebol. Sorocaba 2016



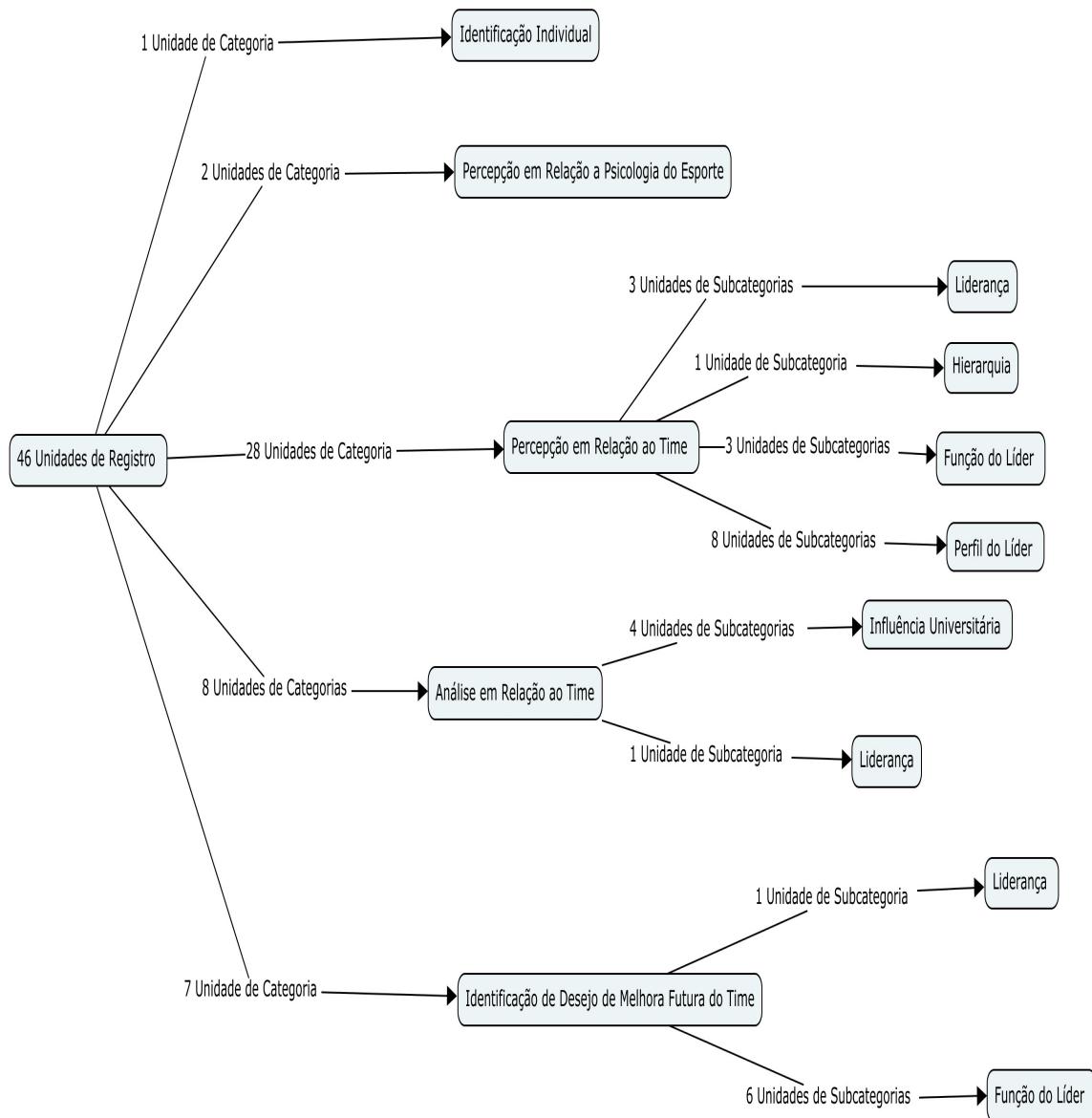
Fonte: Figurada elaborada pela autora

Figura 5 - Trabalho em Grupo: Objetivos e Metas no Handebol e Motivos que a Mantém à Prática do Handebol. Sorocaba 2016



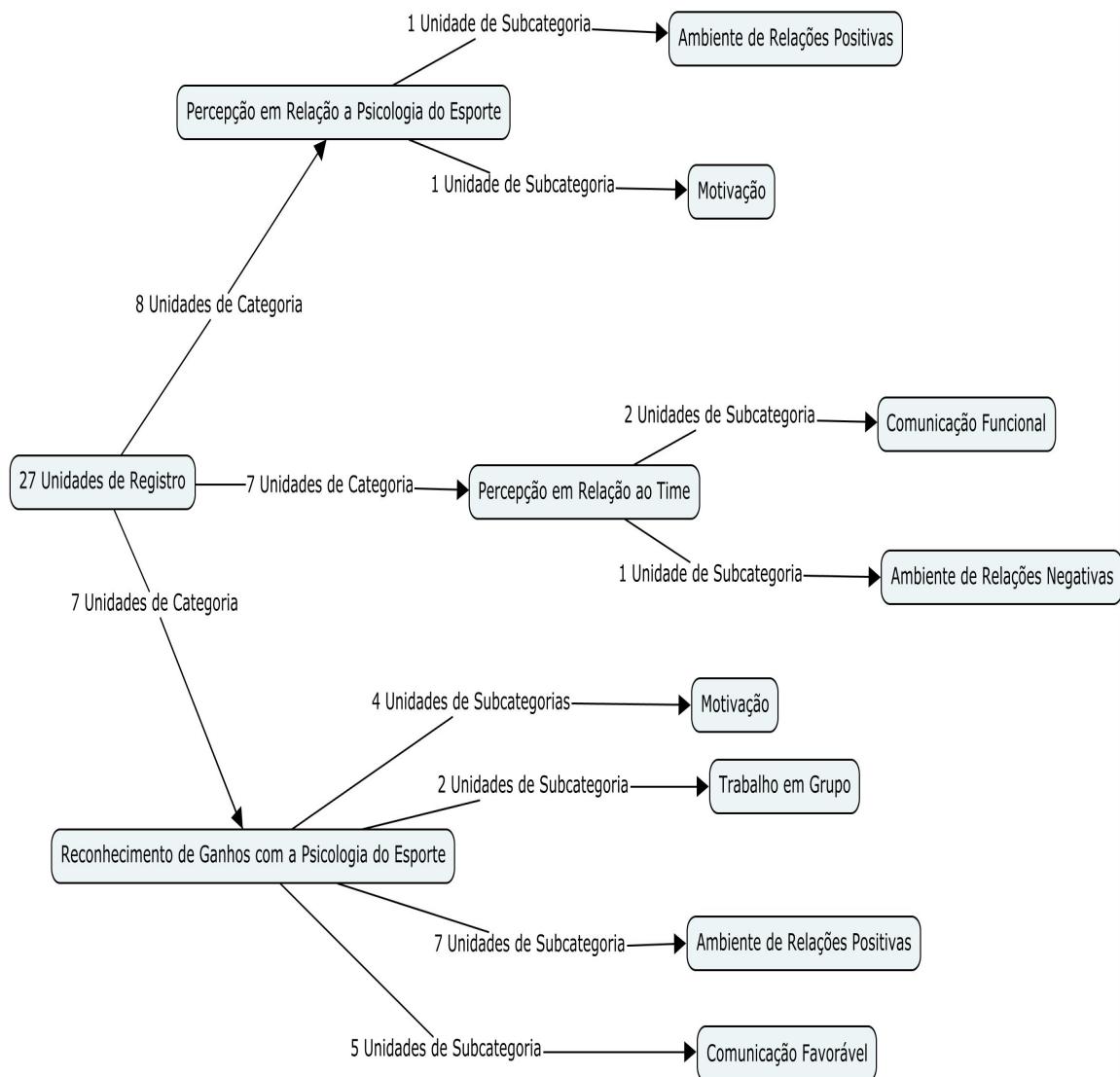
Fonte: Figurada elaborada pela autora

Figura 6 - Liderança: Objetivos e Metas no Handebol e Motivos que a Mantém à Prática do Handebol. Sorocaba 2016



Fonte: Figurada elaborada pela autora

Figura 7 Significado Individual do Trabalho de Psicologia do Esporte. Sorocaba 2016



Fonte: Figurada elaborada pela autora

5 DISCUSSÃO

Foi abordado nesse tópico a discussão das percepções das atletas em relação ao Trabalho de Psicologia do Esporte, a partir do início do trabalho desenvolvido e documentado no Diário de Campo da pesquisadora, considerando também os resultados encontrados nos Questionários e nos relatos do Grupo Focal.

