


**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS  
ACADEMIA REAL MILITAR (1811)  
CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES**

**Bianca Liechocki Nogueira da Silva**

**ANÁLISE DOS FATORES PSICOLÓGICOS PRESENTES NA AVALIAÇÃO DE  
CONTROLE DE TFM III DOS CADETES DO CURSO DE MATERIAL BÉLICO**

**Resende  
2022**

	<b>APÊNDICE II AO ANEXO B (NITCC) ÀS DIRETRIZES PARA A GOVERNANÇA DA PESQUISA ACADÊMICA NA AMAN</b>  <b>TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL</b>	<b>AMAN 2022</b>
---	---	----------------------

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA  
PROFISSIONAL**

<b>TÍTULO DO TRABALHO:</b>
<b>AUTOR:</b>

Este trabalho, nos termos da legislação que resguarda os direitos autorais, é considerado de minha propriedade.

Autorizo o (a) \_\_\_\_\_ a utilizar meu trabalho para uso específico no aperfeiçoamento e evolução da Força Terrestre, bem como a divulgá-lo por publicação em revista técnica da Escola ou outro veículo de comunicação do Exército.

O (A) \_\_\_\_\_ poderá fornecer cópia do trabalho mediante ressarcimento das despesas de postagem e reprodução. Caso seja de natureza sigilosa, a cópia somente será fornecida se o pedido for encaminhado por meio de uma organização militar, fazendo-se a necessária anotação do destino no Livro de Registro existente na Biblioteca.

É permitida a transcrição parcial de trechos do trabalho para comentários e citações desde que sejam transcritos os dados bibliográficos dos mesmos, de acordo com a legislação sobre direitos autorais.

A divulgação do trabalho, em outros meios não pertencentes ao Exército, somente pode ser feita com a autorização do autor ou da Direção de Ensino do (a) \_\_\_\_\_.

Resende, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Cadete

Dados internacionais de catalogação na fonte

S586a SILVA, Bianca Liechocki Nogueira Da

Análise dos fatores psicológicos presentes na avaliação de controle de TFM III dos cadetes do Curso de Material Bélico. / Bianca Liechocki Nogueira Da Silva – Resende; 2022. 48 p. : il. color. ; 30 cm.

Orientador: Flávio Ferreira da Silva  
TCC (Graduação em Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2022.

1. Psicologia do esporte 2. Treinamento físico militar 3. Psicologia Militar 4. Educação militar I. Título.

CDD: 355

Ficha catalográfica elaborada por Jurandi de Souza CRB-5/001879

**Bianca Liechocki Nogueira da Silva**

**ANÁLISE DOS FATORES PSICOLÓGICOS PRESENTES NA AVALIAÇÃO DE  
CONTROLE DE TFM III DOS CADETES DO CURSO DE MATERIAL BÉLICO**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Orientador: Maj Flávio Ferreira da Silva

Resende  
2022

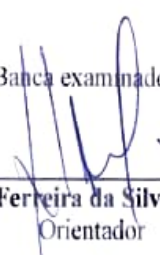
**Bianca Liechocki Nogueira da Silva**

**ANÁLISE DOS FATORES PSICOLÓGICOS PRESENTES NA AVALIAÇÃO DE  
CONTROLE DE TFM III DOS CADETES DO CURSO DE MATERIAL BÉLICO**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Aprovado em 17 de Maio de 2022:

Banca examinadora:




---

**Flávio Ferreira da Silva - Major**  
Orientador



---

**Alexandre Rigo Motta - Major**  
Avaliador



---

**Jorge Augusto Schons Correa - 1º Ten**  
Avaliador

Resende  
2022

Dedico este trabalho aos meus camaradas de turma por me incentivarem dia após dia a concluir essa jornada, e também à minha mãe, grande apoiadora da minha formação, ambos me auxiliaram na realização do meu sonho de me tornar Oficial do Exército Brasileiro.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente àqueles que, ao longo de toda minha vida, me incentivaram a aprimorar-me em alguma área da Educação Física, são vários os professores que inspiraram o meu interesse em esportes e agora, com esse trabalho, posso contribuir para o assunto dentro do Exército Brasileiro.

Agradeço também ao meu orientador, Major Ferreira, que desde o segundo ano de AMAN despertou meu interesse pela área da Psicologia e, ao longo do desenvolvimento desse trabalho, abriu mão de momentos de descanso para me auxiliar e ensinar. Sem seu esforço, dedicação e conhecimento, nada disso seria possível.

À minha família de sangue e à que o Exército me deu, que me incentivaram a continuar no longo caminho da formação e, principalmente, à minha mãe por ser minha inspiração e apoio incondicional.

## RESUMO

### ANÁLISE DOS FATORES PSICOLÓGICOS PRESENTES NA AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM III DOS CADETES DO CURSO DE MATERIAL BÉLICO

AUTOR: **Bianca** Liechocki **Nogueira** da Silva

ORIENTADOR: Maj Flávio **Ferreira** da Silva

Este trabalho tem como finalidade analisar a influência de fatores psicológicos na execução das provas de corrida na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) por parte dos cadetes do 2º e 3º anos do Curso de Material Bélico, no ano de 2021. Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica e de campo, com objetivo exploratório do fenômeno para o público estudado. Na literatura, foram abordados os principais autores que discorrem na área de psicologia esportiva e levantados os principais aspectos a respeito do assunto, com destaque para Weinberg e Gould (2017), Vieira (2010), Rubio (1999; 2004) e Dinis (2003). Após as pesquisas sobre o tema, foi remetido à população dos cadetes questionário adaptado dos instrumentos descritos por Weinberg e Gould (2017), para análise das categorias apresentadas no arcabouço teórico. Foi levantada a influência dos fatores estudados sobre os níveis de mentalização, autoconfiança e concentração, sendo feitas correlações entre os fatores psicológicos e o desempenho nas avaliações. Concluiu-se, com efeito, o uso dos fatores psicológicos por parte da grande maioria dos cadetes com destaque para o fator mentalização, e, por outro lado, observou-se que não há alta correlação entre os graus obtidos e os fatores psicológicos. Assinalou-se, por fim, maneiras de potencializar ou mitigar esses fatores para uma melhora de desempenho dos cadetes do 2º e 3º anos do Curso de Material Bélico, melhorando, concomitantemente, o padrão físico dos cadetes da AMAN.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte; Treinamento Físico Militar, Psicologia Militar; Educação Militar.



## ABSTRACT

### ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS PRESENT ON THE ORDNANCE CADETS' MILITARY PHYSICAL TRAINING TEST

AUTHOR: **Bianca** Liechocki **Nogueira** da Silva

ADVISOR: Maj Flávio **Ferreira** da Silva

This work aims to analyze the influence of psychological factors on the execution of running tests of the Military Academy of Agulhas Negras (AMAN) by the cadets of second and third years of the Ordnance course, in 2021. For this, a bibliographic and field research was made, with an exploratory objective of the phenomenon to the studied public. In literature, the principal authors who discuss about sport psychology theme were approached and the most important aspects about the subject were collected, with emphasis to Weinberg e Gould (2017), Vieira (2010), Rubio (1999; 2004) e Dinis (2003). After researches about the theme, a survey was sent to the universe of cadets adapted from the tools described by Weinberg e Gould (2017), to analyze the categories presented in the theoretical framework. The influence of the factors studied about the levels of mentalization, self confidence and concentration was collected, being made correlations between psychological factors and the performance in the tests. In fact, it concluded that there was a use of the psychological factors by the most part of the cadets, with prominence to the mentalization, and, on the other hand, was observed that it doesn't have a high correlation between the grades and psychological factors. Finally, it was pointed out ways to potencialize or mitigate these factors to improve the performance of the second and third years cadets of Ordnance course, improving, as well, the physical standard of the AMAN cadets.

**Keywords:** Sports Psychology; Military Physical Training, Military Psychology; Military Education.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	11
1.1	OBJETIVOS.....	12
1.1.1	<b>Objetivo geral</b> .....	12
1.1.2	<b>Objetivos específicos</b> .....	12
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	13
2.1	PSICOLOGIA DO ESPORTE .....	13
2.2	RELAÇÃO ENTRE PSICOLOGIA E DESEMPENHO FÍSICO .....	15
2.3	FATORES PSICOLÓGICOS .....	16
2.3.1	<b>Mentalização</b> .....	17
2.3.2	<b>Autoconfiança</b> .....	18
2.3.3	<b>Concentração</b> .....	18
2.4	FATORES PSICOLÓGICOS <i>VERSUS</i> RENDIMENTO .....	19
<b>3</b>	<b>REFERENCIAL METODOLÓGICO</b> .....	22
3.1	TIPO DE PESQUISA .....	22
3.2	MÉTODO .....	22
3.2.1	<b>Avaliação dos fatores psicológicos</b> .....	23
3.2.2	<b>Avaliação dos graus</b> .....	23
3.3	POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	24
3.4	INSTRUMENTO .....	25
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	27
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	41
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	42
	<b>ANEXO A</b> .....	44

## 1 INTRODUÇÃO

No contexto da formação na Academia Militar das Agulhas Negras, muitos são os desafios pelos quais o cadete passa, adquirindo uma bagagem de atitudes e ferramentas que o preparam para lidar com a administração da guerra. Senão todos, a maioria desses desafios envolvem fatores relacionados a elementos de perfil psicológico como, por exemplo: o manejo do estresse, a preservação do equilíbrio emocional, a habilidade de relacionamento interpessoal, o desenvolvimento de capacidades cognitivas e atitudinais, entre outros. Eles estão fortemente ligados ao bom cumprimento das missões.

Ao relacionar os conhecimentos psicológicos com as atividades de formação do oficial na AMAN, o mais frequente é estabelecer ligações entre atributos psicológicos com exercícios no terreno e/ou a psicologia cognitiva com o estudo das disciplinas do currículo acadêmico. No entanto, várias outras atividades da formação do militar sofrem influência de aspectos psicológicos.

Nesse trabalho, analisa-se a influência dos aspectos psicológicos sobre as atividades de desempenho físico, de forma particular identificando quais as técnicas psicológicas conhecidas e utilizadas pelos cadetes para otimizar o desempenho nas provas de Treinamento Físico Militar (TFM). Juntam-se, assim, realidades que carregam consequências psicológicas a serem administradas pelo cadete, em seu processo de formação: o manter-se continuamente motivado e perseverante na sua preparação física e; o enfrentamento das tensões geradas pelo desafio de ser avaliado em provas, fator significativo para se conquistar as posições de hierarquia em seu grupo.

Assim, da problematização do tema chegou-se as seguintes questões de pesquisa: 1) Quais os fatores psicológicos que interferem no desempenho nas avaliações? Quais desses fatores são os mais considerados pelos cadetes ao realizarem a preparação e execução das Avaliações de Controle (AC) de corrida? 3) Em que medida esse fatores influenciam no rendimento? 4) Como cada fator age sobre o comportamento e as atitudes do militar garantindo melhora em seu desempenho? Em linhas gerais, pode-se considerar que a hipótese desse trabalho é que alguns fatores psicológicos influenciam no desempenho da prova de corrida dos cadetes. Essa pode ser desdobrada em duas partes a frequência de uso pelos cadetes e a correlação com o desempenho.

Com base nesses questionamentos, este trabalho enquadra-se no campo de pesquisa da Psicologia do Esporte ao identificar quais são os fatores mais recorrentes nesses estudos, posteriormente quais deles mais impactam no contexto das Avaliações de Controle de TFM dos

cadetes e o quanto impactam. Após o levantamento bibliográfico, procedeu-se a pesquisa de campo, realizada com cadetes do Curso de Material Bélico, tendo um recorte transversal na construção da amostra, isto é, amostra extraída dos 2º e 3º anos do curso de formação em 2021.

