

MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO  
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

## CURSO DE INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO: Lucas Gomes Alves **Guerra** Lima- 1º Ten

ORIENTADOR: Angela Nogueira Neves – ProfªDrª.

### EMOÇÕES E DESEMPENHO NO TIRO ESPORTIVO EM ATLETAS DO EXÉRCITO BRASILEIRO: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

Rio de Janeiro – RJ  
2023

ALUNO: Lucas Gomes Alves **Guerra** Lima – 1º Tenente

EMOÇÕES E DESEMPENHO NO TIRO ESPORTIVO EM ATLETAS  
DO EXÉRCITO BRASILEIRO: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial da conclusão da graduação em Educação Física na Escola de Educação Física do Exército

ORIENTADORA: Prof<sup>ra</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ângela Nogueira Neves

Rio de Janeiro-RJ  
2023

MINISTERIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO  
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

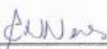
ALUNO: Lucas Gomes Alves Guerra Lima – 1º Tenente

EMOÇÕES E DESEMPENHO NO TIRO ESPORTIVO EM ATLETAS  
DO EXÉRCITO BRASILEIRO: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aprovado em 23 de setembro de 2023.

Banca de Avaliação



Prof. Dr. Ângela Nogueira Neves - EsEFEx  
Avaliador



Prof. Dr. Miriam Raquel Meira Mainenti - EsEFEx  
Avaliador



Prof. Dr. Cláudia de Mello Meirelles - EsEFEx  
Avaliador

## **AGRADECIMENTOS**

Inicialmente, agradeço a Deus por todo o sustento e capacitação fornecida durante essa caminhada e o processo árduo de confecção desse trabalho. Agradeço, também, a minha esposa que esteve me apoiando nesse ano em todos os momentos de dificuldade para que juntos lográssemos êxito ao término do curso.

Agradeço à Prof. Ângela pela paciência e comprometimento durante todo o ano letivo, orientando-me nos mínimos detalhes e estando sempre disponível para sanar dúvidas e agregar com a nossa pesquisa.

Ao Ten Cel André Carvalho, da Escola de Educação Física do Exército, externo a minha profunda gratidão e agradecimento por ter sido fundamental no acesso aos atletas da modalidade de tiro esportivo em suas mais diversas competições, além de ter colaborado com a disseminação de nossa pesquisa e, desta forma, permitindo que nossos dados fossem coletados e posteriormente analisados.

Por fim, agradeço aos meus amigos e companheiros de curso por todo companheirismo durante esse ano e pelas novas amizades aqui construídas que, com certeza, ecoarão pela eternidade. Vocês tornaram 2023 um ano inesquecível, desejo prosperidades e sucesso na carreira de cada um, que Deus os abençoe e os capacite para serem e fazerem a diferença. “VIDA LONGA AO CALÇÃO PRETO!”

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** treinar um atleta de alto rendimento deve incluir, além dos aspectos técnicos, de aptidão física e táticos, o treinamento das habilidades psicológicas. A capacidade em manter o controle emocional antes de uma competição é um fator notado por atletas e treinadores como fundamental para o êxito no desempenho esportivo.

**OBJETIVO:** verificar a variância da regulação emocional na percepção do desempenho em competição classificatória e o efeito da reação emocional no desempenho esportivo na Copa do Mundo de 2023 em atletas do Exército Brasileiro. **MÉTODOS:** o presente estudo trata-se de uma pesquisa transversal e exploratória, aprovada pelo CEP-CCEFx (parecer 6.043.182). A pesquisa foi composta por duas etapas. Na primeira, participaram 31 atletas, que disputaram as provas de seleção para o Campeonato Mundial de Tiro de 2023. Cada atleta respondeu às versões brasileiras da *Cognitive Emotions Regulation Questionnaire* e *Difficulties Emotions Regulation Scale*, além de um questionário demográfico. Na segunda etapa, 13 atletas participaram da pesquisa, e responderam ao *Self Assessment Manikin*. Foram usados os testes ANOVA *oneway* e *post hoc* de Tuckey, *Kruskall-Wallis* e *post hoc* de Dunn para analisar variância da regulação emocional nas diferentes percepções de desempenho; uma ANCOVA para melhor exploração dos resultados significantes anteriormente encontrado; uma análise de regressão múltipla para verificar influência da reação emocional no desempenho da prova. **RESULTADOS:** Em relação à percepção de desempenho apenas a variável ruminação varia entre os grupos (abaixo/muito abaixo da média; na média; acima/muito acima da média), sem efeito do tempo de prática da modalidade, situação atlética e sexo biológico. Desta forma, são mais próximos da percepção do desempenho e, por isso, possuem mais influência do que os demais. Com relação ao resultado das provas, não se pode afirmar que a reação emocional teve influências sobre esse desfecho. **CONCLUSÃO:** a ruminação esteve mais presente entre atletas que se julgavam com desempenho abaixo da média de seus pares. Não foram observados efeitos da reação emocional em suas dimensões hedônicas na pontuação final dos atletas da amostra.