A atuação do Psicólogo do Esporte como especialista em psicodiagnóstico, proporcionou o levantamento de necessidades durante os encontros de psicologia, confirmadas durante os demais encontros, jogos e treinos, a saber: motivação desconexa entre as atletas, falha na comunicação, ausência de trabalho em equipe, ausência de liderança.²

Para Samulski¹⁵, as pessoas possuem como fatores pessoais, como tendência motivacional, procurar o sucesso ou evitar o fracasso, sendo o primeiro para possibilitar a vivência do orgulho e satisfação na realização de tarefas e o segundo, experimentar a vergonha e humilhação como consequência. Durante o início do Trabalho de Psicologia do Esporte, por algumas vezes, foi trazida como motivação a necessidade de que, mesmo que contra suas vontades, era importante a existência das atletas no time para evitar que o mesmo se extinguisse, expressado também nessa fala durante o Grupo Focal “...por ser uma coisa da faculdade a gente acabava indo mais como que, como uma obrigação de continuar o handebol pra não acabar” Maçã, o que sugere a motivação para evitar a experiência da vergonha e humilhação de serem responsáveis pela não existência do time.

Ao Longo do Trabalho de Psicologia do Esporte, a motivação coletiva deixou de ser o medo e a cobrança da existência da equipe de Handebol, e passou a ser viver o orgulho e a satisfação de treinar, jogar e fazer parte da equipe, como relatado por duas atletas no Grupo Focal “...treinando porque almeja um dia jogar no time, almeja fazer um gol legal, almeja tipo, ganhar o jogo.” Manga, “...todo mundo se esforçando para mudar mesmo, melhorar cada vez mais...” Morango.

Para Gazzaniga e Heatherton¹⁶, as teorias da motivação são sustentadas por quatro qualidades de estados motivacionais. A primeira é

classificada como energizantes, que ativam ou estimulam comportamentos; a segunda são os estados motivacionais diretivos, dirigem os comportamentos para satisfazer objetivos ou necessidades específicas; a terceira orienta a persistir o comportamento, para atingir os objetivos ou necessidades; e a última é diferenciação da força, dependendo dos fatores internos e externos.

Pensando mais uma vez na questão inicial, de que as atletas só faziam parte do time para evitar que o mesmo deixasse de existir, podemos validar essa motivação, pensando em Gazzaniga e Heatherton¹⁶, como satisfação de objetivos ou necessidades específicas isso quer dizer, participar para não deixar de existir. Essa motivação inicial não era energizante para que as atletas comparecessem a todos os compromissos ligados ao Handebol, que deixassem de lado algum aspecto pessoal para querer treinar e jogar, assim como, empregavam a quantidade de força apenas para existir, já que o fator motivante externo, faculdade, não se tornava motivante interno para empregar mais força.

Ficou claro durante o Grupo Focal que, após o Trabalho de Psicologia do Esporte e o desenvolvimento da equipe, existe a indignação com as atletas que ainda utilizavam como motivação jogar e treinar, como forma de estar ligada a faculdade ou como imposição da mesma, como na fala “...socialização dentro da universidade, acho que não deveria ser uma coisa motivadora pra treinar o esporte, entende? Sei lá, mas tem coisas aqui na faculdade que realmente...pesam. Atualmente talvez não tanto...” Sorvete.

Mesmo com a indignação das atletas, é possível ver que a percepção coletiva da equipe ainda é voltada para influências universitárias os resultados que apontam isso no Grupo Focal foi do número de Subcategorias de Influência Universitária dentro de Percepções em Relação ao Time, que foi de duas em Motivação em Objetivos e Metas no Handebol no Cunho Esportivo, de duas em Motivação em Motivos que a Mantém à Prática do Handebol e de quatro em Motivação no Meio Social Universitário.

Mesmo resultado observado nos questionários, que aponta as proposições “Ser reconhecida como atleta perante os colegas de universidade” e “Socialização dentro da universidade” com resultado de aproximadamente 80% das atletas concordando ou concordando plenamente, resultado similar a

proposição, que não tem a influência Universitária, “Participar do maior número de jogos e campeonatos” também com 80% de resultados concordando ou concordando plenamente, e pouco inferior as proposições “Desejar ser jogadora titular em jogos e competições” com 90% das respostas concordando ou concordando plenamente.

Isso demonstra que, apesar da fala coletiva ser em relação de se motivar para obter resultados para o time e para si própria, internamente e individualmente, existe a relação de motivação que, ser do time é ser a Universidade, ser do time é ser aceito pela Universidade.

Verificando a Influência que a Universidade coloca nos comportamentos e pensamentos das atletas, observado tanto nos Encontros de Psicologia quanto nos Questionários, o Trabalho de Psicologia do Esporte começou a ser guiado na tentativa de diminuir as normas sociais e, aumentar o melhoramento individual, através das normas individuais. Para tal, foi aplicada a dinâmica da Caixinha de Pensamentos, que consistia em, ao final de cada encontro, a atleta individualmente, criar objetivos e pensamentos de pontos a serem melhorados nos treinos daquela semana. Esse processo só não foi feito em dois encontros da preparação para o Campeonato PRÉ-INTERMED, no primeiro e no último encontro do Trabalho de Psicologia do Esporte, nos demais, houve o tempo determinado de reflexão e criação de objetivos individuais da semana.

Samulski¹⁵ aponta que, na motivação de rendimento, as normas de referências devem ser guiadas com referências individuais para comparar seus resultados alcançados com os objetivos desenvolvidos.

No primeiro encontro do trabalho, foi possível identificar pelos comportamentos das atletas, que aquele era um time desunido. Pessoas sentadas afastadas umas das outras, rodas de conversas com participantes específicas de cada ano universitário, desconforto das atletas mais jovens que ainda não estavam inseridas em um grupo social que as permitissem ouvir e participar das conversas.

Weinberg e Gould¹ definem coesão como campo de força para que os integrantes conservem-se no grupo, separados em dois campos forças que agem sobre os membro. Atratividade de Grupo, ligado ao desejo de fazer parte

do grupo e desenvolver suas atividades e, Controle dos Meios para ao que se refere aos benefícios de estar inserido a esse grupo.

Fazendo a ligação com a motivação, só existia coesão nesse determinado grupo, ao que se relaciona ao benefício de ser do time, logo, ser aceito e um agente participante da Universidade. Essa coesão já nos referencia que não promoverá a motivação para treinar, jogar, participar de atividades relacionadas ao time, a ponto das atletas desempenharem seus melhores resultados ou desejarem o melhor resultado coletivo, já que seu único objetivo é estar inserido na Universidade.

Para Peres e Andrade¹⁷ calouros são assediados de forma incisiva no início do curso, por estudantes de diversos segmentos de atividades extracurriculares segundo os autores, contaminados pela necessidade da integração social.

O Trabalho de Psicologia do Esporte, com o intuito de ser bem sucedido, teve de criar um ambiente de relações favoráveis a convivência, afim de melhorar a qualidade e desempenho esportivo e proporcionar também qualidade de vida dentro da equipe. “É uma equipe, não é um esporte individual, então tem que ser um dos objetivos do jogo” Manga, relatando a necessidade do Trabalho em Grupo para o êxito do time, fala colhida no Grupo Focal.

Como relatado no Diário de Campo, tanto para o Campeonato INTERMED quanto para o Campeonato PRÉ INTERMED, a maioria das dinâmicas que foram aplicadas, envolviam a necessidade do Trabalho em Grupo para que ela fosse realizada e finalizada com êxito. Tal estratégia, possibilitou a visão das atletas de que, dinâmicas de grupo, nada mais são do que reflexo das relações interpessoais no momento de treinos e jogos, assim, a estratégia foi muito eficaz para o resultado da criação da coesão proposta por Weinberg e Gould. “...uma das partes interessantes assim, da parte que, todo mundo se unia para resolver o que tinha que resolver no momento.”, “Importando ou não importando o que tinha acabado de falar, se tinha sido ruim pra você ou se não tinha sido ruim pra você, se você desabafou, ou se você ouviu depois a dinâmica estava rolando imparcial assim sabe, não tinha ninguém lá com cara fechada, estava todo mundo tentando fazer a dinâmica.”

Manga, quando questionado, no Grupo Focal, a importância das dinâmicas para o desenvolvimento do Trabalho em Grupo na equipe.