Esta pesquisa tem relevância por buscar acrescentar mais um recurso que o cadete da AMAN poderá se valer na realização da sua prova de TFM, agregando mais uma oportunidade de melhoria na sua performance. Atingir o melhor grau possível nas provas é de extrema importância para o cadete, levando em conta a classificação dentro da turma, sendo fator de hierarquização dos militares. Além disso, essa concorrência por classificação pode ser assemelhada aos processos de uma competição esportiva, sendo assim, as estratégias psicológicas utilizadas no contexto de competições esportivas também podem ser aplicadas na prova de TFM.

## 1.1 OBJETIVOS

### 1.1.1 Objetivo geral

Analisar os principais fatores psicológicos que influenciam no desempenho do cadete do 2º e 3º ano do Curso de Material Bélico durante a Avaliação de Controle de TFM de corrida.

### 1.1.2 Objetivos específicos

Identificar os fatores psicológicos que as pesquisas da área indicam ser os que mais influenciam no desempenho esportivo;

Descrever os fatores psicológicos que as pesquisas da área indicam ser os que mais influenciam no desempenho esportivo;

Identificar quais fatores psicológicos os cadetes do 2º e 3º ano do Curso de Material Bélico mais percebem estar presentes no momento da prova de corrida do TFM;

Correlacionar as respostas anteriores com os graus obtidos nas avaliações do TFM de corrida do 2º e 3º ano do Curso de Material Bélico.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A seção apresenta os fundamentos iniciais do trabalho, fazendo um levantamento de informações na literatura especializada em Psicologia do Esporte e dividindo em tópicos que, juntos, buscam embasar as demais partes do presente trabalho. O referencial teórico segue a seguinte divisão: Psicologia do Esporte; o surgimento da relação entre psicologia e desempenho físico; fatores psicológicos e fatores psicológicos *versus* rendimento.

### 2.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE

Para Weinberg e Gould (2017, p. 28), “a Psicologia do Esporte e do exercício consiste no estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercício e na aplicação prática desse conhecimento”. Os pesquisadores nesse campo têm duas metas principais: (a) entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho motor de uma pessoa e (b) entender como a participação na atividade física afeta seu desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de um indivíduo (GILL; WILLIAMS, 2008 apud WEINBERG; GOULD, 2017, p.4).

Os estudos em Psicologia do Esporte e do Exercício têm-se dividido em duas vertentes: a da Psicologia relacionada ao exercício físico e atividade física e a da Psicologia do Esporte. A primeira trata da relação entre o exercício físico e a saúde (prevenção, reabilitação), enquanto a segunda é direcionada aos fatores determinantes e às consequências do desempenho e envolvimento com o esporte competitivo (VIEIRA et al., 2010, p.391). E é sobre essa segunda vertente que o presente trabalho se debruçará.

Segundo Rubio (1999), a Psicologia do Esporte vem se somar à Antropologia, Filosofia e Sociologia do esporte compondo as chamadas Ciências do Esporte. A autora também diz que a Psicologia do Esporte atua em diversas situações, caracterizando-se como um espaço onde o enfoque social, educacional e clínico se complementam.

A abordagem da Psicologia do Esporte deve ser feita com o cuidado de alinhar a área da Psicologia aos conhecimentos específicos do exercício físico e do esporte. Ela é composta por mais de uma vertente, não tendo apenas a contribuição dos conhecimentos de Psicologia, mas também das Ciências do Esporte e do Esporte propriamente dito, como pode ser visualizado na Figura 1.

Figura 1 - Psicologia do Esporte e suas Inter-Relações Profissionais.



Fonte: WEINBERG e GOULD (2017)

A necessidade desse ramo da Psicologia é cada vez mais recorrente, pois os aspectos esportivos têm requerido estudo e atuação de profissionais da área, ao levar-se em consideração que o nível técnico de atletas e equipes de alto rendimento está cada vez mais equilibrado. Assim, poucos detalhes podem transformar-se em fatores decisivos, tornando a preparação emocional e psicológica um diferencial, devendo ser enfatizada e aprimorada.

As competições abarcam diversos processos, como treinamento, competição e superação de limites, tanto físicos como mentais. Conceituando melhor, temos que:

Competir sugere a busca de um determinado objetivo, implicando em rivalidade e confronto individual ou entre equipes, visando o melhor resultado, que neste caso, quase sempre significa a vitória, mas que pode também ser representado por uma marca pessoal, um 'record' ou a superação de um adversário individual ou coletivamente (BRANDÃO e MACHADO, 2007).

O ato de estar competindo envolve estímulos físicos e psíquicos extremos, portanto, além de exigir um preparo físico, também exige um nível alto de competência emocional, que está diretamente ligada à melhora da performance.

No caso particular da pesquisa apresentada, compreende-se que seja por motivos mais gerais da vida militar (treinamento físico militar como preparação para o exercício funcional militar) ou por razões mais específicas da realidade do cadete (para avaliação da sua performance física e conseqüente classificação), há uma percepção de que fatores da psicologia do esporte podem ser aplicados em pesquisa com militares em formação, principalmente nesse contexto de "competição" que é simbolizada e objetivada na Avaliação de Controle de TFM.

## 2.2 RELAÇÃO ENTRE PSICOLOGIA E DESEMPENHO FÍSICO

A Psicologia tem se mostrado como um recurso buscado por preparadores e treinadores para aumentar o desempenho físico. Weinberg e Gould (2017) dizem que nos últimos anos, os pesquisadores desviaram sua atenção da medição de traços tradicionais para o exame de estratégias cognitivas ou mentais, habilidades e comportamentos que os atletas utilizam. Os atletas são parte fundamental de estudo para compreender o quanto a psicologia afeta o rendimento, tendo em vista que são analisados constantemente. Assim, a aplicação de testes pode ser útil para direcionar o treinamento e garantir uma melhora em determinados aspectos, conforme afirmam Weinberg e Gould (2017, p.39): “Testes podem ajudar a identificar os componentes psicológicos fortes e fracos de um atleta, e essas informações podem ser usadas para desenvolvimento de um treinamento adequado em habilidades psicológicas”.

Além dos testes servirem como ferramentas para busca de melhoria nos resultados, a área da Psicologia também proporciona meios de identificar qual indivíduo já tem um domínio melhor de certos aspectos e faz refletir em seus resultados, assim permitindo estabelecer um padrão de desempenho a ser atingido.

Um estudo de Mahoney e Avenier (1977), englobou ginastas em disputa por vagas na seleção norte-americana. Esses autores constataram que os ginastas que conseguiram entrar na equipe lidavam melhor com a ansiedade, usavam mais o imaginário interno e mais diálogo interior positivo do que os que não entraram na equipe. O diferencial deles foi internalizar suas estratégias a ponto de reagirem automaticamente à adversidade (MAHONEY; AVENER, 1977 apud WEINBERG; GOULD, 2017). Sendo assim, percebe-se a influência psicológica no desempenho esportivo no que tange ao preparo e controle mental buscando melhores resultados.

A psicologia para o esporte significa a psicologia com todo o seu universo de estudos, experimentos e práticas, postos a serviço desse fenômeno pessoal e social que entendemos por esporte. A partir dessa perspectiva os estudos desenvolvidos buscariam focar o ser humano para que quando ele praticasse esporte, rendesse mais (CAGIGAL, 1996 apud RUBIO, 2004). Quando o lema é rendimento (tendo no esporte atual como sinônimo a vitória) os esforços são direcionados para a exploração máxima das capacidades individuais e coletivas, para a supressão dos pontos frágeis ou negativos e maximização daqueles considerados positivos e desejáveis (RUBIO, 2004).

Quanto mais crescer nossa segurança, auto-estima e o poder de acreditar, maior será o desenvolvimento emocional - justamente nisso é que está a grande contribuição do movimento.

Quanto maior controle sobre o movimento você tiver, maior será sua inteligência do movimento. E maior sua vitória sobre o próprio corpo, com uma contribuição mais substancial para o desenvolvimento de seu corpo emocional. Um atleta inspirado e com domínio completo dessa incrível força consegue atingir o seu ápice, tornando-se imbatíveis. Assim foi com todos aqueles que nos momentos-chave souberam fazer valer essa extraordinária força que vem do mais profundo de seu ser (COBRA, 2001). Sobre a influência da Psicologia no desempenho, o preparador físico Nuno Cobra afirma ainda:

Temos de estar ligados na vigilância dos pensamentos. Não podemos esquecer que somos o que pensamos. Se você se pensa vitorioso, você se faz vitorioso. Se, por outro lado, você se pensa derrotado, já se fez um derrotado. Há que adotar, sempre, uma atitude mental positiva para ser sempre positivo (COBRA, 2001, p.22).

### 2.3 FATORES PSICOLÓGICOS

Weinberg e Gould (2017) dizem que atletas bem-sucedidos, comparados com colegas de menor sucesso, apresentam diversas habilidades psicológicas. Incluem regulação e controle da ativação, autoconfiança elevada, melhor concentração e foco, sentimentos de estar no controle e de não forçar as coisas, mentalizações e pensamentos positivos, comprometimento e determinação, estabelecimento de metas, planos mentais bem desenvolvidos e estratégias de controle bem desenvolvidas.

Já de acordo com Figueiredo (2000), as variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento são: concentração, motivação, emoções, coesão de grupo e estresse.

Segundo Meyers, Whelan e Murphy (1995) estratégias de intervenção baseadas no modelo comportamental-cognitivo podem ser usadas na preparação de atletas, como estabelecimento de metas, treinamento mental, treino de relaxamento, controle de estresse, auto-instrução, reestruturação cognitiva e modelagem.

Pujals e Vieira (2002) realizaram uma pesquisa com o objetivo de analisar os fatores psicológicos que impactam o comportamento de atletas de categorias infantil e juvenil de futebol de campo. A pesquisa envolveu 40 participantes de uma escola de futebol em Maringá (PR) e os dados foram coletados com diversos instrumentos: entrevistas e questionários, inventários e a utilização de um diário de pesquisa pelos autores. Eram 20 participantes de cada categoria.

De acordo com Pujals e Vieira (2002), a pesquisa revelou alguns dos fatores psicológicos que impactaram o comportamento desses atletas de futebol de campo: ansiedade,



motivação, autoconfiança e agressividade. A ansiedade e a autoconfiança também estavam relacionadas à pressão dos técnicos e familiares. Já em relação aos aspectos que influenciaram de forma positiva a estabilidade desses atletas, Pujals e Vieira (2002) citam: bom humor, alegria e interesse em melhorar.

Considerando o contexto da prova de corrida dos cadetes, é interessante para a pesquisa unir alguns fatores discrepantes entre os autores e deixar de lado alguns, como a coesão de grupo, por exemplo. Será dado enfoque em três fatores considerados adequados para o estudo em questão: mentalização, autoconfiança e concentração.

### **2.3.1 Mentalização**

A mentalização é a reconstrução de imagens e sentimentos na mente e pode ser usada como recurso para melhorar o foco na prova que está por vir. Weinberg e Gould (2017) a caracterizam como: “A mentalização é, na verdade, uma forma de simulação. É semelhante a uma experiência sensorial real (tal como ver, sentir, ouvir), mas toda ela ocorre na mente” (WEINBERG; GOULD, 2017, p. 274).

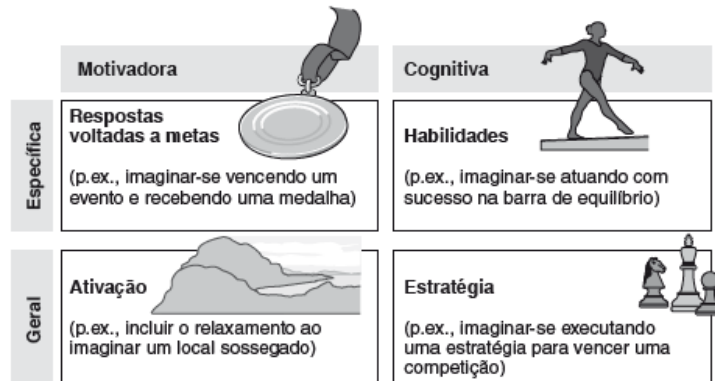
A fim de distinguir as funções da mentalização, Pavio (1985) apud Weinberg e Gould (2017) separou dois principais papéis desempenhados: cognitivo e motivador. Essas são as formas que cada indivíduo usa a mentalização para orientar seu comportamento com objetivos específicos e gerais.