**Palavras chave:** Atletas; Emoção; eficiência; percepção de desempenho; tiro esportivo.

## **ABSTRACT**

**INTRODUCTION:** Training a high-performance athlete should include, in addition to technical, physical, and tactical aspects, the development of psychological skills. The ability to maintain emotional control before a competition is a factor recognized by athletes and coaches as crucial for success in sports performance **AIMS:** Examining the variance of emotional regulation in the perception of performance in qualifying competitions and the impact of emotional reactions on sports performance in the 2023 World Cup among athletes from the Brazilian Army. **METHODS:** The present study is a cross-sectional and exploratory research approved by the CEP-CCEFx (opinion 6.043.182). The research consisted of two stages. In the first stage, 31 athletes who competed in the qualifying rounds for the 2023 World Shooting Championship participated. Each athlete answered the Brazilian versions of the Cognitive Emotions Regulation Questionnaire and Difficulties Emotions Regulation Scale, in addition to a demographic questionnaire. In the second stage, 13 athletes took part in the study and responded to the Self-Assessment Manikin. One-way ANOVA and post hoc Tukey tests, Kruskal-Wallis, and post hoc Dunn tests were used to analyze the variance of emotional regulation in different performance perceptions. ANCOVA was employed for a more in-depth exploration of previously significant results, and multiple regression analysis was conducted to assess the influence of emotional reaction on performance in the competition. **RESULTS:** Regarding performance perception, only the variable of rumination varies among the groups (below/much below average; on average; above/much above average), with no effect of the time of practice in the sport, athletic situation, or biological sex. Therefore, they are closer to the performance perception and, as a result, have more influence than the others. Concerning the competition results, it cannot be stated that emotional reaction had an influence on this outcome. **CONCLUSION:** Rumination was more prevalent among athletes who perceived themselves as having below-average performance compared to their peers. No effects of emotional reaction were observed in their hedonic dimensions on the final scores of the athletes in the sample.

**Keywords:** Athletes; emotion; efficiency; performance perception; sport shooting

## INTRODUÇÃO

No ano de 2024, acontecerão os 33º Jogos Olímpicos, na cidade de Paris, localizada na França<sup>1</sup>. O Brasil estreou sua participação em Jogos Olímpicos na modalidade do tiro esportivo, na edição de Antuérpia 1920, já ganhando uma medalha olímpica de prata<sup>2</sup>. Desde então, mais três foram ganhas, sendo mais uma de prata, uma de ouro e uma de bronze. Como o desempenho esportivo é usado como um instrumento de *soft power* pelos Estados<sup>3</sup> cada medalha ganha conta. Por isso, sobre os atletas de esportes individuais, recai grande responsabilidade, devido ao maior número de medalhas em disputa, em relação aos esportes coletivos<sup>4</sup>.

Treinar um atleta de alto rendimento deve incluir, além dos aspectos técnicos, de aptidão física e táticos, o treinamento das habilidades psicológicas<sup>5</sup>. A capacidade em manter o controle emocional antes de uma competição é um fator notado por atletas e treinadores como fundamental para o êxito no desempenho esportivo<sup>6</sup>. A emoção pode ser compreendida como uma resposta a um determinado evento ou estímulo<sup>7</sup>. “Sentir uma emoção” é possível tanto pela sua expressão – quando se sorri, se chora, se surpreende, se tem nojo – quanto por pequenas alterações, sem representação mental clara, que apenas mudam de forma difusa o estado do corpo<sup>8</sup>. Podendo ser nomeadas ou não, essas emoções são expressas na reação emocional e vêm à tona pelo processo de regulação emocional.

A regulação emocional está associada aos processos que influenciam o início, deslocamento, magnitude, duração, intensidade ou qualidade dos aspectos da resposta emocional<sup>9</sup>. Uma definição operacional de regulação emocional propõe a existência de quatro dimensões: (i) coerência e compreensão das emoções; (ii) aceitação das emoções; (iii) controlar o comportamento impulsivo diante das emoções negativas e agir de acordo com os objetivos traçados; (iv) flexibilidade para modular de resposta emocional apropriadas. Uma relativa falta de algumas ou todas essas habilidades pode indicar dificuldade na regulação emocional ou desregulação emocional<sup>10</sup>.

Desta forma, Ruiz e Robazza<sup>11</sup> afirmam ainda que a capacidade de um atleta em controlar o seu estado emocional é crucial para um desempenho bem-sucedido. Do Valle<sup>12</sup> afirma ainda que os atletas de alto rendimento são exigidos exaustivamente no que tange sua rotina de treino e dedicação, uma vez que o nível de competitividade das

provas as quais são submetidos é alto. O esporte, portanto, é um ambiente privilegiado para estudar a influência das emoções no desempenho, uma vez que possui diferentes ambientes de desempenho que testam habilidades diversas como proeza física, esforço, coragem, técnica, tempo de reação e tomada de decisões complexas<sup>7</sup>.

Em especial no tiro esportivo, o componente psicológico tem uma relevância maior, exigindo quase a perfeição dos atletas para um bom rendimento<sup>4</sup>. O tiro esportivo requer controle emocional, precisão e consistência<sup>13</sup>. O atleta deve ser capaz de ficar adequadamente relaxado, mas ainda com tônus muscular para ser preciso e ser capaz de manter uma posição de tiro estável, o que requer um controle muito consciente dos músculos voluntários, da respiração e até da frequência cardíaca. Manter a concentração, controlar as emoções, ser capaz de usar imagens mentais para se preparar para o tiro, ignorar sons externos, manter a autoconfiança, analisar o desempenho anterior são outros requisitos dessa modalidade<sup>13</sup>.

Os desafios psicológicos se diferenciam de acordo com as modalidades de tiro esportivo. As provas de pistola e fuzil exigem uma habilidade em manter-se estático com postura corporal sólida, mantendo uma tensão em certos grupos musculares enquanto outros relaxam. O batimento cardíaco gera uma variação entre a arma e o alvo, sendo recomendado efetuar um disparo entre um batimento e outro<sup>13</sup>. Durante as provas de tiro, elementos como respiração controlada e ensaio mental do movimento a ser realizado variam não são unânimes e variam para cada atirador<sup>13</sup>.

Na última década, as pesquisas sobre o tiro esportivo feitas com atletas brasileiros focou-se nas questões biomecânicas<sup>14, 15</sup>; em técnicas de treinamento psicológico, como *neurofeedback* e *biofeedback*<sup>16</sup>; no tempo de reação<sup>17</sup>; em equipamentos para treinamento<sup>18, 19</sup>, nos estados de humor<sup>4</sup> e apenas um estudo explorou a questão emocional, abordando a alexitimia – dificuldade de identificar, reconhecer e vivenciar uma emoção<sup>4</sup>.