Valle define que dinâmicas de grupo, são exercícios de vivências com o objetivo de mudanças pessoais, que encorajam seus participantes a experimentar comportamentos, sentimentos e emoções.¹⁸

Nos questionários Objetivos e Metas no Handebol e Motivos que a Mantem à Praticado Handebol, o tema, Trabalho em Grupo, abordado nas proposições “Aprender a trabalhar em grupo dentro de uma equipe esportiva” e “Por sentir que o time está trabalhando melhor em grupo nos treinos e jogos”, ambos apresentaram o resultado de 85% das atletas concordando ou concordando plenamente. Também como dados positivos, o Grupo Focal apresentou a Subcategoria Trabalho em Grupo na Categoria Análise em Relação ao Time por uma vez, na Categoria Percepção em Relação ao Time por duas veze, na Categoria Percepção em Relação a Psicologia do Esporte por uma vez e Reconhecimento de Ganhos em Relação a Psicologia do Esporte por duas vezes.

O tópico seguinte a ser analisado foi a comunicação dentro da equipe de Handebol. Para Samulski, a comunicação envolve quatro partes. 1^a Emissor: responsável por liderar o processo. 2^a Mensagem: informação a ser passada. 3^a Canal de Comunicação: forma a ser transmitida a mensagem. 4^a Receptor: grupo ou pessoa a quem a mensagem deve ser enviada. Ainda de acordo com o autor, comunicação é a informação transmitida pelo emissor e compartilhada pelo receptor.¹⁵

Segundo Valle,¹⁸ existe na comunicação um componente verbal que é explícito e o não verbal que é implícito. Para a mesma, o componente não verbal deve receber uma atenção constante para evitar conflitos.

Por seguidas situações, relatadas no diário de campo, durante os encontros de Psicologia, atletas tinham expressões fechadas quando tratavam assuntos que não se sentiam a vontade, desviavam seus olhares quando não se sentiam preparadas para falar ao grupo o que pensavam, faziam caras feias umas para as outras quando não aceitavam o pensamento da colega. Durante os primeiros treinos e jogos acompanhados, atletas com maior desenvolvimento técnico, tático ou de anos universitários mais elevados,

cobravam de forma exacerbada resultados das demais atletas. Como resultado, nas duas situações citadas, sentimento de opressão por parte de muitas atletas.

Considerando as partes da comunicação proposta pelo autor, concluímos que, a falha de comunicação que ocorria no time estava na mensagem a ser passada e seu canal de comunicação. A Psicologia do Esporte interferiu no canal de comunicação, demonstrando que constantes componentes não verbais com expressões faciais de desaprovação, apenas oprimia quem estava falando, não decodificava a mensagem corretamente de “eu tenho outra opinião sobre esse assunto”. Gritar com a colega em quadra, não decodificava a mensagem “sua estratégia de jogo não está efetiva, siga a minha estratégia”. Palestras e dinâmicas, demonstravam como e quando você deve se comunicar para uma comunicação mais efetiva.

Nos relatos de Morango “...o que eu aprendi no handebol a trabalhar comunicação...”, e Manga em “...eu tenha certeza que eu coloquei “concordo plenamente, com um comunicar melhor...”, durante o Grupo Focal, exemplificam a importância do Trabalho de Psicologia do Esporte para comunicação.

Muito explicitado, desde os primeiros encontros de Psicologia e em jogos e treinos, o curso de medicina é regido pela hierarquização, ou seja, os alunos dos últimos anos universitários, possuem influência e respeito em relação aos seus colegas de anos anteriores. Essa hierarquização dentro do time, é fruto das formas de relações culturais universitárias, extremamente cultivada e exercida dentro do curso de medicina. Marin, Araujo e Neto¹⁹, sugerem que os estudantes dos primeiros anos de medicina passam por rituais de iniciação, que é caracterizado por configuração de espaço e tempo, sistema de linguagem e comportamento onde seus significados são compilados a bens comuns dos grupos.

O Trabalho de Psicologia do Esporte também contribuiu para a possibilidade do empoderamento das atletas antes oprimidas, ou dos primeiros anos universitários. Morango trouxe o seguinte relato, durante o Grupo Focal, “É eu acho que foi pela queda da hierarquia que teve né? Infelizmente a gente tinha isso dentro de quadra, que não era para ter tido. Fora eu acho essencial,

mas dentro não era, isso atrapalhava muito o desempenho do time e isso, acho que foi positivo para todo mundo.”.

Tal empoderamento possibilitou que essas atletas participassem mais ativamente das decisões em relação ao time, criando uma liberdade maior dentro da equipe de handebol.

É importante relatar também que, apesar do Trabalho de Psicologia do Esporte, as atletas trouxeram a dificuldade de alguns receptores em entender a mensagem de comunicação que lhes era enviada, como trazido por Manga, também durante o Grupo Focal, “*É, falta umas partes da comunicação também, tem pessoa que não aceita ser cobrada, entendeu? Tem pessoa que até hoje não aceita, apesar da gente ter feito aquela conversa e ter explicado que seria, iria cobrar durante o ano, mas quando cobra, não gosta do jeito que fala e depois vem reclamar porque foi muito grossa e no handebol é assim. É grosso! Não é assim. Todos os times tem cobrança, só que aqui parece que tem umas pessoas que não aceitam.*”.

Durante o tema Comunicação, no Grupo Focal, foram contabilizadas seis subcategorias de comunicação favorável, contra sete comunicação disfuncional e uma comunicação desconexa.

A última categoria analisada na presente pesquisa, foi em relação a liderança dentro da Equipe de Handebol, tema esse que despertou a maior contradição em relação a liderança que as atletas exercem, liderança que elas tem a intenção de ser e a liderança que elas acreditam que a universidade as remetam.

Os resultados do Questionário Liderança nos Objetivos e Metas no Handebol foi: preposição “Ser reconhecida como líder por colegas de time” mais de 77% de atletas indiferentes e aproximadamente 21% das concordando ou concordando totalmente e, proposição “Me tornar uma líder entre as colegas de time” com aproximadamente 70% das atletas e apenas aproximadamente 21% das atletas concordando. No Questionário Liderança nos Motivos que a Mantem à prática do Handebol, apresentou: em torno de 56% das respostas indiferentes a preposição “Sentir-se valorizada como líder pelas colegas de time” e aproximadamente 35% delas concordando ou concordando plenamente 100% das atletas indiferentes, discordando ou discordando totalmente a

proposição “Saber que tem importância como líder dentro do time”; “Saber que os colegas da universidade te classificam como líder dentro do time” com 50% discordando ou indiferentes e 50% concordado ou concordando totalmente.

Esses dados revelam que as atletas não almejam ser líderes dentro da equipe, não se sentem valorizadas ou reconhecidas como líderes pelas colegas de time, porém, julgam que os colegas de Universidade as consideram líderes na equipe de Handebol.

Construindo o conceito de significado do individual e posteriormente o de líder, a problematização da fala de Morango durante o tópico de comunicação, “*Mas eu acho que isso vai de cada pessoa sabe, tem gente que assim, é naturalmente mais estourada... É mais questão pessoal, tipo, não tem noção de respeito sabe... é uma coisa que você traz de casa para quadra, entendeu? Isso não acaba sendo a culpa do time, entendeu? Tipo é questão assim de você ser educada ou não*”, demonstra o individualismo por parte de algumas atletas. Gouveia et al.²⁰ tratam o individualismo como valorização da própria intimidade, acima dos grupos e suas relações pessoais.

Simões et al. consideram que, uma liderança bem-sucedida, depende de comportamentos e ações apropriadas e não de características pessoais.²¹

O Trabalho de Psicologia do Esporte, como relatado em diário de campo e também em falas como a de Maçã, no Grupo Focal, “*É o que você sempre colocava em pauta, a gente não tinha um líder, a gente é...precisava de uma pessoa para puxar mais o time.*”, buscou desenvolver uma liderança para a equipe, contudo, nenhuma das atletas se mostrou disposta a assumir tal papel.

Para Brandão e Carchan, liderança significa a capacidade de influenciar pessoas a trabalharem juntas, com a finalidade de atingir metas e objetivos. Tal definição traduz, o que foi trazido em diário de campo e nos relatos do grupo focal, a equipe possuía uma grande carência de líderes para guiar em seus objetivos e metas.²²

Durante o trabalho de Psicologia do Esporte, houve um trabalho constante de busca e tentativa de desenvolvimento de lideranças, constantemente frustrado por barreiras, por vezes de aceitação hierárquicas, por vezes pela não aceitação do individualismo.