No aspecto motivador específico, as pessoas usariam a mentalização para visualizar objetivos específicos e comportamentos orientados ao objetivo, tais como vencer determinada prova ou ser elogiado pelo bom desempenho. Nesse caso, a mentalização poderia ajudar o indivíduo a estabelecer metas específicas e, então, dedicar-se ao treinamento para atingí-las.

Já a mentalização motivadora geral tem como possível resultado alcançar positividade e foco e um exemplo desse tipo seria mentalizar um bom desempenho para manter a confiança. A mentalização cognitivo-específica concentra-se no desempenho de habilidades motoras específicas, enquanto a mentalização cognitivo-geral refere-se a ensaio de planos de partidas inteiras, estratégias de jogo e rotinas inerentes aos eventos competitivos.

As quatro vertentes estão exemplificadas na figura a seguir:

Figura 2 - Funções cognitivas e motivadoras da mentalização.



Fonte: WEINBERG e GOULD (2017)

### 2.3.2 Autoconfiança

Autoconfiança pode ser definida como a crença de que se pode realizar com sucesso aquele comportamento desejado. Essa crença de que a pessoa vai conseguir, desencadeia diversos sentimentos positivos que interferem diretamente no real sucesso da ação. Esperar que algo aconteça realmente contribui para que isso aconteça, isso chama-se profecia autorrealizável. Nesse sentido, a falta de autoconfiança também pode interferir de forma negativa, segundo Weinberg e Gould (2017):

Profecias autorrealizáveis negativas são barreiras psicológicas que levam a um ciclo vicioso: a expectativa de fracasso leva ao fracasso real, que diminui a autoimagem e aumenta as expectativas de fracasso futuro. Por exemplo, um batedor de beisebol em má fase passa a esperar que vai rebater para fora, o que provoca aumento da ansiedade e diminuição da concentração, que, por sua vez, costumam resultar em expectativas mais baixas e mau desempenho (WEINBERG e GOULD, 2017, p.300).

### 2.3.3 Concentração

Trazendo a abordagem do mesmo autor sobre o fator concentração, temos que:

Concentração é a capacidade de manter o foco em sinais ambientais relevantes. Quando o ambiente muda depressa, o foco de atenção também deve mudar rapidamente. Pensar no passado ou no futuro cria sinais irrelevantes que, muitas vezes, levam a erros de desempenho (WEINBERG e GOULD, 2017, p.344).

Sendo assim a concentração nada mais é do que manter a atenção no ambiente e direcioná-la para o que está acontecendo naquele momento. A capacidade de atenção é um

limite existente na atenção, normalmente a pessoa é capaz de processar apenas certa quantidade de informação por vez. Mas os atletas parecem conseguir prestar atenção a várias coisas durante o desempenho. Isso ocorre porque eles passam do processamento controlado ao processamento automático à medida que ficam mais experientes. O processamento controlado envolve a concentração a tudo o que envolve aquela ação: cada movimento, técnica, estratégia. Enquanto o processamento automático é adquirido conforme a capacidade de atenção aumenta, fazendo com que muitas das ações sejam executadas “no automático”, sem a pessoa nem perceber aquele detalhe e pode, assim, concentrar-se em outros detalhes.

## 2.4 FATORES PSICOLÓGICOS *VERSUS* RENDIMENTO

Roales-Nieto (1994) refere que no desporto de alta competição, onde as diferenças puras na execução são mínimas entre atletas, os chamados fatores psicológicos adquirem um papel relevante e podem levar a determinar uma vitória ou uma derrota entre competidores muito iguais (ROALES-NIETO, 1994 apud DINIS, 2003). No caso dos cadetes, a exemplo do que ocorre com os atletas de alta performance, as disputas por classificação se dão na casa dos milésimos, além disso, deve-se levar em conta o aspecto funcional que uma reprovação pode significar para o militar (desligamento do curso). Assim, lidar com as emoções na hora da prova é um fator importante nas atividades de avaliação nos diferentes tipos de provas psicomotoras.

Além dos resultados positivos que alguns estudos trazem, treinadores e psicólogos estão provando para o mundo que, além do treinamento físico, o treinamento psicológico também é imprescindível para a obtenção de resultados no esporte (MONTEIRO; SCALON, 2008).

Segundo um estudo de Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) apud Dinis (2003) envolvendo uma amostra de atletas dos EUA que compreendia, 713 atletas de 23 desportos (126 atletas de elite, 141 jovens atletas pré-elite, e 246 atletas universitários), em suma, este estudo permitiu identificar, ainda que preliminar, o perfil dos atletas de elite, comparativamente aos atletas universitários. Assim, os atletas de elite mostraram ser mais moderados na experiência de preocupação e ansiedade de rendimento; ser capazes de desenvolver mais eficazmente a sua concentração antes e durante a competição; experienciar uma autoconfiança mais forte e mais estável; recorrer mais à imaginação cinestésica e focalizada internamente que a formas visuais de preparação mental na terceira pessoa; investir maior motivação e significado pessoal no fato de fazerem as coisas bem feitas no esporte, evidenciando, assim, que um maior preparo psicológico está diretamente relacionado a um melhor desempenho, considerando que são

atletas de elite (MAHONEY, GABRIEL e PERKINS, 1987 apud DINIS, 2003).

No que tange o uso da mentalização, os psicólogos do esporte analisaram três tipos diferentes de evidências para determinar se a mentalização realmente melhora o desempenho: relatos empíricos, estudo de casos e experiências científicas. Os relatos empíricos, são inúmeros; os comentários de grandes atletas como: Jack Nicklaus, Michael Phelps e Chris Evert, apresentados por Weinberg e Gould (2017), são alguns exemplos. Muitos desses atletas e técnicos incluem a mentalização nos regimes diários de treinamento, e cada vez mais atletas relatam a utilização da mentalização para ajudar na recuperação de lesões. Embora a eficácia da mentalização possa ser visualizada nesses relatos empíricos, eles não possuem tanto respaldo científico. Uma abordagem mais científica são os estudos de caso, nos quais o pesquisador observa, monitora e registra minuciosamente o comportamento do indivíduo durante certo período. Alguns desses estudos de caso comprovaram a eficácia da mentalização, tal como o estudo de Wakefield e Smith (2011) apud Weinberg e Gould (2017) que examinou o efeito da mentalização num desempenho de força.

As evidências de experiências científicas em apoio à mentalização impressionam e demonstram claramente seu valor no aprendizado e desempenho de habilidades motoras. Pesquisadores também encontraram efeitos positivos da mentalização na melhora do desempenho e outras variáveis psicológicas, como confiança e enfrentamento da ansiedade.

O fator autoconfiança está atrelado a uma alta expectativa de sucesso. Ela pode auxiliar o indivíduo a despertar emoções positivas, facilitar a concentração, estabelecer metas, aumentar o esforço, concentrar suas estratégias e manter a impulsão.

Uma pesquisa de Jones e Swain (1995) apud Weinberg e Gould (2017) revelou que atletas com alto nível de confiança enxergam seus níveis de ansiedade de forma mais positiva que atletas com menos confiança. Isso gera uma crença mais produtiva, na qual a pessoa encara suas emoções como facilitadoras de desempenho e usam isso a seu favor. As pessoas com nível de confiança elevado tendem a estabelecer metas mais desafiadoras e a perseguí-las com mais afinco. Já as pessoas inseguras tendem a estabelecer metas mais fáceis e não se esforçam ao máximo.

A autoconfiança também aumenta o empenho e a persistência na busca de um objetivo. Em uma situação na qual a capacidade dos competidores é a mesma, os vencedores das competições são, geralmente, os atletas que acreditam em si mesmos e em suas capacidades. Isso é especialmente verdadeiro em situações que exigem persistência (como a corrida de maratona, uma partida de tênis de três horas) ou ao enfrentar obstáculos, como sessões de reabilitação dolorosas (Maddux e Lewis, 1995 apud Weinberg e Gould, 2017). Considerando

esses aspectos, pode-se afirmar que há uma relação entre a confiança e o desempenho. A confiança alta possui uma relação positiva com o desempenho.

Sobre o fator concentração, atletas e técnicos reconhecem a importância do foco de atenção voltado a alcançar altos níveis de desempenho. Jackson e Csikszentmihalyi (1999) apud Weinberg e Gould (2017) estudaram os componentes de desempenhos excepcionais e encontraram oito capacidades físicas e mentais que atletas de elite associam um desempenho máximo. Três dessas oito estão associadas a altos níveis de concentração. De forma específica, os atletas pesquisados descrevem-se como: absorvidos no presente e sem quaisquer pensamentos no passado ou no futuro; mentalmente relaxados e com alto grau de concentração e controle e num estado de consciência extraordinária de seus corpos e do ambiente externo. Weinberg e Gould (2017) afirmam:

Pesquisadores que compararam atletas bem-sucedidos e nem tão bem-sucedidos verificaram consistentemente que o controle da atenção é um fator de discriminação importante. Em geral, os estudos revelam que atletas bem-sucedidos têm menos probabilidade de serem distraídos por estímulos irrelevantes; eles mantêm um foco de atenção mais voltado à tarefa, e não uma preocupação ou foco no resultado (WEINBERG e GOULD, 2017, p.349)

Dentro desse contexto de obtenção de êxito no foco total na tarefa, um exemplo é o comentário de Pete Sampras no torneio de Wimbledon de 1999, ao sacar no *match point* e acertar um *ace*: “Não havia absolutamente nada passando em minha mente naquele momento”.

### 3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

Esta seção apresenta o método utilizado para a elaborar a pesquisa. Nessa parte é abordado qual o tipo de pesquisa está sendo realizado e as etapas da construção do trabalho, como a seleção dos fatores a serem pesquisados e o modo que a coleta de dados foi feita. Além disso, são apresentadas informações sobre a população e amostra e a base para a constituição do questionário.

#### 3.1 TIPO DE PESQUISA

Para a realização deste trabalho foi utilizado o método de pesquisa hipotético-dedutivo, através do qual construiu-se conjecturas que têm alta probabilidade de serem verdadeiras caso as hipóteses se confirmem. O tipo de pesquisa em relação à sua abordagem é misto: qualitativo e quantitativo.

Quanto aos objetivos, a pesquisa é do tipo exploratória, sendo abordada no referencial teórico a parte bibliográfica com temas relacionados à psicologia do esporte, tendo como autores principais Weinberg e Gould (2017), Vieira (2010), Rubio (1999; 2004) e Dinis (2003). Complementa o estudo uma pesquisa de campo com recorte transversal na composição da amostra, sendo cadetes do Curso de Material Bélico dos 2º e 3º anos a população investigada (na seção correspondente à amostra e população são apresentadas os quantitativos de forma mais detalhada).

Nessa parte da coleta dos dados foram aplicados um questionário de autorelato para que os cadetes se pronunciassem sobre as categorias mentalização, autoconfiança e concentração no processo de preparação e execução da AC TFM de corrida.

Por fim, foram feitos estudos estatísticos para correlacionar a utilização das 3 estratégias psicológicas em estudo e os resultados obtidos nas provas.