Observa-se, então, a existência de uma lacuna do componente emocional e desempenho dos atletas de tiro esportivo do Exército Brasileiro. Essa pesquisa torna-se relevante, uma vez que a compreensão da interação direta das emoções com o rendimento esportivo auxiliará os profissionais envolvidos na preparação dos atletas a lidarem com esses aspectos de modo a promover o melhor rendimento esportivo durante treinos e competições. Sendo assim, o presente estudo visa verificar a variância da regulação emocional na percepção do desempenho em competição classificatória e o



efeito da reação emocional no desempenho esportivo na Copa do Mundo de 2023 em atletas do Exército Brasileiro.

## MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa exploratória e transversal. O protocolo de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro de Capacitação Física do Exército, CAAE: 68719123.5.0000.9433.

### Amostra

A população alvo desta pesquisa são os atletas pertencentes à equipe de tiro esportivo do exército brasileiro, composta por trinta e um atletas, e a princípio todas eram elegíveis e foram convidados à participar, em uma tentativa de se fazer o censo. Apenas aqueles estavam lesionados ou voltando de lesão há menos de seis meses da data de início da coleta de dados poderiam ser excluídos do estudo. Houve aderência de 100% dos atletas na primeira rodada de coleta de dados, sendo um total de 31 atletas. A média de idade foi de 38,58 (DP = 11,68, Max = 61; Min = 21) anos, sendo a média do tempo de prática da modalidade de 11,66 (DP = 8,44, Max = 42; Min = 1,5) anos. Do total, 45,16% dos atletas eram do sexo biológico feminino (n = 14). Julgaram que o desempenho esportivo estava muito abaixo/abaixo da média 25,809% dos atletas (n = 8), na média em relação aos demais atletas 45,16% (n = 14) e acima/muito acima da média, 29,04% (n = 9) dos atletas da amostra.

Na segunda rodada de coleta de dados a aderência foi de 41,93% dos atletas que disputaram a Copa do Mundo de Tiro Esportivo e o Mundial Militar de Tiro Esportivo, em um total de 13 atletas. A média de idade foi de 33,73 (DP = 10,236, Max = 55; Min = 22) anos, sendo a média do tempo de prática da modalidade de 11,07 (DP = 6,22, Max = 24, Min = 3) anos. Do total, 46,15% dos atletas eram do sexo biológico feminino (n=6). As provas disputadas na competição foram pistola de ar 10m (n = 2), pistola de 25m (n = 4), tiro rápido militar (n = 2), carabina 3 posições (n = 3), fogo central (n = 3) e fuzil rápido militar (n = 1), ressaltando que dois atletas disputaram duas provas distintas.

### Instrumentos

1) Versão brasileira da *Difficulties Emotion Regulation Scale* – DERS<sup>10</sup> permite avaliar as dificuldades na regulação emocional. É composta por 36 itens, divididos em seis fatores: estratégias (itens 28, 15, 35, 22, 16, 31 e 36;  $\alpha = 0,71$ ), não-aceitação (itens 11, 25, 21, 29, 12 e 23;  $\alpha = 0,89$ ), impulso (itens 32, 14, 27, 19, 24 e 3;  $\alpha = 0,26$ ), metas

(itens 26, 18, 20, 13 e 33;  $\alpha = 0,88$ ), consciência (itens 34, 8, 17, 2, 6 e 10;  $\alpha = 0,72$ ) e clareza (itens 9, 4, 7, 1, 5, e 30;  $\alpha = 0,78$ ). As respostas estão dispostas em uma escala Likert de 5 pontos (5 =quase nunca; 1 = quase sempre). Os itens 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22 e 34 têm escore reverso. Os escores de cada fator são obtidos pela média da soma da resposta para cada tópico. A versão brasileira da DERS foi validada com uma amostra de brasileiros entre 18 e 66 anos e apresentou a mesma estrutura fatorial que a original e evidência de confiabilidade interna satisfatória<sup>21</sup>. No presente estudo, a versão brasileira foi utilizada para coleta. Quanto maior o valor do escore, maior a dificuldade de regulação emocional. Este instrumento foi usado apenas na primeira rodada de coleta de dados. O fator impulso não foi utilizado nas análises, pois apresentou valor de *alpha* inferior a 0,70.

2) Versão brasileira do *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* – CERQ<sup>22</sup> avalia os métodos cognitivos empregados para compreender as emoções experimentadas após um acontecimento estressante. O questionário contém um total de 36 perguntas, divididas em dois grupos principais (estratégias adaptativas e mal-adaptativas) e nove categorias: aceitação (itens 2, 11, 20 e 29;  $\alpha = 0,73$ ), foco positivo (itens 4, 13, 22 e 31;  $\alpha = 0,74$ ), foco no planejamento (itens 5, 14, 23 e 32;  $\alpha = 0,70$ ), reavaliação positiva (itens 6, 15, 24 e 33;  $\alpha = 0,79$ ), perspectiva (itens 7, 16, 25 e 34;  $\alpha = 0,70$ ), culpabilização pessoal (itens 1, 10, 19 e 28;  $\alpha = 0,76$ ), ruminação (itens 3, 12, 21 e 30;  $\alpha = 0,84$ ), catastrofização (itens 8, 17, 26 e 35;  $\alpha = 0,35$ ), culpabilização do outro (itens 9, 18, 27 e 36;  $\alpha = 0,63$ ). As respostas são dadas em uma escala Likert de 5 pontos (1 = quase nunca; 5 = quase sempre). Os escores de cada categoria são calculados pela média da soma da resposta para os itens correspondentes. A versão Brasileira do CERQ foi validada com uma amostra de jovens brasileiros (idade:  $22,7 \pm 4,4$  anos) e a estrutura fatorial foi simplificada para incluir apenas as nove categorias de primeira ordem. Desta forma, nossas análises se concentraram nos escores das variáveis latentes de primeira ordem. Este instrumento foi usado apenas na primeira rodada de coleta de dados. Não foram utilizados nas análises os fatores catastrofização e culpabilização do outro, por apresentarem valor de *alpha* inferior a 0,7 (não apresentando a confiabilidade necessária).