Retomando à questão identificada nos resultados dos questionários, liderança exercida, intenção de liderança e influência universitária, demonstrou que, apesar do Trabalho de Psicologia do Esporte, os resultados apontaram que as atletas preferem ser reconhecidas pela Universidade como líderes a terem que exercer a função. Sonoo, Hoshino e Vieira²³, sugerem que fatores individuais, coletivos e forças sociais de natureza interna e externa são presentes no êxito da equipe. Sendo assim, a imposição hierárquica, o individualismo e a influência Universitária, atrapalharam o êxito da equipe, já que essas três forças atrapalharam o desenvolvimento de atletas líderes.

Outras falas durante o Grupo Focal demonstram o sentimento em relação à possibilidade de assumir a liderança na equipe, Sorvete: “*Eu não sei se é um time pronto pra ter uma líder*”, “*No meu pensamento, eu não vou querer ser a líder, porque eu vou ser a chata do time, não é? Às vezes vou ser a chata que cobra...*”, Manga: “*Tinha vez, sei lá. Comigo, às vezes ela chamava atenção de um jeito desnecessário, mas é tipo assim, é jeito eu entendo, acontece às vezes, do mesmo jeito que ela é uma pessoa que é necessária no time, pra chamar atenção, ela era uma pessoa que era necessária no time.*”, Maçã: “*A principal é estar presente assim, não faltar nos treinos, é se comprometer, “vai fazer isso?”, “então eu vou fazer”, “vou dar meu 100%”. Eu acho que a maioria das pessoas que, tem perfil, eu acho que são assim. Eu acho que é o essencial.*”

Para que a liderança pudesse existir e se manter, seria necessário inicialmente a desconstrução do individualismo para o coletivismo, a fim de gerar cooperação e comprometimento com os demais.²⁰ Tal noção, possibilitaria o funcionamento da equipe que, nada mais são do que um modelo psicossocial que complementa o conceito de intercâmbio de comportamento pelo líder e pelos liderados.²¹

Segundo Peres e Andrade,¹⁷ atividades extracurriculares contribuem de forma diferenciada para mudanças pessoais nos estudantes universitários, principalmente em cinco domínios: conhecimento e habilidades acadêmicas, complexidade cognitiva, competência prática, competência interpessoal e humanitarismo. Podemos considerar que a prática do handebol e o Trabalho de Psicologia do Esporte, influenciaram diretamente nas mudanças: complexidade

cognitiva, observando o desempenho e evolução técnico e tático proporcionado pelo handebol e competência interpessoal, considerando os resultados positivos do trabalho de psicologia em comunicação e trabalho em grupo .

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa, ressaltamos a importância da existência de Trabalhos de Psicologia do Esporte dentro de equipes esportivas universitárias e de alto rendimento amador.

Essas equipes, por serem menos estruturadas em relação a horários e quantidades de treinos, material esportivo, transporte para jogos e treinos, financeiramente, entre outros, aspectos das motivações individuais podem se tornar mais presentes, se não bem assessorados no funcionamento dos times, o que atrapalharia o funcionamento e desenvolvimento da prática esportiva. Ficou evidenciado que, antes do Trabalho de Psicologia do Esporte, as atletas colocavam seus interesses individuais à frente das necessidades da equipe.

Sendo assim, entre os elementos avaliados: motivação, trabalho em grupo, comunicação e liderança; podemos considerar que, mesmo que esses pontos estejam inteiramente ligados, para o início mais efetivo, é necessário que exista uma consciência coletiva, para que os demais pontos tenham liberdade para se desenvolver.

O estudo demonstrou, que as diversas formas de motivação, interna e externas, existentes nos seres humanos, devem ser alinhadas às ambições da equipe, para que exista uma sintonia de pensamentos e comportamentos, entre os atletas. Existindo alinhamento na motivação e no trabalho dentro da equipe, a comunicação, verbal ou não verbal, passa a existir dentro e fora de quadra.

O elemento que apresentou os resultados mais discutíveis foi a liderança, isso porque, de acordo com os resultados dos Questionários e a fala das atletas no Grupo Focal, demonstraram a forte influência externa dos colegas da Universidade e das tradições hierárquicas que acontecem dentro do curso de medicina.

Apesar de, na Psicologia do Esporte, a liderança ser trabalhado com a mesma intensidade e necessidade que as demais áreas, nesse trabalho com as atletas de handebol do curso de medicina, podemos considerar como não efetivo. Para que houvesse uma maior probabilidade de sucesso, tradições universitárias de muitos anos teriam que ser reavaliada por parte dessas atletas.

A opção pelas diferentes formas de coleta de informações como o Diário de Campo da pesquisadora, os Questionários e o Grupo Focal, explicam os resultados do estudo, uma vez que mostraram-se semelhantes ou complementares.

Como crítica construtiva a ser usada em futura intervenções de Psicologia do Esporte, em qualquer modalidade esportiva, profissional ou amadora, é de grande importância que não se apresente interrupções de tempo do trabalho. A pausa requerida pelas atletas, por motivos financeiros e por conta do calendário universitário, pode ter influenciado no desenvolvimento do Trabalho de Psicologia do Esporte.

Um fator limitante, para a ampliação da análise e discussão dos dados, foi a falta de literatura em relação ao esporte universitário, ao esporte de rendimento amador no âmbito social e psicológico, a prática do handebol feminino no Brasil e a cultura social dentro da universidade, em especial, no curso de medicina.

Com o aumento de praticantes de esportes, e por consequência, do número de equipes esportivas de alto rendimento amador, faz-se necessário o aumento de estudos que agregariam na preparação do indivíduo, levando em considerando suas implicações emocionais, biológicas, sociais, culturais, entre outros, que influenciam, na vida esportiva e pessoal, diretamente suas motivações, controle de emoções, bem-estar.

Faz-se necessário também, estudos em relação as culturas sociais existentes nos cursos de graduação, em especial, por ser tão complexa em relação as tradições comparada aos demais, o curso de medicina. Tal literatura poderia abrir a possibilidade de modificação em algumas estruturas sociais universitárias, afim de melhorar o bem-estar na vida estudantil.

REFERÊNCIAS

1. Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. São Paulo: Artmed; 2008.
2. Rubio KA. Psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. *Psicol Ciênc Prof.* 1999;19(3):60-6.
3. Pichon-Rivière H. O processo grupal. São Paulo: Martins Fontes; 1991.
4. Figueira FM, Greco PJ. Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem-treinamento. *Rev Bras Futebol.* 2008;1(2):53-66.
5. Matias CJ, Greco PJ. Cognição e ação nos jogos esportivos coletivos. *Ciênc Cogn.* 2010;15(1):252-71.
6. Associação Atlética Acadêmica Vital Brazil. Me põe na Boa [Internet]. Sorocaba: AAAVB; 2016 [acesso em 01 dez. 2016]. Disponível em: <http://www.mepoenaboa.com.br/188762204604835/sorocaba/aaavb>
7. Associação Amigos da Medicina de Santo Amaro. Competições: INTERMED [Internet]. Santo Amaro: AAMEDSA; 2016 [acesso em 01 dez. 2016]. Disponível em: <http://www.amigos.med.br/atletica/competicoes/>
8. Romero J. Atleta profissional, não profissional e amador [Internet]. FutGestão; 2016 [acesso em 01 dez. 2016]. Disponível em: <http://www.futgestao.com.br/2014/11/atleta-profissional-nao-profissional-e.html>
9. Viana M, Almeida P, Santos P. Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor: POMS. *Anál Psicol.* 2001;19(1):77-92.
10. Neves VFA. Pesquisa-ação e etnografia: caminhos cruzados. *Pesqui Prát Psicossoc.* 2006;1(1):1-17.
11. Samulski D, Noce F. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. *Rev Bras Med Esporte.* 2002;8(4):157-66.
12. Minayo MCS. Construção de indicadores qualitativos para avaliação de mudanças. *Rev Bras Educ Méd.* 2009;33(1 Supl. 1):83-91.
13. Kitzinger J. Focus groups with users and providers of health care. In: Pope C, Mays N. Qualitative research in health care. 2nd ed. London: BMJ Books; 2000. p. 20-9.
14. Minayo MCS. O desafio do conhecimento- pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec; 1998.