#### 3.2 MÉTODO

Para a realização desse trabalho foi realizado o seguinte faseamento:

Quadro 1 – Faseamento da pesquisa

Atividades	2021							2022			
	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.	jan.	fev.	mar.	abr.
Elaboração do projeto	x	x									
Pesquisa bibliográfica	x	x	x	x	x						
Coleta de dados					x	x					
Análise de dados e discussão dos resultados							x	x	x	x	
Elaboração do relatório final										x	
Revisão e Impressão										x	x

Fonte: AUTORA (2022)

### 3.2.1 Avaliação dos fatores psicológicos

Foram levantados quais fatores mais influenciaram os cadetes em sua Avaliação de Controle de corrida. Para isso, foi necessário colocar no questionário os fatores psicológicos escolhidos previamente com base na pesquisa bibliográfica. Foram escolhidos fatores listados por autores da área, mas também levando em consideração a especificidade da prova de corrida a ser analisada, sendo assim, fatores como coesão de grupo, foram descartados, tendo em vista que neste caso a prova era individual. Os fatores escolhidos por mais se adequarem ao contexto da pesquisa foram: mentalização, autoconfiança e concentração. Além desses fatores, também foi questionado o quanto algumas habilidades psicológicas eram desenvolvidas ou não no indivíduo, como estresse, motivação, determinação, entre outros.

Tem-se, assim, duas hipóteses a serem testadas na pesquisa: H1) Se se considera uma maior percepção de um dos fatores psicológicos (mentalização, autoconfiança e concentração) por parte dos cadetes, então um deles é mais utilizado que os outros; H2) Se se considera que os cadetes com notas superiores (MB e E) fariam maior uso desses aspectos a seu favor, então os cadetes que obtiveram graus menores (I e R) fariam menor uso.

### 3.2.2 Avaliação dos graus

Para coletar os graus foi utilizado o contracheque de notas, no qual está presente o resultado na AC de corrida. Elas foram diretamente relacionadas com os graus de concentração, autoconfiança e mentalização obtidos pelo cadete no questionário. As notas levadas em consideração na análise foram consideradas de acordo com sua correspondência às menções utilizadas nas avaliações do Exército Brasileiro.

Usando como base para estipular as faixas de notas o §2º do Art. 72 das Normas para Avaliação da Aprendizagem (NAA) (2019), que se destinam aos cursos e estágios gerais das Linhas de Ensino Militar Bélico, Complementar e de Saúde, é apresentado a seguinte divisão:

Figura 3 - Menções e suas notas correspondentes:

MENÇÃO	FAIXA DE NOTAS
I	0,000 – 4,999
R	5,000 – 6,999
B	7,000 – 8,499
MB	8,500 – 9,499
E	9,500 – 10,000

Fonte: DECEX (2019)

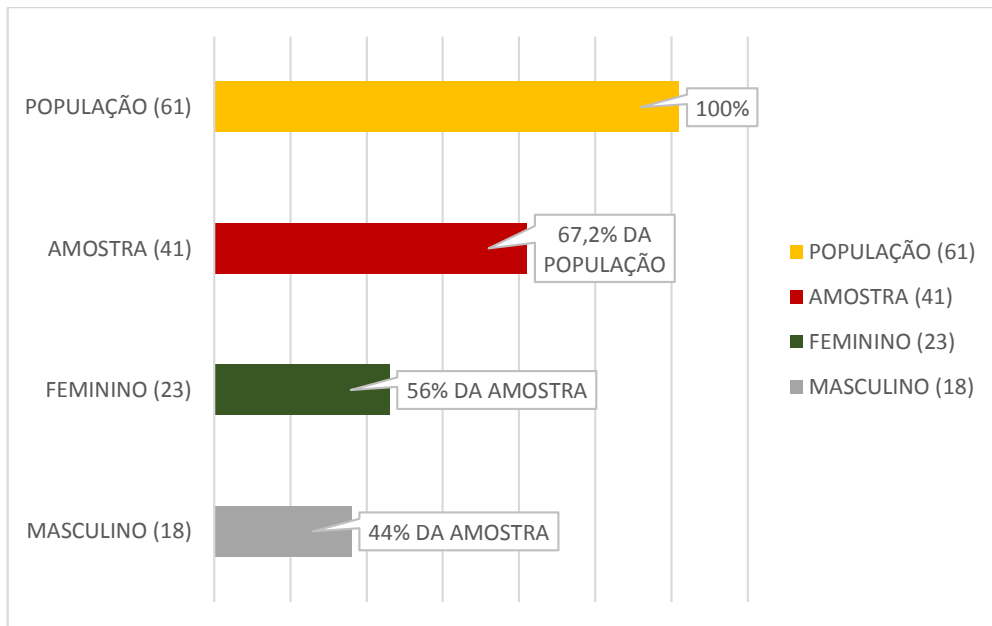
Na tentativa de realizar as correlações entre os desempenhos e o percentual de utilização das técnicas psicológicas de mentalização, autoconfiança e concentração, foram enfatizadas as observações sob dois grupos: 1) Cadetes com desempenho MB e E no AC Corrida; 2) Cadetes com desempenho I e R na AC Corrida.

### 3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa foi feita com cadetes integrantes do 2º e 3º anos do Curso de Material Bélico, essa população corresponde a 61 cadetes. Responderam às perguntas um total de 41 cadetes. Essa amostra é eficaz pois abrange avaliações de corrida com nível de cobrança semelhante, sendo a do 2º ano de 4000m e a do 3º ano 5000m. Além disso, o efetivo dessa amostra contém um equilíbrio entre homens e mulheres, sendo que cada sexo representa praticamente a metade, isso mitigaria a possível influência da maneira como cada sexo encara a prova de corrida psicologicamente diante dos resultados e opiniões coletadas. A seguir, foi feito um quadro para melhor visualização dos dados:



Gráfico 1 – Dados da população e amostra



Fonte: AUTORA (2022)

### 3.4 INSTRUMENTO

Foi aplicado um questionário aos cadetes após a AC de corrida, abordando os fatores psicológicos presentes em uma avaliação de corrida e as perguntas permitem saber em que grau cada fator está presente naquele indivíduo. Também foi solicitado que, de acordo com seu contracheque de notas ele escreva o grau obtido na AC de corrida para posterior comparação.

O questionário foi montado com base em instrumentos já utilizados para aferição desses aspectos psicológicos. Nideffer (1976 apud Weinberg; Gould, 2017) criou o Teste de Estilo de Atenção e Estilo Interpessoal (TAIS, na sigla em inglês) para medir o estilo de atenção ou disposição de uma pessoa, a parte do questionário que aborda a concentração foi uma adaptação desse teste para o contexto da AC de corrida (WEINBERG e GOULD, 2017).

Para o fator autoconfiança, foram adaptadas perguntas do Sport Confidence Inventory (Vealey, 2003 apud Weinberg e Gould, 2017), que apresenta uma avaliação mais formal e detalhada de níveis de autoconfiança trazida pela Association for Comprehensive Energy Psychology (ACEP). Dentro desse contexto, buscou-se adaptar essa ferramenta para a realidade do cadete do 2º e 3º ano do Curso de Material Bélico da AMAN e para as variáveis determinantes do estudo.

Figura 4 - Exemplo de Inventário de confiança esportiva

<b>Inventário de confiança esportiva de traço</b>									
Pense no quanto você é autoconfiante quando compete em esportes. Responda as três perguntas a seguir com base no quanto geralmente se sente confiante quando compete em seu esporte. Compare sua autoconfiança com a do atleta mais autoconfiante que você conhece. Responda, por favor, como realmente se sente, não como gostaria de se sentir (circule um dos números).									
	<b>Baixa</b>			<b>Média</b>			<b>Alta</b>		
1. Compare sua confiança em sua capacidade de executar as habilidades necessárias para ser bem-sucedido com a do atleta mais confiante que você conhece.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Compare sua confiança em sua capacidade de desempenho sob pressão com a do atleta mais confiante que você conhece.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Compare sua confiança em sua capacidade de concentrar-se o suficiente para ser bem-sucedido com a do atleta mais confiante que você conhece.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Fonte: WEINBERG e GOULD (2017)

Os dados foram tabulados e descritos conforme a coleta realizada após o término das Avaliações de Controle de TFM na modalidade corrida (sendo de corrida 4Km para o 2º ano e corrida de 5 km para 3º ano). Eles podem ser percebidos na quantidade de respostas a determinadas perguntas do questionário. A tabulação foi realizada por meio de dois programas: Planilha do Microsoft Excel 2016 e IBM SPSS Statistics 28.0.

Para a parte final da análise foi usada a correlação de Pearson (DANCEY, 2006), a fim de investigar o grau com que as variáveis co-variam. O coeficiente de correlação de Pearson é um instrumento que mede a relação estatística entre duas variáveis contínuas. Ele está contido em um intervalo de valores de +1 a -1. Um valor de 0 indica que não há associação entre as duas variáveis. Quanto mais próximo de 1, maior a correlação. Isto é, à medida que o valor de uma variável aumenta, o mesmo acontece com o valor da outra variável. Um valor menor que 0 indica uma correlação negativa, ou seja, à medida que uma variável aumenta sua proporção, a outra tende ao decréscimo. Não se pode inferir causalção a partir de correlação.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

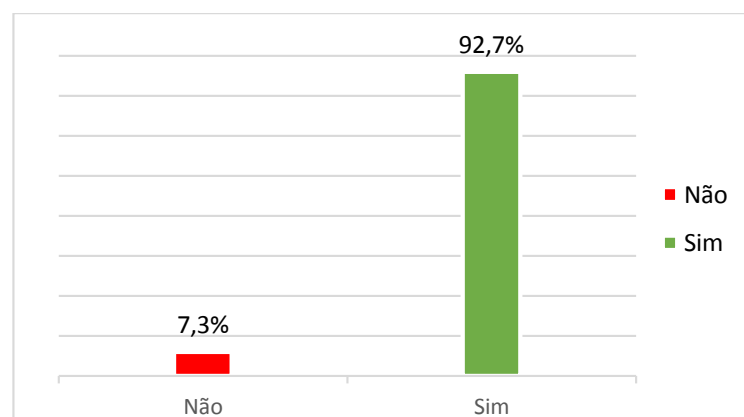
Este capítulo tem por finalidade apresentar de forma detalhada os resultados obtidos nesta pesquisa. Além disso, também busca esclarecer como se deu a análise e consideração dos dados coletados, assim como seus processamentos.

A primeira hipótese é a de que os cadetes questionados percebem um dos fatores psicológicos (mentalização, autoconfiança e concentração) como mais presente no momento da prova de corrida. Já a segunda hipótese é que ao correlacionar esses resultados com os graus obtidos, os cadetes com notas superiores (MB e E) fariam maior uso desses aspectos a seu favor, enquanto os cadetes que obtiveram graus menores (I e R) fariam menor uso. A análise dos dados busca saber se os cadetes com melhores notas adotam algumas das estratégias psicológicas descritas pela literatura da Psicologia do Esporte, ainda que de forma intuitiva.

Em um primeiro momento foram compiladas as quantidades correspondentes a presença de cada fator psicológico na prova dos cadetes. Os dados foram tabulados e descritos conforme a coleta realizada após o término das Avaliações de Controle de TFM de corrida. Eles podem ser percebidos na quantidade de respostas a determinadas perguntas do questionário.

No caso do fator mentalização, foi utilizada a seguinte pergunta: “Você usou seus sentidos/imaginação para mentalizar a hora da última AC de corrida, como se estivesse revisando a atividade que está prestes a realizar?” Como resultado, 92,7% cadetes usaram a mentalização como estratégia em detrimento de apenas 7,3% que afirmaram não utilizar esse recurso.