3) *Self Assessment Manikin–SAM*<sup>23</sup> é uma escala linear pictórica que avalia três dimensões hedônicas da reação emocional: valência, excitação e dominância. Ao longo do intervalo de nove respostas possíveis - valência (1 = negativo; 9 = positivo), excitação (1 = apático; 9 = excitado) e dominância (1 = submisso; 9 = dominante) – há cinco figuras que ilustram as diferentes gradações emocionais para cada dimensão. Os participantes avaliam sua reação emocional marcando um “x” na resposta que melhor representa a valência, o grau de excitação energética e a dominância da emoção naquele momento. Este instrumento foi usado apenas na segunda parte do estudo.

Os atletas também preencheram um formulário contendo informações acerca de sua idade, tempo de prática esportiva, percepção do rendimento em relação aos pares e provas principais. Foi também registrada a pontuação total de cada atleta. Esses dados foram coletados no site oficial do evento. Todos os instrumentos desta pesquisa estão dispostos no Anexo 2.

## **Procedimentos**

Na primeira parte do estudo, os atletas foram convidados a participar da pesquisa na semana de competição classificatória para o Mundial de Tiro Esportivo. Os que aceitaram, receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE, Apêndice 1), sendo duas vias assinadas após o entendimento e concordância com o processo apresentado. As respostas foram dadas no local em que os atletas estavam concentrados para suas provas. Durante a competição propriamente dita não ocorreu coleta de dados.

Na segunda parte do estudo, os atletas foram novamente convidados a participar e responderam o instrumento da pesquisa antes da disputa de sua prova principal na Copa do Mundo de Tiro esportivo. Foi registrada a pontuação do atleta na competição, através do site oficial do evento.

## **Análise estatística**

Inicialmente, os dados foram descritos com medidas de tendência central e dispersão (média, mediana, desvio padrão e amplitude) para uma melhor visualização das características da amostra, de seu desempenho esportivo e dos escores dos instrumentos.

Na primeira parte do estudo foi avaliada a variância dos escores das variáveis sob estudo (dificuldade da regulação emocional; regulação emocional cognitiva)

considerando a percepção do desempenho esportivo (abaixo/muito abaixo da média; na média; acima/muito acima da média). Foi realizada ANOVA *one way* para os dados aderentes à normalidade, com teste de Levene para avaliar o pressuposto de homocedasticidade, com *post hoc* de Tukey quando necessário. Para os dados que violaram a homocedasticidade, foi usada a correção de *Welch*. Para os dados que violaram a distribuição normal, foi usado o teste de *Kruskall-Wallis* e *post hoc* de Dunn, quando pertinente. Foi ainda realizada uma análise de covariância (ANCOVA) apenas para as variáveis que tiveram variância significativa, tendo como covariáveis o tempo de prática, situação atlética e o sexo biológico. Foi pedido o gráfico *Q-Q plot* para avaliação da aderência à normalidade dos resíduos.

Na segunda parte do estudo, foi realizada uma análise de regressão múltipla com o intuito de verificar a influência da reação emocional dos atletas no desempenho (pontuação) nas provas de tiro esportivo. As dimensões da valência, ativação e dominância foram as variáveis independentes do modelo, sendo o desempenho dos atletas a variável dependente.

Foi feita análise o método de estimação *backward*, sendo apresentado como solução aquele com maior valor de coeficiente de determinação ( $R^2$ ). Para investigação dos pressupostos da análise de regressão – normalidade, homocedasticidade e colinearidade dos resíduos – foram observados os gráficos *Q-Q plot* (pontos alinhados na linha indicam normalidade) e dos resíduos previstos e observados (equilíbrio ao redor da média indica homocedasticidade), e o teste de inflação de variância ( $VIF < 3,3$  indica independência dos resíduos). Como o pressuposto de normalidade foi violado, foi refeita análise empregando *bootstrapping* 95% BCa, para compensar qualquer desvio de normalidade dos resíduos.

Foram usados os softwares JASP 17 e SPSS 28 para as análises, considerando 95% de significância estatística.

## RESULTADOS

### Estudo 1 - Regulação emocional e percepção de desempenho

A descrição dos dados avaliados pode ser vista na tabela 1.

Tabela 1 – Estatística descritiva das variáveis em estudo por percepção de desempenho

		<b>Desempenho</b>					
<b>Fator</b>		<b>Md</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Sig.</b>
Estratégia (DERS)	abaixo/muito abaixo da média	4,57	4,30	0,59	3,43	4,85	0,07
	na média	4,00	3,98	0,50	2,86	4,71	0,61
	acima /muito acima da média	4,14	4,25	0,52	3,57	5,00	0,18
Não Aceitação (DERS)	abaixo/muito abaixo da média	3,92	3,77	0,78	2,50	4,83	0,86
	na média	3,58	3,42	0,96	1,83	5,00	0,73
	acima /muito acima da média	2,67	3,33	1,31	2,00	5,00	0,02
Metas (DERS)	abaixo/muito abaixo da média	3,20	3,17	1,07	1,40	4,40	0,48
	na média	2,70	2,77	0,85	1,40	5,00	0,21
	acima /muito acima da média	3,40	3,47	0,97	2,20	4,80	0,42
Consciência (DERS)	abaixo/muito abaixo da média	3,67	3,70	0,30	3,17	4,17	0,82
	na média	4,17	4,16	0,58	2,83	5,00	0,64
	acima /muito acima da média	4,17	3,87	0,81	2,17	4,67	0,06
Clareza (DERS)	abaixo/muito abaixo da média	4,17	3,94	0,81	2,17	4,83	0,05
	na média	3,83	3,82	0,61	2,67	4,83	0,79
	acima /muito acima da média	3,83	4,05	0,63	3,17	5,00	0,43
Aceitação (CERQ)	abaixo/muito abaixo da média	3,12	3,34	0,62	2,75	4,50	0,20
	na média	3,25	3,27	0,72	2,00	4,75	0,88
	acima /muito acima da média	2,25	2,75	1,04	1,50	4,50	0,40
Foco Positivo (CERQ)	abaixo/muito abaixo da média	3,50	3,37	0,83	1,50	4,00	0,01
	na média	3,50	3,50	0,79	2,25	5,00	0,27
	acima /muito acima da média	3,25	3,53	0,79	2,25	4,75	0,80
Foco no Planejamento (CERQ)	abaixo/muito abaixo da média	4,62	4,28	1,01	2,00	5,00	0,01
	na média	4,12	4,30	0,55	3,50	5,00	0,04
	acima /muito acima da média	4,50	4,47	0,34	4,00	5,00	0,49
Reavaliação Positiva (CERQ)	abaixo/muito abaixo da média	4,50	4,31	0,91	2,25	5,00	0,01
	na média	4,25	4,18	0,65	2,75	5,00	0,25
	acima /muito acima da média	4,00	4,17	0,54	3,50	5,00	0,14
Perspectiva (CERQ)	abaixo/muito abaixo da média	4,12	3,97	0,83	2,25	4,75	0,18
	na média	3,75	3,67	0,79	2,50	5,00	0,45
	acima /muito acima da média	3,75	3,64	0,52	3,00	4,50	0,49