15. Samulski D. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. Barueri: Manole; 2009.
16. Gazzaniga MS, Heatherton TF. Ciência psicológica: mente, cérebro e comportamento. 2^a imp. Rev, tradução. Porto Alegre: Artmed; 2005.
17. Peres CM, Andrade AS. Atividades extracurriculares: representações e vivências durante a formação médica. Rev TOMO II – Livros de Artigos. 2005;153-63.
18. Valle MP, Dinâmica de grupo aplicada à psicologia do esporte. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2007.
19. Marin JC, Araújo DCS, Espin Neto J. O trote em uma faculdade de medicina: uma análise de seus excessos e influências socioeconômicas. Rev Bras Educ Méd. 2008;32(4):474-81.
20. Gouveia VV, Andrade JM, Milfont TL, Queiroga F, Santos WS, Dimensões normativas do individualismo e coletivismo: é suficiente a dicotomia pessoal vs. social? Psicol Reflex Crít. 2003;16(2):223-34.
21. Simões AC, Conceição PFM, Neri MAC, Azevedo Junior LCD. Dinâmica e intervenção psicológica em uma equipe de voleibol masculina. Rev Bras Educ Fís Esp. 2006;20(3):195-207.
22. Brandão MRF, Carchan D. Comportamento preferido de lideranças e sua influência no desempenho dos atletas. Rev Motricidade. 2010;6(1):53-69.
23. Hoshino EF, Sonoo CN, Vieira LF. Perfil de liderança: uma análise no contexto esportivo de treinamento e competição. *Rev Edu Física*. 2007; 18(1), 77-83.

APÊNDICE A - TERMO DE APROVAÇÃO DA ATLÉTICA



Eu Gabriel Crenitte Sanches, Presidente da A.A.A.V.B, autorizo Flávia de Oliveira Rocha Rami, aluna pós graduanda do Mestrado Profissional de Educação nas Profissões de Saúde a fazer o Projeto de Pesquisa com as atletas do curso de Medicina da Modalidade Handebol Feminino, intitulado: "Analises e Percepções acerca da Preparação Mental através da Psicologia do Esporte em uma Equipe Universitária de Handebol", com os objetivos: Analisar a evolução do preparo mental dentro da Psicologia do Esporte identificando motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo e avaliar os resultados acerca do trabalho mental das atletas para os campeonatos universitários INTERMED 2015 e PRÉ-INTERMD 2016.

Sorocaba, 03 de Dezembro de 2015.

Atenciosamente,



Gabriel Crenitte Sanches
Presidente da A.A.A.V.B

APÊNDICE B - CARTA DE APRECIAÇÃO DO PROJETO - COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA DA FCMS PUC- SP

Ao
Prof. Dr. José Augusto Costa
Presidente do CEP – FCMS- PUC/SP

Eu Flávia de Oliveira Rocha Rami, aluna pós graduanda do Mestrado Profissional de Educação nas Profissões de Saúde apresento o Projeto de Pesquisa intitulado: "Analises e Percepções acerca da Preparação Mental através da Psicologia do Esporte em uma Equipe Universitária de Handebol", para apreciação deste Comitê de Ética. Trata-se de um projeto de mestrado que tem como objetivos: Analisar a evolução do preparo mental dentro da Psicologia do Esporte identificando motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo e avaliar os resultados acerca do trabalho mental das atletas para os campeonatos universitários INTERMED 2015 e PRÉ-INTERMED 2016.

O estudo será realizado sob a orientação da Prof.^a Dr.^a Raquel Aparecida de Oliveira. Encaminho anexo os documentos solicitados por este Comitê e disponho-me a quaisquer esclarecimentos que forem necessários.

Pela atenção subscrevo-me.

Atenciosamente,



Flávia de Oliveira Rocha Rami

Pesquisadora responsável



Prof. Dr. Luiz Ferraz de Sampaio Neto
Vice-Coordenador do Programa de Estudos
Pós-Graduados
Educação nas Profissões da Saúde
Mestrado Profissional
FCMS-/PUC-SP

APÊNDICE C - TERMO DE COMPROMISSO DE CONFIDENCIALIDADE

TERMO DE COMPROMISSO DE CONFIDENCIALIDADE

Eu, Flávia de Oliveira Rocha Rami, nacionalidade Brasileira, estado civil solteira, profissão Psicóloga, inscrito (a) no CRP sob o N.^º 06/104166, orientada pela Professora Doutora Raquel Aparecida de Oliveira, abaixo firmado, assume o compromisso de manter confidencialidade e sigilo sobre todas as informações de identificação pessoal, diário de campo, questionários e outras relacionadas ao projeto intitulado "Analises e Percepções acerca da Preparação Mental através da Psicologia do Esporte em uma Equipe Universitária de Handebol" que será desenvolvido no meu mestrado da Pós Graduação em Educação nas Profissões de Saúde na PUC/SP. O Estudo será realizado no Time Feminino de Handebol do Curso de Medicina da FCMS – PUC/SP com a participação das atletas da equipe. Serão utilizados registros do meu Diário de Campo realizados durante a preparação mental da qual sou responsável como psicóloga. Pretendo utilizar os registros na minha pesquisa com o objetivo de avaliar a evolução e os resultados do Preparo Mental dentro da Psicologia do Esporte identificando motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo para o campeonato INTERMD 2015 e PRÉ – INTERMED 2016.

Por este Termo de Confidencialidade compromete-se:

1. A não utilizar as informações confidenciais registradas, para gerar benefício próprio exclusivo e/ou unilateral, presente ou futuro, ou para uso de terceiros, sendo unicamente utilizada para a realização deste projeto.
2. Manter em sigilo qualquer informação sobre sua identidade, nome, dados pessoais das atletas. Não sendo divulgados ou identificados em publicações.
3. Não divulgar informações de atletas que não se prontificarem a participar da pesquisa como voluntárias.
4. As informações serão armazenadas sob a responsabilidade da pesquisadora. Sorocaba, 20 de Novembro de 2015.

Flávia de Oliveira Rocha Rami
Pesquisadora responsável

Profª Drª Raquel Aparecida de Oliveira
Orientadora responsável

APÊNDICE D - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Primeira Via – Participante

Eu Flávia de Oliveira Rocha Rami psicóloga, mestranda do curso de Mestrado Profissional – Educação nas Profissões de Saúde, da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC Sorocaba, venho convidá-la a participar do meu estudo sobre intitulado **Análises e Percepções acerca da Preparação Mental através da Psicologia do Esporte em uma Equipe Universitária de Handebol**. O objetivo desse estudo é avaliar o impacto do Treinamento Mental através do trabalho da Psicologia do Esporte no desempenho do campeonato INTERMED 2015 e PRÉ-INTERMED 2016, especificamente em:

1. Analisar a evolução do preparo mental dentro da Psicologia do Esporte identificando motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo.
2. Avaliar resultados acerca do trabalho mental das atletas para o campeonato INTERMED.

Este formulário irá esclarecer-lá sobre o estudo, incluindo eventuais riscos e possíveis benefícios para os participantes, a fim de que você faça uma escolha informada sobre se deve ou não participar neste estudo. Por favor, leia atentamente este formulário de consentimento e solicite-me para explicar qualquer palavra ou informação que você não tenha compreendido claramente.

O que vai acontecer se eu decidir participar?

Se você concorda em participar neste estudo, por favor, leia e assine este formulário de consentimento. A concordância em participar indica que você aceita o seguinte:

- Responder a dois questionários informando: sua idade, procedência, ano em que está matriculada no curso, tempo de prática do esporte e os motivos da escolha pela modalidade; os Objetivos e Metas dentro do Esporte e Motivos que a Mantém à Praticado Esporte Handebol.

- Participar com suas colegas de equipe de um encontro com a finalidade de avaliar o Preparo Mental acerca da motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo. O encontro tem previsão de duração máxima de 60 minutos.

Todos os dados coletados serão armazenados na residência da Psicóloga Pesquisadora Flávia de Oliveira Rocha Rami situada na cidade de Sorocaba.

Como minhas informações vão ser mantidas confidenciais?

Seu nome, resultados de instrumentos de coletas de dados, informações de identificação, entre outros dados, serão mantidos em sigilo, sendo assim, nenhuma outra atleta da equipe, membros da comissão técnica, membros da atlética, ou pessoa com exceção da Psicóloga Pesquisadora Flávia de Oliveira Rocha Rami e sua orientadora, terão acesso a suas informações.

Quais os possíveis riscos ou desconfortos de participar neste estudo?

Qualquer informação sobre sua identidade pessoal será mantida em sigilo, seu nome ou dados pessoais não serão divulgados ou identificados em publicações. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa, que provê a regulação e supervisão ética da investigação com seres humanos, sendo assim, sua não aprovação anula qualquer possibilidade de evolução do estudo e publicação dos dados.

Quais as vantagens de participar neste estudo?

Não há qualquer benefício direto para você ao participar deste estudo. No entanto, sua participação poderá ajudar a identificar o impacto que a Psicologia do Esporte pode ter no melhor desempenho de atletas dentro do esporte.

Que outras opções que eu tenho se eu não quiser participar neste estudo?

A participação neste estudo é voluntária, assim você pode optar por não participar.

Posso parar de participar do estudo, uma vez que tenha começado?