Gráfico 2 – Uso da mentalização antes da corrida

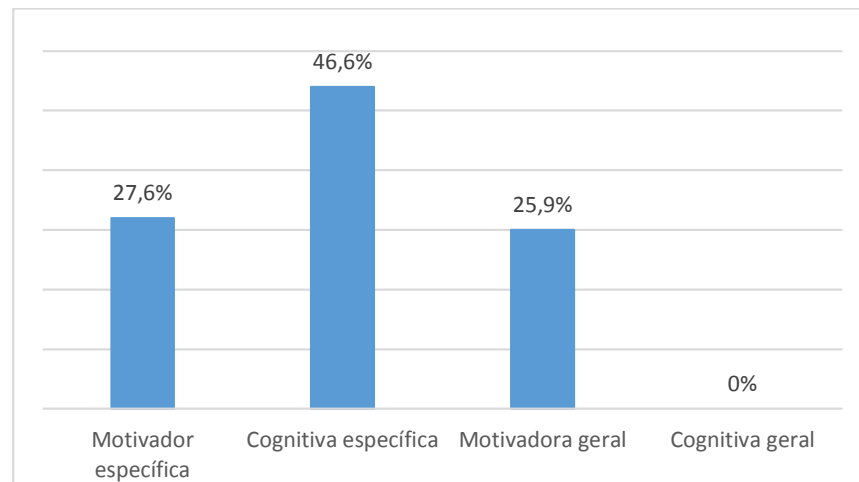


Fonte: AUTORA (2022)

Ainda sobre o fator Mentalização, a partir das quatro funções, apresentadas na Figura 2 deste trabalho, foram feitas as seguintes perguntas: “Você se imaginou chegando para o grau

desejado?” para a função motivadora específica; “Você se imaginou empregando as técnicas de corrida corretamente?” para a cognitiva específica; “Você imaginou um local sossegado ou algo que te faça relaxar antes da prova?” para a motivadora geral e “Você se imaginou usando uma estratégia (ex. Qual *pace* vai usar em cada momento)” para a cognitiva geral e obteve-se os seguintes dados:

Gráfico 3 – Funções cognitivas e motivadoras da mentalização



Fonte: AUTORA (2022)

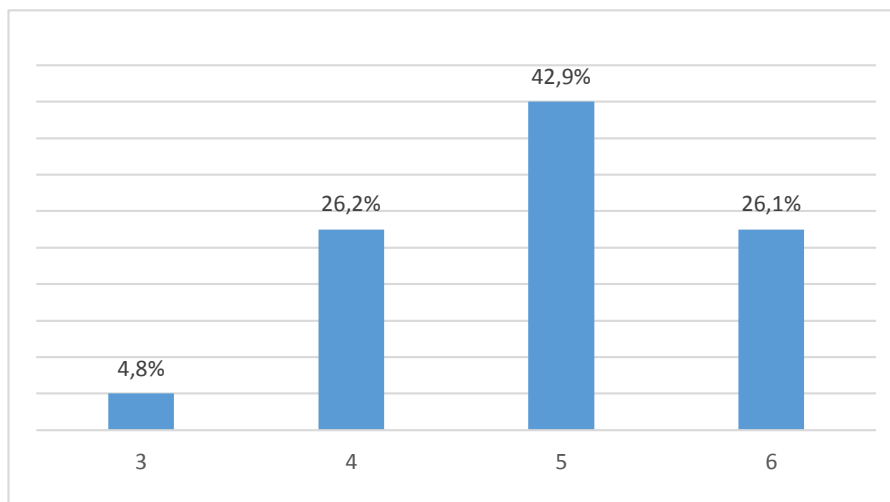
Em relação a essa parte os cadetes podiam escolher mais de uma opção, sendo que o que mais destacou-se foi ninguém alegar que usou a cognitiva geral. Por meio dos resultados pode-se interpretar que a maioria usa a mentalização cognitiva específica, ou seja, imagina empregar as técnicas corretamente. Os cadetes até usaram o recurso pra funções motivadoras, porém foi menos recorrente.

Em relação ao fator autoconfiança, foram feitas 4 perguntas que buscavam dimensionar o quão confiante o cadete estava para a prova. Sendo que todas as respostas podiam ser de 1 a 7, sendo 1 para nem um pouco confiante e 7 para completamente confiante. As questões sobre confiança foram baseadas no modelo do “Inventário de confiança no esporte”, o qual soma os percentuais obtidos de todas as perguntas do inventário, em cada nível, e divide por 10 e após isso compara as colunas correspondentes a cada nível, assim pode-se comparar quantitativamente os graus de confiança. Levando isso em consideração, para a análise dos dados sobre autoconfiança, foram compiladas as respostas das quatro perguntas que compunham essa parte do questionário, somando os resultados de acordo com cada nível (de 1 a 7) e ao final dividindo por 4, a fim de traçar uma média correspondente a quantidade de cadetes.

Com base na literatura, Weinberg e Gould (2017) citam: “Quanto mais alta a pontuação na coluna “Confiança”, maior a probabilidade de você se encontrar num nível de confiança ideal durante uma competição”. Sendo assim, para fins de comparação entre os três fatores psicológicos, seriam considerados “autoconfiantes” os cadetes presentes nos níveis 3, 4 e 5, já que os níveis 1 e 2 representariam o que o autor denomina como “subconfiante” e os níveis 6 e 7 representariam a “hiperconfiança”, ambos os extremos não seriam adequados à melhor performance.

As quatro perguntas eram: qual era o nível de confiança em seu treinamento/condicionamento físico?; qual é o seu nível de confiança na sua capacidade de atingir o padrão que a AC requer?; qual é o seu nível de confiança na sua capacidade de garantir o empenho necessário ao sucesso?; qual é o seu nível de confiança em tomar decisões importantes durante a prova? Cabe ressaltar que em todas as quatro perguntas relacionadas a esse fator, ninguém respondeu com o número 1, o que demonstra que todos estavam minimamente confiantes. Pode-se verificar que de forma geral os cadetes se mostraram em média mais confiantes. Após realizar a média dos resultados, foi gerado o seguinte gráfico:

Gráfico 4 – Média da autoconfiança no desempenho

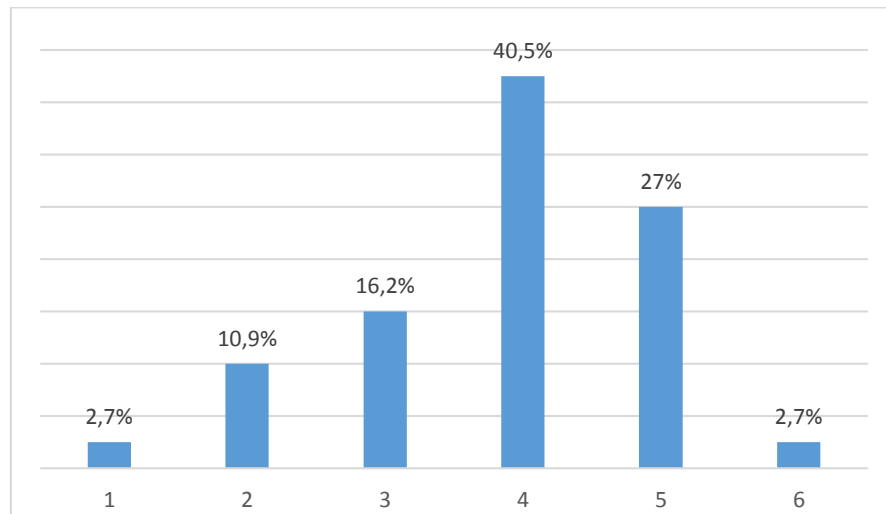


Fonte: AUTORA (2022)

Conforme o gráfico acima, nenhum cadete ficou nos níveis 1, 2 e 7, demonstrando um resultado mediano. Sendo a maioria, 73,9% dos cadetes, classificadas como autoconfiantes.

Abordando especificamente cada pergunta, obteve-se os seguintes resultados para a primeira pergunta “Qual era o nível de confiança em seu treinamento/condicionamento físico?”:

Gráfico 5 – Nível de confiança no treinamento/condicionamento físico

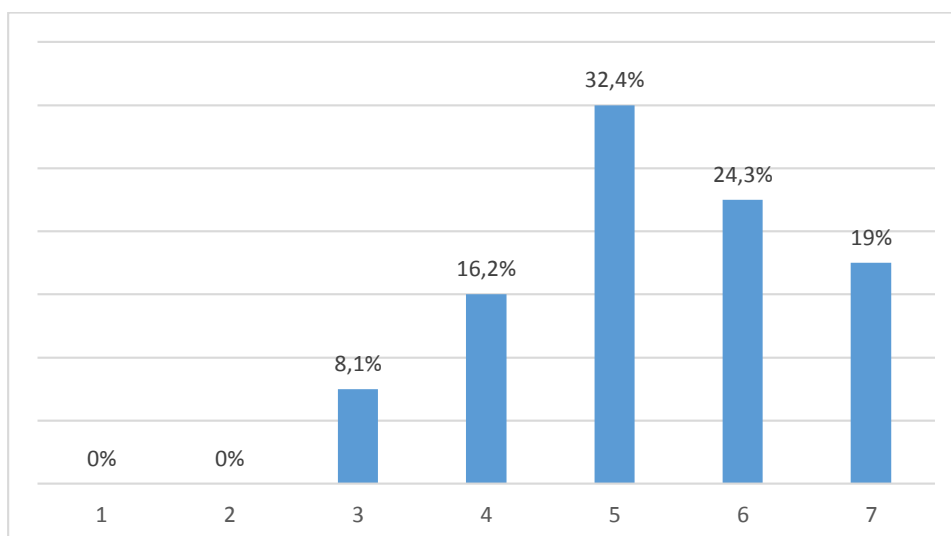


Fonte: AUTORA (2022)

A maioria das respostas concentra-se nos níveis 3, 4 e 5, demonstrando que 83,7% do total está “autoconfiante” em relação ao seu treinamento/condicionamento físico para a prova. Vale ressaltar que essa pergunta específica foi a única com algum percentual nos níveis 1 e 2 (subconfiante), nas outras o percentual desses níveis foi de 0% como verifica-se a seguir.

Para a segunda pergunta “Qual é o seu nível de confiança na sua capacidade de atingir o padrão que a AC requer?”, obteve-se o seguinte gráfico:

Gráfico 6 – Nível de confiança na capacidade de atingir o padrão que a AC requer

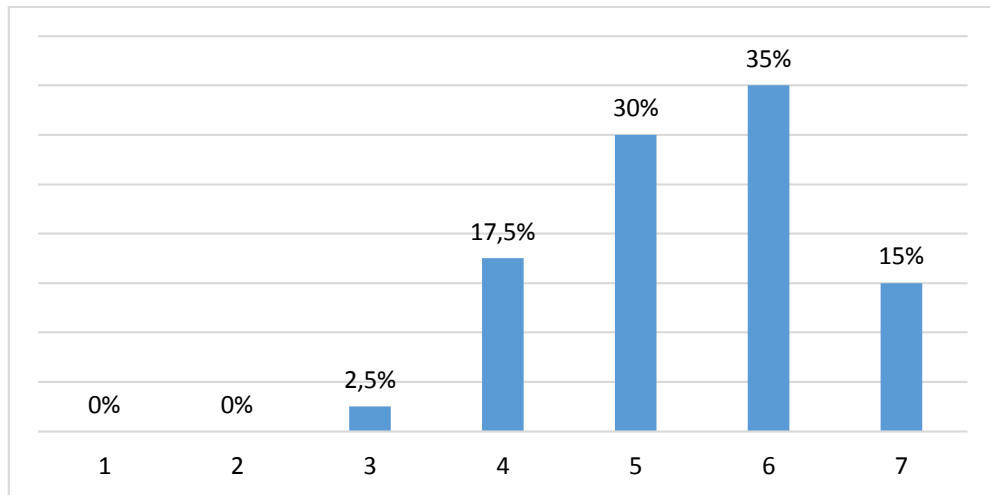


Fonte: AUTORA (2022)

Os níveis de autoconfiança representam 56,7% e, os de hiperconfiança, 43,3%. Logo, mesmo o nível ideal seja mais frequente, no quesito confiança na capacidade de atingir o padrão que a AC requer muitos cadetes mostraram-se hiperconfiantes.