Fator	Desempenho	Md	M	DP	Min	Max	Sig.
		Culpabilização Pessoal (CERQ)	abaixo/muito abaixo da média	3,12	3,15	1,05	1,50
	na média	3,75	3,53	0,88	1,25	4,50	0,06
	acima /muito acima da média	3,25	3,17	0,73	2,25	4,25	0,50
Ruminação (CERQ)	abaixo/muito abaixo da média	4,00	3,81	0,53	2,75	4,25	0,05
	na média	4,12	3,93	0,93	2,00	5,00	0,11
	acima /muito acima da média	3,00	2,92	0,81	2,00	4,75	0,08

**Nota:** Md = mediana; M = média; DP = desvio padrão; Min = valor mínimo; Max = valor máximo, Sig. = significância do teste de Shapiro-Wilk; DERS = *Difficulties Emotion Regulation Questionnaire*; CERQ = *Coignitive Emotions Regulation Questionnaire*

**Fonte:** o autor

Foram investigadas com teste ANOVA *oneway* a variância dos fatores estratégias, metas, consciência, clareza, aceitação, perspectiva, culpabilização pessoal e ruminação.

Os testes de variância indicaram que houve variância entre as diferentes percepções de desempenho apenas no fator ruminação,  $F(6,07, 18,52) = 4,59$ ,  $p = 0,02$ ,  $w^2 = 0,19$ , (19% da variância ruminação é dada pela percepção do desempenho) (Tabela 2). O teste *post-hoc* de Tukey evidenciou que há uma diferença estatisticamente significativa da ruminação ( $p = 0,02$ ;  $d = 1,24$ , tamanho de efeito grande) entre os atletas que se percebem na média de desempenho em relação aos demais atletas ( $M = 3,93$ ,  $DP = 0,93$ ) em relação àqueles que se percebem acima da média ( $M = 2,92$ ,  $DP = 0,81$ ), tendo estes menores escores. O tamanho de efeito indica que a diferença entre os grupos é notável. O grande tamanho de efeito entre aqueles atletas que se percebem abaixo/muito abaixo da média e entre aqueles que se percebem acima ou muito acima da média leva à evidência que há uma diferença importante entre estes grupos, apesar de haver uma probabilidade de significância limítrofe ( $p = 0,08$ ,  $d = 1,24$ ). Aqueles que se percebem abaixo/muito abaixo da média têm maiores escores de ruminação ( $M = 3,81$ ,  $DP = 0,53$ ) em relação àqueles que se percebem acima ou muito acima da média.

Tabela 2 – Análise de variância dos fatores de acordo com a percepção de desempenho

Fatores	Estatística do teste	Sig.	Tamanho de efeito
Estratégia (DERS)	F = 1,17	0,33	$\omega^2 = 0,01$
Consciência (DERS)	F = 2,67	0,10	$\omega^2 = 0,03$
Metas (DERS)	F = 1,56	0,24	$\omega^2 = 0,03$
Clareza (DERS)	F = 0,36	0,70	$\omega^2 = 0,01$
Não Aceitação (DERS)	H = 0,02	0,63	$\eta^2 = 0,03$
Aceitação (CERQ)	F = 1,05	0,37	$\omega^2 = 0,03$
Perspectiva (CERQ)	F = 0,48	0,63	$\omega^2 = 0,01$
Culpabilização Pessoal (CERQ)	F = 0,69	0,52	$\omega^2 = 0,01$
Ruminação (CERQ)	F = 4,59	0,02	$\omega^2 = 0,18$
Foco Positivo (CERQ)	H = 0,10	0,90	$\eta^2 = 0,06$
Foco no Planejamento (CERQ)	H = 0,73	0,69	$\eta^2 = 0,04$
Reavaliação Positiva (CERQ)	H = 1,44	0,49	$\eta^2 = 0,01$

**Nota:** F = estatística ANOVA one-way; H = estatística Kruskal-Wallis, sig = significância estatística;  $\omega^2$  = tamanho de efeito ômega ao quadrado;  $\eta^2$  = tamanho de efeito eta ao quadrado.

**Fonte:** o autor

No aprofundamento da variação de ruminação entre os grupos, foi investigado se haveria influência do sexo biológico, da situação atlética e do tempo de prática. Primeiramente, foi executada uma ANCOVA tendo como fatores o desempenho atlético, a situação atlética e o tempo de prática como covariável, mas nenhuma interação foi identificada,  $F(2,18, 15,73) = 1,66$ ,  $p = 0,21$ ,  $\eta^2 = 0,12$ . Igualmente, o tempo de prática não foi significativo,  $F(0,71, 15,73) = 1,09$ ,  $p = 0,31$ ,  $\eta^2 = 0,04$ .