Sim. Você tem o direito de retirar sua participação em qualquer momento deste estudo, sem nenhum prejuízo de suas atividades esportivas ou acadêmicas. A pesquisadora também tem o direito de excluir sua participação neste estudo, se determinar que você não se qualifica para participar, ou se você não se enquadrar nos procedimentos do estudo.

Quem posso contatar em caso de perguntas ou reclamações sobre este estudo?

Se tiver dúvidas, preocupações ou reclamações sobre o estudo, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável Flávia de Oliveira Rocha Rami, pessoalmente; Rua Victoria Sacker Reze, 665, Jardim Pagliato, Sorocaba - SP ; pelo email. fla_rami@hotmail.com ou pelos contatos (15) 34114064, (15) 996064656, (11) 986343321. Em caso denúncias, reclamações sobre sua participação e sobre questões éticas do estudo, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde da PUCSP – Campus Sorocaba, na Rua Joubert Wey, 290, telefone (15) 32129896.

Consentimento Livre e Esclarecido:

O abaixo assinado, _____, RG número _____, declara que é de livre e espontânea vontade que está participando como voluntário da pesquisa. Declara que leu cuidadosamente este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e que, após sua leitura tive oportunidade de fazer perguntas sobre o conteúdo do mesmo, como também sobre a pesquisa e recebi explicações que responderam por completo minhas dúvidas. Declaro também estar recebendo uma cópia assinada desse Termo.

Sorocaba, ____ / ____ / ____
____ / ____ / ____

Nome completo da participante	Data	Assinatura
_____	____ / ____ / ____	_____

Nome completo da Pesquisadora	Data	Assinatura
_____	____ / ____ / ____	_____

Segunda Via – Pesquisadora

Eu Flávia de Oliveira Rocha Rami psicóloga, mestranda do curso de Mestrado Profissional – Educação nas Profissões de Saúde, da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – Puc Sorocaba, venho convidá-la a participar do meu estudo sobre intitulado **Análises e Percepções acerca da Preparação Mental através da Psicologia do Esporte em uma Equipe Universitária de Handebol**. O objetivo desse estudo é avaliar o impacto do Treinamento Mental através do trabalho da Psicologia do Esporte no desempenho do campeonato INTERMED 2015 e PRÉ-INTERMED 2016, especificamente em:

3. Analisar a evolução do preparo mental dentro da Psicologia do Esporte identificando motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo.
4. Avaliar resultados acerca do trabalho mental das atletas para o campeonato INTERMED.

Este formulário irá esclarecê-la sobre o estudo, incluindo eventuais riscos e possíveis benefícios para os participantes, a fim de que você faça uma escolha informada sobre se deve ou não participar neste estudo. Por favor, leia atentamente este formulário de consentimento e solicite-me para explicar qualquer palavra ou informação que você não tenha compreendido claramente.

O que vai acontecer se eu decidir participar?

Se você concorda em participar neste estudo, por favor, leia e assine este formulário de consentimento. A concordância em participar indica que você aceita o seguinte:

- Responder a dois questionários informando: sua idade, procedência, ano em que está matriculada no curso, tempo de prática do esporte e os motivos da escolha pela modalidade; os Objetivos e Metas dentro do Esporte e Motivos que a Mantém à Praticado Esporte Handebol.
- Participar com suas colegas de equipe de um encontro com a finalidade de avaliar o Preparo Mental acerca da motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo. O encontro tem previsão de duração máxima de 60 minutos.

Todos os dados coletados serão armazenados na residência da Psicóloga Pesquisadora Flávia de Oliveira Rocha Rami situada na cidade de Sorocaba.

Como minhas informações vão ser mantidas confidenciais?

Seu nome, resultados de instrumentos de coletas de dados, informações de identificação, entre outros dados, serão mantidos em sigilo, sendo assim, nenhuma outra atleta da equipe, membros da comissão técnica, membros da atlética, ou pessoa com exceção da Psicóloga Pesquisadora Flávia de Oliveira Rocha Rami e sua orientadora, terão acesso a suas informações.

Quais os possíveis riscos ou desconfortos de participar neste estudo?

Qualquer informação sobre sua identidade pessoal será mantida em sigilo, seu nome ou dados pessoais não serão divulgados ou identificados em publicações. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa, que provê a regulação e supervisão ética da investigação com seres humanos, sendo assim, sua não aprovação anula qualquer possibilidade de evolução do estudo e publicação dos dados.

Quais as vantagens de participar neste estudo?

Não há qualquer benefício direto para você ao participar deste estudo. No entanto, sua participação poderá ajudar a identificar o impacto que a Psicologia do Esporte pode ter no melhor desempenho de atletas dentro do esporte.

Que outras opções que eu tenho se eu não quiser participar neste estudo?

A participação neste estudo é voluntária, assim você pode optar por não participar.

Posso parar de participar do estudo, uma vez que tenha começado?

Sim. Você tem o direito de retirar sua participação em qualquer momento deste estudo, sem nenhum prejuízo de suas atividades esportivas ou acadêmicas. A pesquisadora também tem o direito de excluir sua participação neste estudo, se

determinar que você não se qualifica para participar, ou se você não se enquadrar nos procedimentos do estudo.

Quem posso contatar em caso de perguntas ou reclamações sobre este estudo?

Se tiver dúvidas, preocupações ou reclamações sobre o estudo, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável Flávia de Oliveira Rocha Rami, pessoalmente; Rua Victoria Sacker Reze, 665, Jardim Pagliato, Sorocaba - SP ; pelo email. fla_rami@hotmail.com ou pelos contatos (15) 34114064, (15) 996064656, (11) 986343321. Em caso denúncias, reclamações sobre sua participação e sobre questões éticas do estudo, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde da PUCSP – Campus Sorocaba, na Rua Joubert Wey, 290, telefone (15) 32129896.

Consentimento Livre e Esclarecido:

O abaixo assinado, _____, RG número _____, declara que é de livre e espontânea vontade que está participando como voluntário da pesquisa. Declara que leu cuidadosamente este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e que, após sua leitura tive oportunidade de fazer perguntas sobre o conteúdo do mesmo, como também sobre a pesquisa e recebi explicações que responderam por completo minhas dúvidas. Declaro também estar recebendo uma cópia assinada desse Termo.

Sorocaba, ____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

Nome completo da participante	Data	Assinatura
--------------------------------------	-------------	-------------------

____ / ____ / ____

Nome completo da Pesquisadora	Data	Assinatura
--------------------------------------	-------------	-------------------

APÊNDICE E - CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES. Nº _____

DATA: _____

1. Idade (anos completos): _____
2. Naturalidade: _____
3. Ano Universitário que se encontrava durante a INTERMED de 2015
1º () 2º() 3º() 4º () 5º() 6º()
4. Ano Universitário que se encontrava durante a PRÉ - INTERMD de 2016
1º () 2º() 3º() 4º () 5º() 6º()
5. Tempo que já pratica o Handebol: _____
6. Pratica outra modalidade esportiva dentro ou fora da Universidade?
() Não
() Sim. Qual? _____
7. Já teve algum Preparo Mental relacionado a Psicologia do Esporte para a prática esportiva?
() Não
() Sim. Quando? _____

APÊNDICE F - OBJETIVOS E METAS NO HANDEBOL

INSTRUÇÕES PARA O PREENCHIMENTO

Este questionário contém uma série de proposições referentes a objetivos e metas referentes a sua prática do Handebol. Para responder, analise cada uma das afirmações que expressa sua percepção e marque como representa a sua opinião perante seus objetivos e metas dentro da sua prática do Handebol.

DISCORSO TOTALMENTE: se discordar totalmente da afirmação.

DISCORSO: se apenas discordar em parte da afirmação.

INDIFERENTE: se nem concordar e nem discordar da afirmação.

CONCORDO: se concordar em parte da afirmação.

CONCORDO TOTALMENTE: se concordar totalmente com a afirmação.

Obrigada pela colaboração

1. Participar dos jogos universitários (PRÉ-INTERMED, INTERMED)

DISCORSO TOTALMENTE ()

DISCORSO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

2. Ser campeã dos jogos universitários (PRÉ-INTERMED, INTERMED)

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

3. Vencer/ficar bem colocado em uma competição

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

4. Treinar com frequência

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

5. Desejar ser jogadora titular em jogos e competições

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

6. Me comunicar melhor com minhas colegas de time

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

7. Ser reconhecida como líder por colegas de time

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

8. Participar do maior número de jogos e campeonatos

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

9. Me tornar uma líder entre colegas de time

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

10. Aprender a trabalhar em grupo dentro de uma equipe esportiva

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

11. Ser conhecida como atleta perante os colegas de universidade

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

12. Agradar colegas

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

13. Socialização dentro da universidade

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

14. Me tornar uma pessoa mais comunicativa dentro da universidade

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

15. Me divertir durante treinos e jogos com as colegas de time

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

16. Aprender a trabalhar melhor em grupo na universidade

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

17. Outros. Quais?

APÊNDICE G - MOTIVOS QUE A MANTEM A PRÁTICA DO HANDEBOL

INSTRUÇÕES PARA O PREENCHIMENTO

Este questionário contém uma série de proposições referentes aos motivos que a matem a prática do Handebol. Para responder, analise cada uma das afirmações que expressa sua percepção e marque como representa a sua opinião perante seus aos motivos que a matem a prática do Handebol.