Em relação à terceira pergunta “Qual é o seu nível de confiança na sua capacidade de garantir o empenho necessário ao sucesso?” o resultado foi o seguinte:

Gráfico 7 – Nível de confiança na capacidade de garantir o empenho necessário ao sucesso

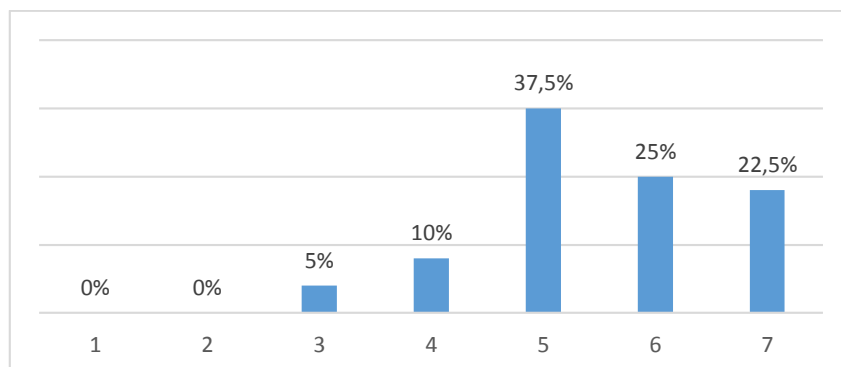


Fonte: AUTORA (2022)

Os autoconfiantes foram 50% enquanto os hiperconfiantes foram 50%, ou seja, a confiança na capacidade de garantir o empenho necessário ao sucesso é maior, considerando que foi a pergunta com mais cadetes hiperconfiantes.

Para finalizar a análise do fator autoconfiança, seguem os dados da quarta pergunta “Qual é o seu nível de confiança em tomar decisões importantes durante a prova?”:

Gráfico 8 – Nível de confiança em tomar decisões durante a prova



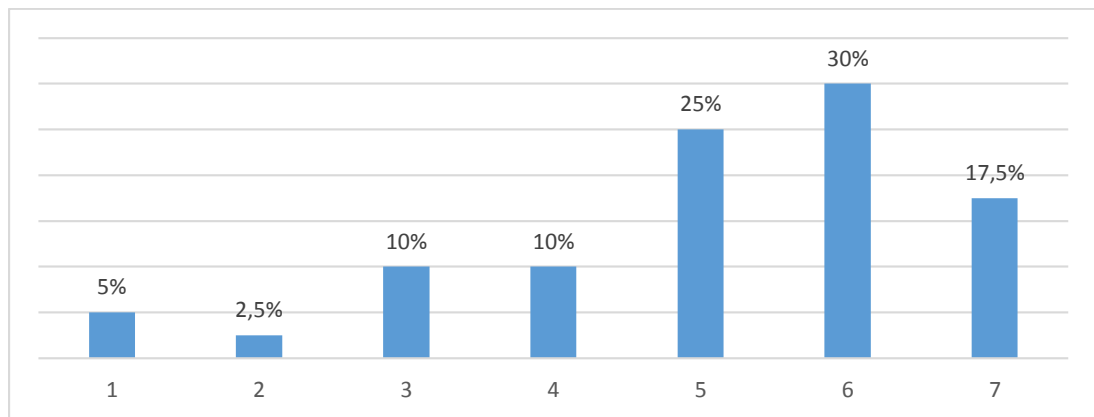
Fonte: AUTORA (2022)

Para essa questão, 52,5% das respostas ficaram no nível autoconfiante e 47,5% no hiperconfiante, sendo semelhante ao resultado da pergunta anterior.

Já para o fator concentração foi feita uma adaptação do *Test of Attention a land Interpersonal Style* (TAIS). Nesta adaptação foram aplicadas quatro afirmações a respeito do fator concentração que serão apresentadas a seguir e foram graduadas de 1 a 7, assim, o cadete deveria nivelar o grau que julgasse mais adequado à sua realidade.

Haviam duas sentenças relacionadas à facilidade de concentrar-se: tive facilidade em me concentrar na última AC de corrida; após ser interrompido ou distraído no meio da prova, consigo facilmente retomar minha atenção para a corrida.

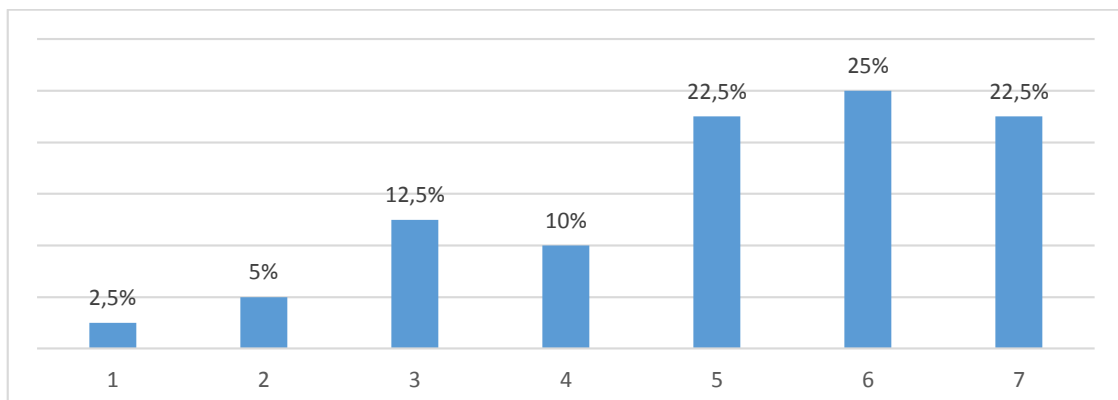
Gráfico 9 – Facilidade em concentrar na última AC de corrida



Fonte: AUTORA (2022)

A facilidade em concentrar-se na última AC foi alta, quase metade está nos níveis 6 e 7, os mais próximos do extremo positivo. Além disso, os dois primeiros níveis (menor facilidade em concentrar-se) representam apenas 7,5%.

Gráfico 10 – Após interrupção ou distração consegue retomar a atenção para a corrida



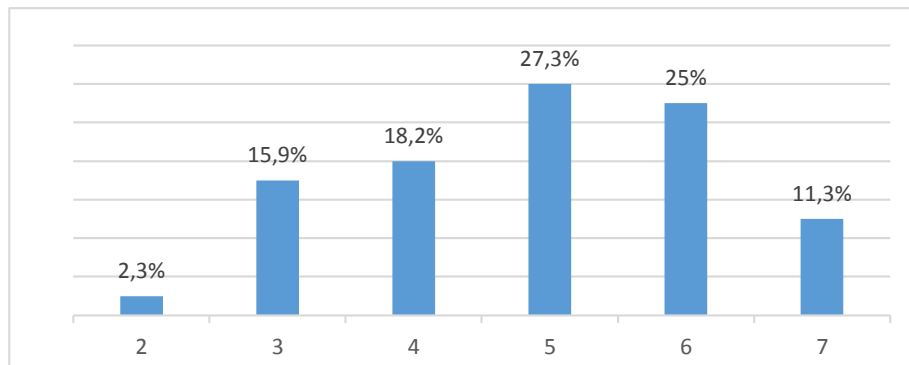
Fonte: AUTORA (2022)



Novamente o resultado é favorável a maior facilidade em concentrar-se. 47,5% está nos dois maiores níveis e apenas 7,5% nos dois piores níveis.

Após análise isolada, as respostas foram somadas em cada nível e divididas por 2 para gerar a média da facilidade de cada cadete, assim, obteve-se o seguinte gráfico:

Gráfico 11 – Facilidade de concentração

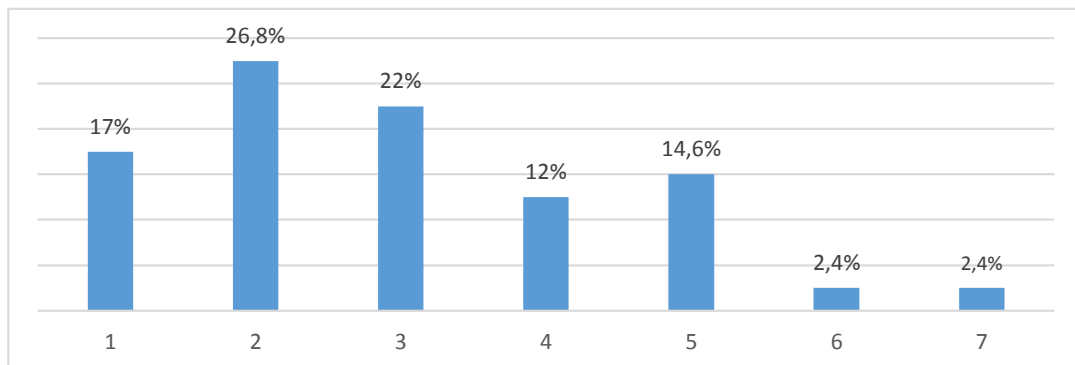


Fonte: AUTORA (2022)

Diferentemente da autoconfiança, em que a literatura indica que o adequado é o mediano e os graus muito altos também podem atrapalhar, para a concentração, quanto mais desenvolvida melhor. Com base nisso e considerando o nível 1 como menos e o 7 como mais concentrado, 70,5% cadetes ficaram nos níveis 5, 6 e 7, assim, pode-se afirmar que a maioria estava mais concentrado.

As outras duas sentenças estavam relacionadas à dificuldade de concentrar-se: quando preciso me concentrar para realizar a prova de corrida, tenho dificuldade de focalizar minha atenção levo certo tempo para realmente me concentrar na prova. Assim, quanto mais dificuldade, mais próximo do grau 7. Para a primeira sentença obteve-se o seguinte resultado:

Gráfico 12 – Dificuldade de focalizar a atenção

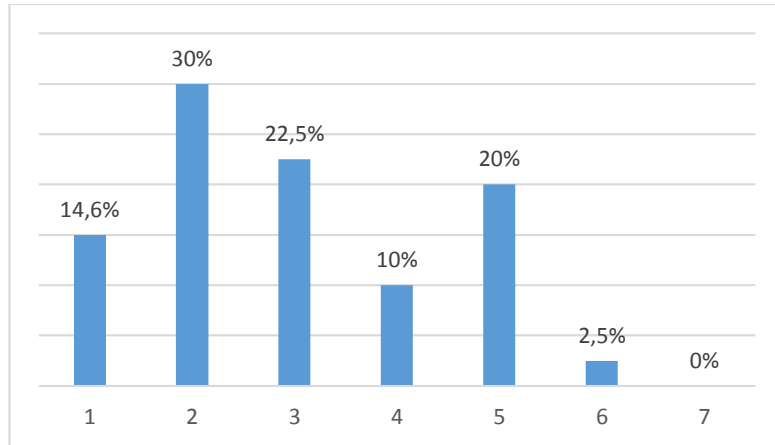


Fonte: AUTORA (2022)

Apenas 4,8% teve maiores dificuldades de focalizar a atenção para realizar a prova de corrida, mais da metade encontra-se nos três primeiros níveis, que indicam pouca dificuldade em concentrar-se.