Na sequência, foi executada outra ANCOVA tendo como fatores o desempenho atlético e o sexo biológico, mas nenhuma interação foi identificada,  $F(0,17, 17,76) = 0,12$ ,  $p = 0,89$ ,  $\eta^2 < 0,001$ . Igualmente, o tempo de prática não foi uma covariável significativa,  $F(0,59, 17,76) = 0,80$ ,  $p = 0,38$ ,  $\eta^2 = 0,03$ .

## Estudo 2 - Reação emocional e desempenho na prova principal

A descrição dos dados avaliados pode ser vista na tabela 3.



Tabela 3 – Estatística descritiva das variáveis da reação emocional e desempenho esportivo

Variável	Md	M	DP	Min	Max	Sig.
Valência	7,00	6,40	1,55	4,00	9,00	0,06
Ativação	6,00	6,27	1,58	4,00	9,00	0,31
Dominância	6,00	5,93	1,53	3,00	8,00	0,08
Pontuação na prova	562,00	560,27	13,79	536,00	583,00	0,09

**Nota:** Md = mediana; M = média; DP = desvio padrão; Min = valor mínimo; Max = valor máximo, Sig. = significância do teste de Shapiro-Wilk

**Fonte:** o autor

A análise de regressão linear múltipla não foi significativa,  $F(3, 11) = 0,88$ ,  $p = 0,38$ . Logo, não se pode afirmar que a reação emocional, avaliada nessas três dimensões teve qualquer influência nos resultados das provas disputadas. Os parâmetros de aceitação do teste (normalidade, homocedasticidade e colineariedade dos resíduos) puderam ser acatados.

## DISCUSSÃO

O presente estudo exploratório buscou verificar a variância da regulação emocional na percepção do desempenho em competição classificatória e o efeito da reação emocional no desempenho esportivo na Copa do Mundo de 2023 em atletas do Exército Brasileiro.

O tiro esportivo vem sendo tratado na psicologia esportiva como um esporte cujo rendimento é influenciado por uma ampla gama de emoções<sup>25</sup>, requerendo mais demandas de treinamento cognitivo e mental que outras modalidades esportivas, menos focadas em precisão e manutenção da posição estática<sup>26</sup>. É considerado que o sucesso de cada disparo depende da qualidade e execução da visualização mental, do nível de ansiedade, confiança e reação emocional ao ambiente<sup>27-31</sup>, assim como estabilidade, equilíbrio postural, controle de gatilho e precisão de mira<sup>32</sup>. Este aspecto faz com que o tiro esportivo seja um esporte “psicológico”, que exige níveis de precisão e perseverança próximos da perfeição para ganhar medalhas a nível internacional<sup>13</sup>.

Tendo estas características em vista, a regulação emocional eficiente pode ser útil ao atleta para conseguir deixar para trás seus resultados negativos, ou um tiro não bem executado e seguir em frente. Os resultados apontaram que apenas a dificuldade de regulação emocional ruminação – foco excessivo nos pensamentos associados com aspectos negativos de uma experiência<sup>22</sup> – foi aquela que se diferenciou em relação à qualidade da avaliação de seu desempenho, previamente à competição, como menores escores entre aqueles que se percebem muito bem, acima da média dos demais competidores. Destaca-se a ausência de influencia do sexo biológico, tempo de prática e idade nessa variação.

Os pensamentos ruminantes são, essencialmente, um tipo de pensamento mal-adaptado, associados ao fracasso e expectativas negativas de futuro<sup>33</sup>, em acordo com o sugerido pelos resultados aqui gerados. Como os pensamentos ruminantes não se limitam apenas à experiência esportiva, nossos resultados sugerem que atletas de tiro – independentemente de idade, tempo de prática e sexo biológico – poderiam junto ao seu psicólogo esportivo incluir o manejo ampliado de suas emoções – não apenas aquelas estreitamente relacionadas ao evento esportivo. Assim, poderia ser ampliado o benefício de sua preparação psicológica, incluindo ferramentas para promoção de sua saúde mental.

No que tange exclusivamente à reação emocional nos momentos que antecediam as provas em campeonatos internacionais, nossos resultados sugerem que não houve influência da reação emocional no desempenho dos atletas. Os escores médios de valência e ativação sugerem que os atletas não estavam em um estado ansioso, mas podendo ser identificado como mais feliz ou excitado<sup>34</sup>, em um estado quase neutro de dominância<sup>35</sup>. Assim, as emoções notadamente negativas para os resultados, como a ansiedade<sup>13, 25, 36</sup> não estavam presentes na amostra. Todavia, já foram encontradas associações ou efeitos com os aspectos positivos da emoção, como esperança<sup>37</sup>, estado de humor positivo<sup>38</sup>, confiança<sup>36</sup>. Esses resultados prévios apontam que a vertente hedonicamente positiva da emoção – como a que os atletas da amostra apresentavam – também são importantes.

A ausência de resultados significantes para o segundo estudo pode ser pensada em duas perspectivas. Primeiro, um pequeno número amostral submetido a uma análise robusta, o que diminui o poder amostral do teste e, conseqüentemente, a probabilidade de gerar a resposta mais correta<sup>39</sup>. Sugerimos que estudos futuros passem a acompanhar a equipe de tiro por todo o ano competitivo, coletando informações a cada competição, para alcançar um número amostral mais adequado. Segundo, podemos ter escolhido um método de avaliação da reação emocional pouco sensível para o contexto do esporte em questão. Sugerimos que estudos futuros experimentem outros protocolos, como aquele adotado por Robazza et al<sup>40</sup>.

Apesar de trazer novas informações, até então ausentes na literatura nacional, sobre o tiro esportivo, o presente estudo tem limitações. Já foi mencionado o pequeno número amostral, e ressaltamos que também se aplica à primeira parte do estudo, e sugerido acompanhamento longitudinal. Também poderiam ser incluídos atletas civis e das demais forças armadas e auxiliares. O aumento amostral ainda permitira tratar as provas de forma separada, o que não foi possível nas análises ora realizadas. Segundo, protocolos de avaliação futuros poderiam incluir outras variáveis moderadoras da regulação e reação emocional, como ansiedade e personalidade, por exemplo. Como não o fizemos nesse estudo, não foi possível investigar mediações ao desfecho.