DISCORDO TOTALMENTE: se discordar totalmente da afirmação.

DISCORDO: se apenas discordar em parte da afirmação.

INDIFERENTE: se nem concordar e nem discordar da afirmação.

CONCORDO: se concordar em parte da afirmação.

CONCORDO TOTALMENTE: se concordar totalmente com a afirmação.

Obrigada pela colaboração

1. Prazer da prática do esporte

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

2. Ser campeão

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

3. Gostar de desafios no esporte

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

4. Melhorar meu desempenho esportivo

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

5. Por sentir que o time está evoluindo como uma equipe campeã

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

6. Por sentir que o time está trabalhando melhor em grupo em treinos e jogos

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

7. Por ter sucesso no esporte

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

8. Por querer ter sucesso no esporte

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

9. Sentir-se valorizada como atleta dentro do time

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

10. Sentir-se valorizada como líder pelas colegas de time

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

11. Gostar de competições

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

12. Possibilidade de ser titular em jogos e campeonatos

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

13. Manter com frequência a prática esportiva

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

14. Saber que tem importância como líder dentro do time

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

15. Por o time estar se comunicando melhor

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

16. Por você estar se comunicando melhor com as colegas de time

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

17. Aumento da cooperação dentro do time e na universidade

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

18. Viajar para jogar amistosos e campeonatos

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

19. Divertir – se em treinos, jogos e encontros de psicologia

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

20. Aumento da facilidade em trabalhos em grupo na universidade

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

21. Fazer novas amizades no time e na universidade

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

22. Saber que os colegas de universidade te classificam como líder dentro do time

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

23. Pelo status dentro da faculdade

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

24. Para manter seu reconhecimento como atleta dentro da faculdade

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

25. Sentir-se valorizada como líder dentro da universidade.

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

26. Estar se comunicando melhor com os colegas de universidade

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

27. Incentivo de amigos (as) ou namorados (as)

DISCORDO TOTALMENTE ()

DISCORDO ()

INDIFERENTE ()

CONCORDO ()

CONCORDO TOTALMENTE ()

28. Outros. Quais?

ANEXO A - COMPROVANTE DE ENVIO DO PROJETO

FACULDADE DE CIÊNCIAS
MÉDICAS E DA SAÚDE-
PUC/SP



COMPROVANTE DE ENVIO DO PROJETO

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Analises e Percepções acerca da Preparação Mental através da Psicologia do Esporte em uma Equipe Universitária de Håndebol.

Pesquisador: Flávia de Oliveira Rocha Rami

Versão: 1

CAAE: 51721315.8.0000.5373

Instituição Proponente: Fundação São Paulo - Campus Sorocaba da PUC-SP Fac Ciencias Med e da Saude

DADOS DO COMPROVANTE

Número do Comprovante: 125701/2015

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

Endereço: Rua Joubert Wey, 290 **CEP:** 18.030-070
Bairro: Vergueiro **Município:** SOROCABA
UF: SP **Telefone:** (15)3212-9896 **Fax:** (15)3212-9896 **E-mail:** cepfcms@pucsp.br

ANEXO B - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

FACULDADE DE CIÊNCIAS
MÉDICAS E DA SAÚDE-
PUC/SP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Analises e Percepções acerca da Preparação Mental através da Psicologia do Esporte em uma Equipe Universitária de Handebol.

Pesquisador: Flávia de Oliveira Rocha Rami

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 51721315.8.0000.5373

Instituição Proponente: Fundação São Paulo - Campus Sorocaba da PUC-SP Fac Ciencias Med e da

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.411.240

Apresentação do Projeto:

O presente trabalho é de uma aluna do Mestrado Profissional da PUC/SP.

A prática esportiva é iniciada ou reiniciada diariamente, por diversas pessoas, com motivações intrínsecas ou extrínsecas. Quando se pensa em esporte competitivo, onde os sujeitos que o praticam estão em busca de resultados como vitória ou títulos, a procura por profissionais especializados

para treina-los e prepara-los a atingir seu melhor desempenho, se torna essencial. A Psicologia do Esporte entra na Preparação Mental do indivíduo,

levando em consideração suas implicações biológicas, sociais, culturais, entre outros, que influenciam diretamente suas motivações, controle de

emoções, personalidade, bem-estar, etc. A Preparação Mental quando aderida e identificada pelos atletas, interfere diretamente em seu resultado,

evitando derrotas para si próprio e aumentando a chance de vitórias. O presente trabalho tem como objetivo analisar a evolução do preparo mental

dentro da Psicologia do Esporte identificando motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo e avaliar os resultados acerca do trabalho

mental de atletas estudantes de medicina, para o campeonato universitário. Será realizado um

Endereço: Rua Joubert Wey, 290

Bairro: Vergueiro

CEP: 18.030-070

UF: SP

Município: SOROCABA

Telefone: (15)3212-9896

Fax: (15)3212-9896

E-mail: cepfcms@pucsp.br

**FACULDADE DE CIÊNCIAS
MÉDICAS E DA SAÚDE-
PUC/SP**



Continuação do Parecer: 1.411.240

estudo descritivo qualitativo. Para a coleta de dados será utilizado um diário de campo, um questionário de caracterização e grupo focal. Será realizada a análise temática considerando motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo. Espera-se com esse estudo a identificação da percepção da importância do trabalho mental para o esporte. A hipótese primária do mesmo é que o preparo mental através da psicologia do esporte irá proporcionar um melhor desempenho das atletas em treinos e jogos

Objetivo da Pesquisa:

Segundo a autora os objetivos são:

Objetivo Primário:

Analizar a evolução do preparo mental dentro da Psicologia do Esporte identificando motivação, comunicação, liderança e trabalho em grupo.

Objetivo Secundário:

Avaliar os resultados acerca do trabalho mental das atletas para o campeonato universitário.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Segundo a autora;

Riscos:

A pesquisa não apresenta riscos

Benefícios:

Espera-se com este estudo, aprofundar o entendimento do preparo mental acerca da psicologia do esporte, subsidiando a reflexão, embasando e o aprimoramento das práticas do esporte.

Apesar do texto da autora apontar que não oferece risco, sabe-se que todo estudo pode oferecer algum tipo de risco. Entretanto o material apresentado não é invasivo e creio que os participantes realmente não terão nenhum tipo de dano físico ou emocional no transcorrer da pesquisa.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é interessante e está bem delimitada.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os documentos apresentados foram:

Folha_de_Rosto.pdf

TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de

Ausência

Endereço: Rua Joubert Wey, 290

Bairro: Vergueiro

CEP: 18.030-070

UF: SP

Município: SOROCABA

Telefone: (15)3212-9896

Fax: (15)3212-9896

E-mail: cepfcms@pucsp.br

FACULDADE DE CIÊNCIAS
MÉDICAS E DA SAÚDE-
PUC/SP



Continuação do Parecer: 1.411.240

Termo_de_cofidencialidade.pdf

Outros CL_Flavia_Rami.pdf

Data de Submissão do Projeto: 08/12/2015 Nome do Arquivo: PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_551828.pdf Versão do Projeto: 1 Página 4 de 5

Finalizar

Manter sigilo da integra do projeto de pesquisa: Sim

Prazo: 2 anos

Outros CL_Raquel_Oliveira.pdf

Outros Autorizacao_AAAVB.pdf

Outros Carta_CEP.pdf

Outros Termo_de_Consentimento_Livre_Eclarecido.docx

Projeto Detalhado / Brochura Investigador Projeto_0611.docx

Todos adequados aos critérios desse comitê, mas um ponto que foi observado é que no cronograma a pesquisadora aponta a coleta de dados a partir de março, mas há uma coleta de dados do seu diário de bordo, e que será utilizado na pesquisa, que começou em dezembro do ano passado. Como não ficou explicitado e essa técnica pode ser utilizada na elaboração do projeto e no entendimento dos dados não consigo avaliar no momento e gostaria que ficasse esclarecido em futuro documento baseado em que autor essa técnica será utilizada e com que finalidade.