Para a segunda sentença obteve-se o seguinte gráfico:

Gráfico 13 – Leva certo tempo para se concentrar na prova

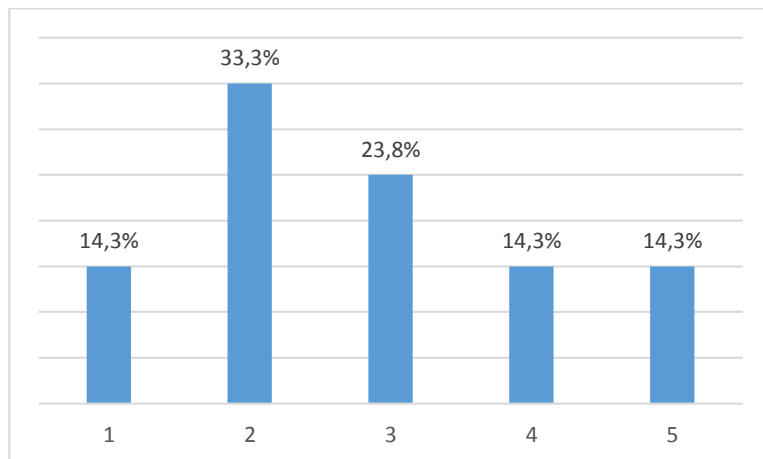


Fonte: AUTORA (2022)

Não houve nenhuma resposta no nível 7 e quase metade dos cadetes optou pelos níveis 1 e 2, isso indica rapidez para concentrar-se na prova.

O método de tabulação da média foi o mesmo para a média da facilidade em concentração, sendo somadas as respostas e divididas por 2 dentro dos níveis, gerando o seguinte gráfico:

Gráfico 14 - Dificuldade de concentração



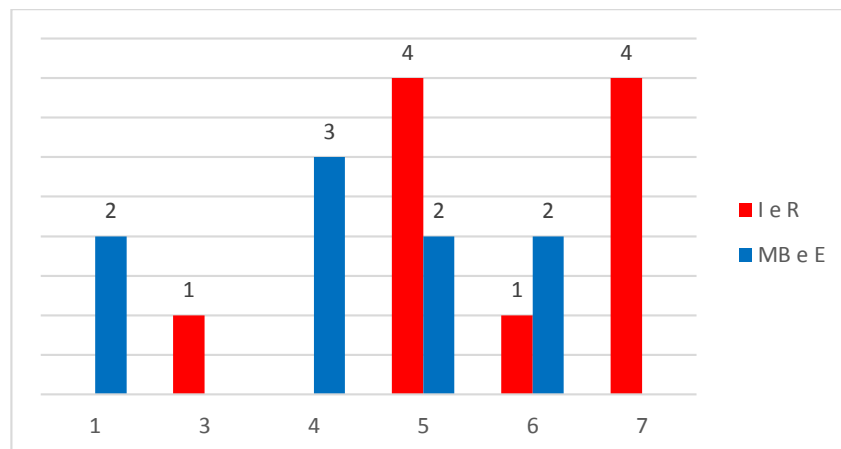
Fonte: AUTORA (2022)

Sendo 1 menor dificuldade em concentrar-se e 7 maior dificuldade, confirmando o gráfico anterior, 71,4% dos cadetes obtiveram os níveis 1, 2 e 3, também representando estarem com bons níveis de concentração.

Após a análise dos três fatores supracitados, pode-se concluir que os três estavam muito presentes na mente dos cadetes na realização da AC de TFM, sendo a mentalização o mais usado deles, mais precisamente a mentalização cognitiva específica. Esse compilado estatístico será usado nesta próxima parte da análise dos resultados para realizar a comparação dos graus obtidos com os fatores, a fim de buscar uma possível relação com o desempenho.

Nesta parte da análise foram usadas as notas correspondentes às menções “I” e “R” (insuficiente e regular, respectivamente) para analisar desempenhos abaixo dos demais, que englobaram 11 cadetes. Da mesma forma, para analisar desempenho acima da maioria as notas compreendidas pelas menções “MB” e “E” (muito bom e excelente, respectivamente) englobaram 10 cadetes. As notas enquadradas na menção “B”, por não corresponderem aos extremos, não foram utilizadas nessa parte (20 cadetes).

Gráfico 15 - Mentalização

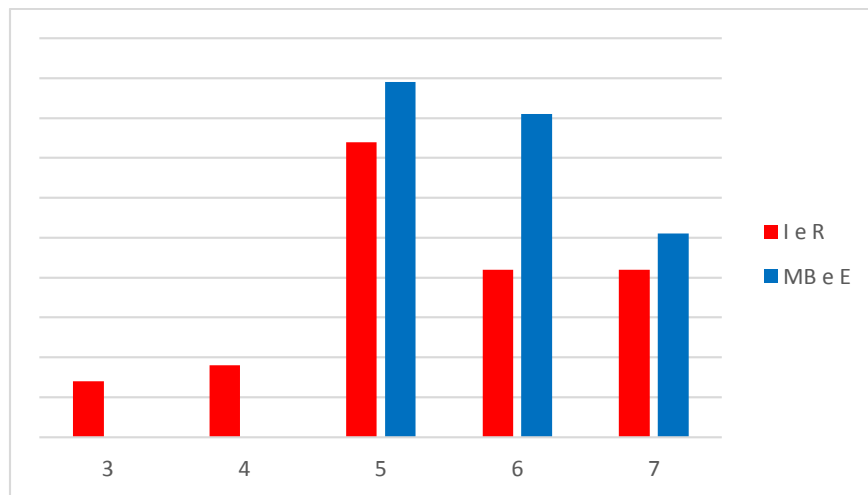


Fonte: AUTORA (2022)

Os cadetes com desempenho abaixo dos demais usaram mais mentalização que os do universo MB e E. Sendo a maioria acima de grau 5 na escala que responde a seguinte questão: “De 1 a 7, o quanto você usou o preparo mental para a última AC de corrida?”. Os cadetes com desempenho acima dos demais responderam com graus que demonstram menor uso do preparo mental em relação ao outro grupo. Considerando as respostas dos níveis 5, 6 e 7, que são os de maior uso da mentalização, 69% é do universo I e R e apenas 31% do universo MB e E.

Considerando o fator autoconfiança, foi calculada a média de quatro perguntas: “Qual é o seu nível de confiança em seu treinamento/condicionamento físico?”; “Qual é o seu nível de confiança na sua capacidade de atingir o padrão que a AC requer?”; “Qual é o seu nível de confiança na sua capacidade de garantir o empenho necessário ao sucesso?” e “Qual é o seu nível de confiança em tomar decisões importantes durante a prova?”. Porém, dessa vez, as respostas de cada grupo de cadetes foram analisadas separadamente. Dentro do universo MB e E, representado pelas colunas em azul, e do universo I e R, representado pelas colunas em vermelho, obteve-se os seguintes resultados:

Gráfico 16 - Autoconfiança



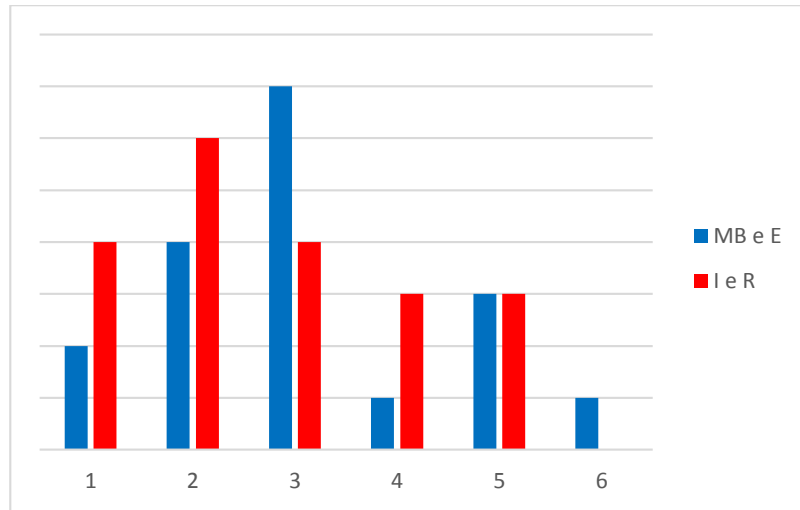
Fonte: AUTORA (2022)

Em relação ao nível de confiança apresentado em cada um dos dois grupos analisados, 38% aproximadamente está no nível 5 em ambos. Também nos dois a maioria se encontra do nível 5 ao 7, demonstrando elevada confiança. Destacou-se o universo I e R em detrimento do MB e E, pois a maioria dos cadetes do último grupo demonstrou o que a literatura indica como “hiperconfiante”, enquanto no nível “confiante”, 54% é do universo I e R, representando maioria. Sobre os níveis de confiança, Weinberg e Gould (2017) afirmam:

Quanto mais alta a pontuação na coluna “Confiança”, maior a probabilidade de você se encontrar num nível de confiança ideal durante uma competição. Pontuações elevadas nas colunas “Menor Confiança” ou “Maior Confiança” indicam algumas áreas potencialmente problemáticas (WEINBERG e GOULD, 2017, p. 314)

Abordando os resultados relacionados ao fator concentração, o gráfico abaixo compila a média das respostas às perguntas sobre o nível de dificuldade em se concentrar:

Gráfico 17 – Dificuldade de concentração entre os grupos “MB e E” e “I e R”

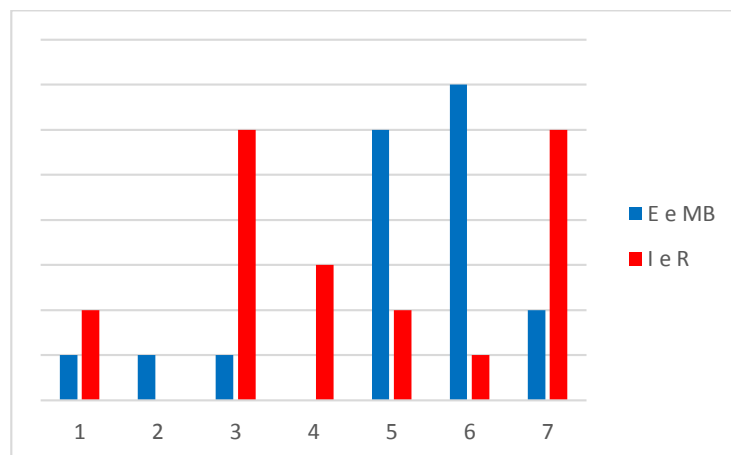


Fonte: AUTORA (2022)

As colunas vermelhas mostram que a maioria dos cadetes pertencentes ao grupo “I e R” não demonstrou grande dificuldade em concentrar-se, pois não há nenhuma resposta no nível 6 e 7 e a maioria está nos níveis 1, 2 e 3. No mesmo gráfico, nas colunas azuis, pode-se comparar as respostas dadas pelos cadetes do grupo MB e E, que também forma maioria nos níveis 1, 2 e 3. Não há muita discrepância entre os grupos nas respostas desse tópico.

Já a média das respostas relacionadas à facilidade de concentração, às afirmações: “Após ser interrompido ou distraído no meio da prova, consigo facilmente retomar minha atenção para a corrida” e “Tive facilidade em me concentrar na última AC de corrida”, os cadetes também tinham a opção de nivelar de 1 a 7 conforme tivesse maior facilidade. O gráfico abaixo ilustra os resultados:

Gráfico 18 - Facilidade de concentração entre os grupos “E e MB” e “I e R”



Fonte: AUTORA (2022)

Conforme pode-se interpretar no gráfico, a grande maioria do grupo “MB e E” relatou possuir facilidade em concentrar-se, sendo a maior parte das respostas compreendidas entre 5 e 7. Em comparação com esse grupo, os cadetes com desempenho abaixo dos demais tiveram respostas mais distribuídas entre os níveis, sendo grande o número de respostas no nível 7, mas também no número 3. Assim, entende-se que a respeito desse tópico os cadetes “MB e E” relatam ter mais facilidade de concentração.

Após compilar os resultados, pode-se perceber que o grupo I e R afirmou utilizar mais os fatores mentalização e autoconfiança em relação ao grupo MB e E. Lembrando que para o fator autoconfiança, por mais que MB e E estivessem em sua maioria nos mais altos níveis, o grau de hiperconfiança não é o que a literatura indica como mais adequado para a melhora dos resultados por esse excesso ser possivelmente problemático. O fator concentração foi o que se destacou dos outros dois por apresentar um resultado diferente: ambos os grupos não apresentaram muita dificuldade em concentrar-se e o grupo MB e E apresentou maior facilidade de concentração.