Por fim, reconhece-se que é delicado coletar dados perto dos momentos de competição. Devido à alta demanda de afazeres, além dos períodos de concentração e foco nas competições, os atletas têm menor disponibilidade para responder as pesquisas e, devido a isto, a adesão e número amostral torna-se aquém do ideal. Dessa forma,

estudos futuros devem conseguir explicar melhor seus objetivos de forma a cativar mais o atleta, aumentando o número amostral e a força das análises. Dessa forma será possível chegar à resultados mais acurados, e o trabalho da psicologia esportiva dentro da modalidade de tiro esportivo estará melhor amparada e direcionada para que trabalhar em prol de melhores resultados.

## **CONCLUSÕES**

O presente estudo conclui que a ruminação, um estilo cognitivo negativo de regulação emocional, esteve mais presente entre atletas que se julgavam com desempenho abaixo da média de seus pares nos momentos pré-competitivos, em relação aqueles que se julgavam na média ou com desempenho acima da média. Não foram observados efeitos da reação emocional em suas dimensões hedônicas – valência, ativação e dominância –na pontuação final dos atletas da amostra em suas provas disputadas em competições internacionais.

## REFERÊNCIAS

1. ISSF –International Shooting Sporting Federation [homepage na internet] – Paris 2024 [acesso em 26 de abril de 2023]. Disponível em: <https://www.issf-sports.org/>
2. COB – Comitê Olímpico do Brasil [homepage na internet] – Participações [acesso em 26 de abril de 2023]. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/brasil-nos-jogos/participacoes/antuerpia-1920/>
3. Willis DP, Neves AN. Proposição de um index para a diplomacia esportiva no contexto militar. Coleção Meira Mattos: revista das ciências militares. 2021;15(53):167-83.
4. Neves AN, Carvalho AJ, Zanetti MC, Brandão RMF, Ferreira L. Dissimilaridade das habilidades mentais, traços de personalidade, alexitimia e estados de humor em atletas de tiro esportivo das Forças Armadas. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte. 2016;5(3):28-45.
5. Samulski D. Psicologia do Esporte: Conceitos e novas perspectivas. 2.ed. Barueri: Manole; 2009. 512 p.
6. Prapavessis H, Grove JR. Precompetitive Emotions and Shooting Performance: The Mental Health and Zone of Optimal Function Models. Human Kinetics Journals: The Sport Psychologist. 1991;5(3):223-34.
7. Jones MV. Emotion Regulation and Performance. In: Murphy SM, organizator. The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. Oxford, Inglaterra: Oxford University Press; 2012. p. 154-72.
8. Damásio AR. O erro de descartes: emoção, razão e o cérebro humano. 1. ed. New York: Grosset Putnam; 1994. 312 p.
9. Wagstaff CRD. Emotion Regulation and Sport Performance. Journal of Sport & Exercise Psychology. 2014; 36(4):401-12.
10. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 2004;26(1):41-54.
11. RuizMC, Robazza C. Emotion Regulation. In: Hackfort D., Schinke R.J., organizators. The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology. Volume 2: Applied and Practical Measures. Abingdon, Inglaterra: Editora Routledge; 2020. p. 263-87.

12. Do Valle MP. Atletas de Alto Rendimento: Identidades em Construção [master's thesis]. Porto Alegre: Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2003. 97 p.
13. Terry PC, Ceia A. Shooting in India. In: Terry PC, Li-Wei Z, Ho KY, Morris T, Hanrahan S, organizators. Secrets of Asian Sport psychology. Queensland: Creative Commons Attribution; 2014. p. 2-32.
14. Lourenço CP, Silva ALDS. Controle postural e sistema vestibulo-oculomotor em atletas de tiro esportivo da modalidade de pistola. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 2013;19(5): 313-16.
15. Santos RRF. Análise biomecânica das alterações posturais em cadetes da Força Aérea Brasileira integrantes da equipe de tiro esportivo olímpico [dissertation]. São Paulo: Faculdade de medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Programa de Pós Graduação em Ciências da Saúde aplicadas ao aparelho locomotor; 2020.
16. Habib LR. Neurofeedback como proposta de intervenção para performance no tiro esportivo: um estudo de caso [thesis]. Rio de Janeiro: Instituto de Psicologia, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social; 2019. 67 p.
17. Da Silva NLF, Campos FAD, Campos LCB, Pellegrinotti IL, Ugrinowtsch H. Comparação do tempo de reação em duas modalidades esportivas: voleibol e tiro esportivo. Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. 2016;8(3):2.
18. Rezende AR. Aprimoramento de um software para treinamento de tiro esportivo paraolímpico [undergraduatethesis]. Uberlândia: Faculdade de Engenharia Mecânica, Universidade Federal de Uberlândia; 2017. 97 p.
19. Higa JV. Mobiliário para prática de tiro esportivo de precisão [undergraduatethesis]. Campina Grande: Faculdade de Design, Universidade Federal de Campinas Grande; 2019. 113 p.
20. Rohlf's ICPM, Rotta TM, Luft CDB, Andrade A, Krebs RJ, Carvalho T. A escala de humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 2008;14(3): 176-81.
21. Machado BM, Gurgel LG, Boeckel MG, Reppold CT. Evidências de Validade da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional – DERS. Revista Paidéia. 2020;30: e3017.
22. Garnefski N, Kraaij V. The cognitive emotion regulation questionnaire – psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. European Journal of Psychological Assessment. 2007; 23(3): 141-49.