Recomendações:

Recomenda-se explicitar melhor a técnica do diário de campo e como será aplicado no desenvolvimento do estudo.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Atender a recomendação acima.

Considerações Finais a critério do CEP:

Acatar

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
----------------	---------	----------	-------	----------

Endereço: Rua Joubert Wey, 290

Bairro: Vergueiro

CEP: 18.030-070

UF: SP

Município: SOROCABA

Telefone: (15)3212-9896

Fax: (15)3212-9896

E-mail: cepfcms@pucsp.br

**FACULDADE DE CIÊNCIAS
MÉDICAS E DA SAÚDE-
PUC/SP**



Continuação do Parecer: 1.411.240

Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJECTO_551828.pdf	08/12/2015 01:16:51		Aceito
Outros	Autorizacao_AAAVB.pdf	08/12/2015 01:16:25	Flávia de Oliveira Rocha Rami	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_0611.docx	08/12/2015 01:14:21	Flávia de Oliveira Rocha Rami	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_cofidencialidade.pdf	08/12/2015 01:12:52	Flávia de Oliveira Rocha Rami	Aceito
Outros	CL_Flavia_Rami.pdf	19/11/2015 20:55:17	Flávia de Oliveira Rocha Rami	Aceito
Outros	CL_Raquel_Oliveira.pdf	19/11/2015 20:54:45	Flávia de Oliveira Rocha Rami	Aceito
Outros	Carta_CEP.pdf	19/11/2015 20:50:02	Flávia de Oliveira Rocha Rami	Aceito
Outros	Termo_de_Consentimento_Livre_Esclar_ecido.docx	19/11/2015 08:16:54	Flávia de Oliveira Rocha Rami	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto.pdf	19/11/2015 08:06:22	Flávia de Oliveira Rocha Rami	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SOROCABA, 16 de Fevereiro de 2016

Assinado por:
Dirce Setsuko Tachahashi
(Coordenador)

Endereço:	Rua Joubert Wey, 290		
Bairro:	Vergueiro	CEP:	18.030-070
UF:	SP	Município:	SOROCABA
Telefone:	(15)3212-9896	Fax:	(15)3212-9896
		E-mail:	cepfcms@pucsp.br

ANEXO C - DINÂMICA: FÓSFOROS

Dinâmica: Fósforos.

Objetivo: Apresentação das atletas e levantamento de expectativas.

Material: Uma caixa de fósforo.

Desenvolvimento: As participantes sentadas em círculo, devem se apresentar individualmente, contando seu nome, ano da faculdade, posição que joga e expectativa em relação ao time, com a duração do queimar de um fósforo.

A dinâmica só é finalizada após todas as participantes usarem seu fósforo.

ANEXO D - DINÂMICA: ESCRAVOS DE JÓ

Dinâmica: Escravos de Jó.

Objetivo: Trabalhar em equipe e comunicação.

Material: Caixas de fósforo.

Desenvolvimento: Sentadas em círculos, as participantes devem cantar a música:

“Escravos de Jó,

Jogavam Cachangá,

Tira,

Põe,

Deixa ficar.

Guerreiros com guerreiros fazem zig, zig, zá (3x)”

Devem fazer os movimentos com as caixinhas, de acordo com a música, passando para a colega ao lado.

A dinâmica só estará completa quando todas as participantes acertarem a letra e os movimentos da música.

ANEXO E - DINÂMICA SENTANDO TODAS JUNTAS

Dinâmica: Sentando todas juntas

Objetivo: Trabalhar em equipe, comunicação e liderança.

Material: O corpo das participantes.

Desenvolvimento: Em círculo, as participantes devem sentar no colo uma das outras, de forma em que todas fiquem sentadas em uma mesma posição que não deve tocar o chão.

A dinâmica só estará completa quando todas as atletas estiverem na posição correta.

ANEXO F - DINÂMICA: ATRAVESSANDO FRONTEIRAS

Dinâmica: Atravessando fronteiras.

Objetivo: Comunicação, trabalho em equipe e liderança.

Material: Fita crepe.

Desenvolvimento: Com fita crepe, será desenhado uma linha de partida e de chegada, com a distância aproximada de 3 metros. As participantes deveram atravessar essa distância, sem usar a sola dos pés, de formas diversificadas que não podem ser repetidas.

A dinâmica só se encerra quando todas as participantes conseguirem passar para o outro lado.

ANEXO G - DINÂMICA: JENGA

Dinâmica: Jenga

Objetivo: Comunicação, trabalho em grupo e liderança.

Material: Jogo Jenga

Desenvolvimento: As participantes, de forma individual, devem retirar uma peça do jogo Jenga, sem derrubar a torre. As participantes não podem se comunicar de forma oral do início ao término da atividade.

A dinâmica só é finalizada, quando todas as atletas tiram pelo menos uma peça, sem derrubar a torre.

ANEXO H - DINÂMICA: O QUE VOCÊ LEVARIA PARA LUA?

Dinâmica: O que você levaria para lua?

Objetivo: Comunicação e raciocínio lógico.

Material: Nenhum

Desenvolvimento: A mediadora pergunta as participantes “o que você levaria para lua?”, as participantes devem falar objetos que levariam mas só serão autorizadas a levar caso esse objeto faça parte do código secreto desenvolvido pela mediadora. Por exemplo: a mediadora decidiu que o código secreto são objetos que estão no ambiente da dinâmica, ou são objetos do esporte que praticam.

A dinâmica só estará completa quando todas as participantes descobrirem o código secreto.

ANEXO I - DINÂMICA: DESCOBRINDO AS PALAVRAS

Dinâmica: Descobrindo as palavras.

Objetivo: Trabalho em grupo e liderança.

Material: Folhas de sulfite com nome de objetos escritos.

Desenvolvimento: As participantes devem ser divididas em dois grupos, nas costas de cada participante será pendurado o nome de um objeto. A dinâmica só será finalizada quando todos os nomes das costas de TODAS as participantes sejam descobertas.

ANEXO J - DINÂMICA: SAINDO DE NÓS

Dinâmica: Saindo dos nós.

Objetivo: Trabalhar em grupo, comunicação, raciocínio lógico.

Material: Uma corda com 20 metros com nós simples.

Desenvolvimento: As participantes devem ser colocadas de forma intercalada entre os nós da corda, onde devem escolher para colocar uma das mãos que não pode ser solta durante toda a dinâmica. As participantes devem soltar todos os nós que existem na corda somente com a mão que não está segurando a corda.

A dinâmica só será finalizada após todos os nós serem soltos.

ANEXO K - DINÂMICA: CAIXINHA DE PENSAMENTOS

Atividade: Caixinha de pensamentos

Objetivo: Proporcionar um espaço de reflexão e desabafo individual.

Material: Uma caixa com chave, ficha cartão, envelopes e canetas.

Desenvolvimento: Cada participante deve pegar pelo menos uma ficha cartão e um envelope (que deverá possuir seu nome na frente), onde deverá escrever suas metas, angustias, vontades, entre outros.

Essa dinâmica não precisa ser finalizada.

ANEXO L - DINÂMICA: ATRAVESSABDO A BOLINHA

Dinâmica: Atravessando a bolinha.

Objetivo: Trabalho em equipe, comunicação e liderança.

Material: uma bolinha de isopor de diâmetro de 5 cm.

Desenvolvimento: As participantes devem passar, de pé em pé, a bolinha de isopor. Como regra, não pode ser utilizada mãos e sola do pé, a bolinha não pode tocar o chão, caso isso aconteça a dinâmica deve se reiniciar.

A dinâmica estará completa, quando passar pelo pé de todas as participantes.

ANEXO M - DINÂMICA: ESPELHOS

Dinâmica: Espelho

Objetivo: autocritica

Material: Uma caixinha com tampa, com um espelho em seu fundo.

Desenvolvimento: A mediadora deve dizer ao grupo que dentro da caixinha existe a imagem de uma atleta, que cada atleta deve abrir a caixinha, olhar essa imagem e sem revelar a ninguém de quem é essa imagem, contar o que pensa da atleta em relação ao time.

A dinâmica se encerrará após todas as atletas participarem.

ANEXO N - DINÂMICA: CÍRCULO FECHADO

Dinâmica: Círculo fechado

Objetivo: Trabalho em equipe.

Material: O corpo das participantes.

Desenvolvimento: As participantes devem ficar no formato de círculo e impedir que as participantes que estiverem fora não consigam entrar.

A dinâmica só se encerra quando uma participante de fora consegue entrar ou se essa desiste de tentar entrar.