Sendo assim, dois dos três fatores analisados apresentaram resultado diferente do esperado conforme a literatura, apenas a concentração foi mais utilizada por quem teve melhor desempenho. Com isso, deve-se discutir possíveis interferências em diversos aspectos que podem ter direcionado esse resultado. O questionário foi uma adaptação para o contexto, podendo ter limitado os dados e não atingindo o padrão que o questionário original atinge. Por sua vez, as respostas são de procedência da própria percepção dos pesquisados, podendo ter sido manipuladas por eles de acordo com seus interesses.

Atendendo a um dos objetivos específicos de correlacionar os graus com os fatores, também foi feito o cálculo do nível de correlação das variáveis. Foram utilizados os critérios de intensidade de correlação Pearson entre as variáveis, sendo os coeficientes os seguintes (DANCEY, 2006): +1/-1 (correlação perfeita); +/- 0,9 até +/- 0,7 (correlação forte); +/-0,6 até +/-0,4 (correlação moderada); +/- 0,3 até 0,1 (fraca) e Zero (sem correlação). Obteve-se as seguintes tabelas:

Tabela 1 – Correlação estatística entre o grau e a mentalização

Correlations		
Variable	Variable2	Statistic Correlation
Qual foi seu grau na última AC de corrida	Você usou seus sentidos/imaginação para mentalizar a hora da última AC de corrida	-,063

Missing value handling: PAIRWISE, EXCLUDE. C.I. Level: 95.0

Fonte: AUTORA (2022)

Na verificação de possível correlação entre o grau obtido na AC e a técnica de mentalização anterior à realização da prova, os dados não apresentam correlação entre as variáveis, pois -0,063 é um valor de ligação muito baixo.

Tabela 2 – Correlação estatística entre o grau e os níveis de confiança

Variable	Variable2	Correlation
Qual foi seu grau na última AC de corrida	Qual é o seu nível de confiança em seu treinamento condicionamento físico	,502
	Qual é o seu nível de confiança na sua capacidade de atingir o padrão que a AC requer	,421
	Qual é o seu nível de confiança na sua capacidade de garantir o empenho necessário	,381
	Qual é o seu nível de confiança em tomar decisões importantes durante a prova	,146

Missing value handling: PAIRWISE, EXCLUDE. C.I. Level: 95.0

Fonte: AUTORA (2022)

Segundo os critérios estabelecidos por Dancey (2006), a correlação entre o grau na prova e a confiança no treinamento é existente em grau moderado. Da mesma forma ocorre entre o grau obtido na prova e a confiança na capacidade de atingir o padrão.

As correlações entre a confiança na capacidade do empenho e na tomada de decisão durante a prova são fracas, com base nos critérios de Dancey (2006).

Tabela 3 – Correlação estatística entre o grau e a facilidade de concentração

Correlations		
Variable	Variable2	Correlation
Qual foi seu grau na última AC de corrida	Tive facilidade em me concentrar na última AC de corrida	,230
	Após ser interrompido ou distraído no meio da prova consigo facilmente retomar minha atenção para a corrida	-,032

Missing value handling: PAIRWISE, EXCLUDE. C.I. Level: 95.0

Fonte: AUTORA (2022)

Correlacionando a facilidade de concentração com os graus, na primeira sentença há correlação fraca e na segunda não houve correlação.

Tabela 4 – Correlação estatística entre o grau e a dificuldade de concentração

Correlations		
Variable	Variable2	Correlation
Qual foi seu grau na última AC de corrida	Quando preciso me concentrar para realizar a prova de corrida tenho dificuldade em focalizar minha atenção	,045
	Levo certo tempo para realmente me concentrar na prova	,075

Missing value handling: PAIRWISE, EXCLUDE. C.I. Level: 95.0

Fonte: AUTORA (2022)

Não há correlação das sentenças relacionadas à dificuldade de concentração com os graus, considerando os baixos valores obtidos.

Atendendo aos objetivos que a primeira hipótese buscava responder, os cadetes questionados deveriam perceber um dos fatores psicológicos (mentalização, autoconfiança e concentração) como mais presente no momento da prova de corrida. Após a análise dos dados, percebe-se que o fator mentalização é o mais presente entre os demais, sendo 92,7% os que afirmaram usá-la. Cabe ressaltar que a maioria usou a mentalização do tipo cognitiva específica. Isso não quer dizer que os cadetes não utilizaram os demais fatores, eles também os utilizaram conforme foi mostrado ao longo da análise dos dados. Assim pode-se afirmar que a primeira hipótese tem validade perante esta pesquisa.

Já levando em conta a segunda hipótese, que seria correlacionar os resultados com os graus obtidos, os cadetes com notas superiores (MB e E) fariam maior uso desses aspectos a seu favor, enquanto os cadetes que obtiveram graus menores (I e R) fariam menor uso. Isso foi verificado pontualmente, mas não foi um resultado absoluto, muitas vezes os cadetes de desempenho I e R alegaram usar mais os fatores psicológicos, o que gera o levantamento de possíveis motivos pelos quais esse resultado teve discrepância com a hipótese. Da mesma forma, ainda nesse contexto, a correlação em si calculada entre as perguntas e os graus foi moderada em alguns casos e inexistente na maior parte dos resultados. Isso leva a uma conclusão diferente do que previa a segunda hipótese. Contudo, pelo pequeno tamanho da população estudada e por não haver dados anteriores com esse público, faz-se necessário a realização de novas pesquisas para verificação do postulado teórico.



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao concluir esse trabalho, deve-se afirmar que embora a literatura indique que os fatores psicológicos interferem positivamente no desempenho físico, no contexto da presente pesquisa, os fatores analisados não apresentaram grande influência no desempenho dos cadetes do 2º e 3º anos na AC de corrida. O grupo de cadetes com notas baixas (I e R) afirmou utilizar mais os fatores mentalização (69%) e autoconfiança (54%) em relação ao grupo com notas altas (MB e E), assim, mesmo que a primeira hipótese tenha se confirmado pela maioria dos cadetes usar um dos fatores como ferramenta na hora da prova, a segunda hipótese não pôde ser confirmada completamente, pois não necessariamente quem tirou notas mais altas fez maior uso da psicologia a seu favor.

Além disso, na correlação entre os graus e fatores psicológicos, o fator concentração confirmou a segunda hipótese parcialmente (correlação em 0,5, portanto moderada), no entanto, dois dos três fatores não corroboraram para a confirmação completa desta hipótese (correlação mínima ou inexistente para autoconfiança e mentalização).

Essa conclusão aplica-se apenas a esse grupo e nessas circunstâncias, podendo ter sido influenciada por alguns fatores alheios à pesquisa, como a adaptação das perguntas de questionários originais para o contexto dos cadetes ou o próprio interesse dos perguntados em responder corretamente.

Com isso, percebe-se a importância do treinamento físico para preparação para as provas de TFM de corrida, pois apenas os fatores psicológicos por si só podem não levar ao melhor desempenho possível.

Nessa pesquisa foram abertas várias possibilidades de continuidade à pesquisa, como, por exemplo, a influência de outros fatores no desempenho como o estresse e a motivação, ou também a abertura para outro universo de cadetes, além disso, há alguns dados levantados no referencial teórico e no questionário que criam oportunidades para serem abordados mais detalhadamente em pesquisas futuras, como as quatro formas em que a mentalização pode ser dividida. Outra sugestão seria analisar a diferença da influência dos fatores psicológicos em situação de treino *versus* situação de prova.

Por fim, estimula-se que sejam realizados estudos na área do Treinamento Físico Militar e sua relação com Psicologia do Esporte. A área possui uma ampla oportunidade de pesquisas e aplicações diretas que podem impulsionar o desempenho físico de maneira considerável. Desse modo, a Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), onde a atividade física é extremamente valorizada pode servir como referência em estudos nesse sentido.

## REFERÊNCIAS

- BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. **Teoria e aplicação**. Coleção Psicologia do esporte e do exercício. Vol. I. São Paulo: Atheneu, 2007.
- BRASIL. **Normas para a Avaliação da Aprendizagem** - 4ª Edição (NAA - EB60-N-6.004). Portaria Nr 147-DECEX [...], 27 jun. 2019.
- CAGIGAL, J. M. **Obras Selectas**. v.II. Madrid: Comité Olímpico Español/Consejo Superior de Deportes, 1996.
- COBRA, N. **A semente da vitória**. 90ª ed. São Paulo: Senac, 2001.
- DANCEY, C. P. **Estatística sem matemática para psicologia**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- DINIS, L. G. **Habilidades psicológicas e ansiedade traço em voleibol**: estudo exploratório realizado em atletas femininas de voleibol da primeira divisão. 59 f. TCC - Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2003.
- FIGUEIREDO, S. H. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In: Rubio (org.) **Psicologia do Esporte**: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- MAHONEY, M.J.; AVENER, M. Psicologia do atleta de elite: Um estudo exploratório. **Cognitive Therapy and Research**, 1, 135–141, 1977.
- MEYERS, A. W.; WHELAN, J. P.; MURPHY, S. M. Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement. In: HERSEN, M.; EISLER, R. M.; MILLER, P. M (Eds.) **Progress in behavior modification**, 30, 137-164, 1995.
- MONTEIRO, Z. J.; SCALON, R. M. Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 12, n. 118, março de 2008. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd118/treinamento-psicologico-e-tecnicas-para-a-melhora-da-motivacao-de-atletas.htm>> . Acesso em: 18 mai 2021.
- PUJALS, C.; VIEIRA, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. **Revista da Educação Física/UEM Maringá**, v. 13, n. 1, p. 89-97, 1. sem. 2002.
- ROALES-NIETO, J. G. Psicologia del Deporte. Consideraciones conceptuales. In J. Roales – Nieto & A. Nogueira (Eds). **Psicología y Pedagogía de la Actividade Física y del Deporte**. Siglo Ventinuo. 1994
- RUBIO, K. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: Ciência e Profissão** [online]. 1999, v. 19, n. 3. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-98931999000300007>>. Acesso em: 11 jun 2021.
- RUBIO, K. Rendimento esportivo ou rendimento humano? O que busca a da psicologia do esporte? **Psicol. Am. Lat.**, México, n. 1, fev. 2004. Disponível em:

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2004000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2004000100004&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 18 jun. 2021.

VIEIRA, L. F. et al. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr./jun. 2010.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte**. 6 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

## ANEXO A

## Pesquisa do TCC

Este questionário destina-se a coletar dados para o Trabalho de Conclusão de Curso sobre os Fatores psicológicos presentes na Avaliação de Controle de TFM (corrida). Não existe resposta errada. As respostas são sigilosas.

A qual ano você pertence? \*

2ºano

3ºano

A qual curso você pertence? \*

Infantaria

Cavalaria

Artilharia

Engenharia

Intendência

Material Bélico

Comunicações

Qual seu sexo? \*

- Feminino
- Masculino

Qual sua idade? \*

- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26 ou +

Você é atleta? \*

- Sim
- Não

Se a resposta anterior foi sim, escreva a modalidade

Texto de resposta curta

.....

Em uma escala de 1 a 5, o quanto gosta de correr? \*

- 1                      2                      3                      4                      5
-





Após uma corrida muito desgastante, quão rápido você se recupera: (Marque 1 para muito lentamente e 7 para muito rapidamente) \*

- 1      2      3      4      5      6      7
- 

Após a seção 3    Continuar para a próxima seção

Seção 4 de 6

## Mentalização



Descrição (opcional)

Você usou seus sentidos/imaginação para mentalizar a hora da última AC de corrida, como se estivesse revisando a atividade que está prestes a realizar? \*

- Sim
- Não