23. Schafer JL, Filho BRC, De Moura TC, Tavares VC, Arteche AX, Kristensen CH. Psychometric properties of the Brazilian version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Trends in psychiatry and psychotherapy*. 2018;40(2): 160-69.
24. Lang PJ, Bradley MM, Cuthbert BN. International affective picture system (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual. Gainesville, FL: Center for the Study of Emotion & Attention, University of Florida; 2005
25. Jones, MV. Controlling emotions in sport. *The sport psychologist*. 2003; 17(4): 471-86.
26. Baker J, Young BW, Tedeschi RAB, McCardle L. New perspectives on deliberate practice and the development of sport expertise. In: Ecklund R, Tenenbaum G, organizers. *Handbook of sport psychology*. Londres, Inglaterra: Editora Wiley; 2020. p. 556-77.
27. Chakraverty S, Babar AS. Visualization. *ISSF News International Shooting Sport*. 2018;1:14-15.
28. Li N, Fan Y, Guan X, Zhao M. Research of precompetitive anxiety of shooting athletes: 5th IOC World Congress on Sport Sciences with the Annual Conference of Science and Medicine in Sport. 1999 [citado 31 de outubro de 2023]. Disponível em: <http://www.ausport.gov.au/fulltext/1999/iocwc/abs073b.htm>
29. Debois N, d'Arripe-Longueville F, Blondelot M. Feeling states of elite shooters relative to their best and worst performances: A qualitative study [dissertation]. Copenhagen, Denmark: XIth European Congress of Sport Psychology; 2003. 47p.
30. Lenart, A. Some technical and psychological factors of successful field crossbow shooting. In: Muller E, Schwameder H, Zallinger G, Fastenbauer V, organizers. *Book of Abstracts of the 8th Annual Congress of the ECSS*. Salzburg: Universität Salzburg/Institut für Sportwissenschaften. 2003. p. 116
31. Viitasalo JT, Era P, Konttinen N, Mononen H. Effect of 12-week shooting training and mode of feedback on shooting scores among novice shooters. *Medicine and Science in Sports*. 2001;11(6):362-68.
32. Ihalainen S, Mononen K, Linnamo V, Kuitunen S. Which technical factors explain competition performance in air rifle shooting? *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2017;13(1):78-85.
33. Sankaran, S. I 'think', therefore I 'choke': evidence towards adaptive and maladaptive processing styles in determining sports performance [dissertation]. Cardiff: Cardiff University. 2012. 202 p.
34. Russel, JA. Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological review*. 2003;110(1):145-72.



35. Demaree H, Everhart DE, Youngstrom E, Harrison DW. Brain lateralization of emotional processing: historical roots and a future incorporating “dominance”. *Behavioral and cognitive neuroscience reviews*. 2005;4(1):3-20.
36. Gulbinskiene V, Skarbalius A. Peculiarities of investigated characteristics of lithuanian pistol and rifle shooters’ training and sport performance. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*. 2009; 2(73):21-27.
37. Zur IA. Psychophysiological examination of the emotions-performance relationship [dissertation]. Bangor: Bangor University; 2016. 124 p.
38. Han, CSY. Psychometric properties, mood profile clusters, and predictive effectiveness of the Brunel Mood Scale in a Singaporean context [dissertation]. Queensland: University of Southern Queensland; 2020. 209 p.
39. Hair Junior JF, Anderson RE, Tatham RL, Black WC, Babin BJ, Gouvêa MA. *Análise Fatorial: Análise Multivariada de Dados*. 6. ed. Sant’Anna AS, translator. Porto Alegre: Bookman; 2005. 688 p.
40. Robazza C, Bertollo M, Filho E, Hanin Y, Bortoli L. Perceived control and hedonic tone dynamics during performance in elite shooters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2016;87(3):284-94.

## Apêndice 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (CCFEx)  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (EsEFEx)

---

### *Variáveis emocionais e desempenho no tiro esportivo*

PESQUISADOR RESPONSÁVEL – PROF. ANGELA NOGUEIRA NEVES

Você está sendo convidado(a) a participar desta pesquisa, chamada “Variáveis emocionais e desempenho no tiro esportivo”. O tiro esportivo é uma modalidade de alta demanda psicológicas e seu melhor entendimento pode contribuir para o aperfeiçoamento do preparo dos atletas. As demais informações da pesquisa são apresentadas na sequência. *Pedimos que você as leia, para que tenha informações para livremente decidir se aceita ou não participar desse estudo.*

**JUSTIFICATIVA:** O tiro esportivo é uma modalidade de esporte que tem uma grande influência de fatores psicológicos variados no seu resultado. Todavia, em nosso país, essa modalidade é escassamente estudada cientificamente, acarretando numa redução de informações que poderiam ser fornecidas aos técnicos para melhora de seu treinamento e resultados.

**OBJETIVOS:** O propósito deste estudo é determinar o efeito de variáveis emocionais no desempenho esportivo, mais especificamente o efeito do estado de humor, da regulação emocional, do perfeccionismo e da identificação das emoções no rendimento esportivo.

**PROCEDIMENTOS DA PESQUISA:** Após o seu consentimento em participar desta pesquisa, você responderá às versões traduzidas e adaptadas para o português dos instrumentos de pesquisa 48 horas antes da prova centralizada (que é a competição seletiva para a definição da equipe brasileira para o Mundial Militar). Esta atividade deve tomar cerca de 40 a 45 minutos do seu tempo e será feita uma única vez. Serão pedidas também mais algumas informações sobre você, para que possamos fazer o cruzamento de dados. Ao olharmos os dados, não procuraremos com a resposta traçar um perfil seu específico, mas do grupo de atletas, salientando os traços de maior evidência. Os instrumentos serão respondidos aqui mesmo, nesse local que você está concentrado. Não está prevista e nem ocorrerá nenhuma interação da equipe de pesquisa com você durante a competição: as informações acerca de seu rendimento esportivo serão coletadas no site de divulgação do evento competitivo.

**DESCONFORTO E POSSÍVEIS RISCOS ASSOCIADOS À PESQUISA:** ao participar desta pesquisa, você não correrá nenhum risco quanto à sua integridade física, difamação, calúnia ou qualquer dano moral. Todavia, você poderá sentir-se incomodado por algumas perguntas dos instrumentos de coleta de dados, já que as mesmas são de cunho pessoal. Se você passar por esse desconforto, você pode parar de responder e retomar quando estiver se sentindo melhor. Você também pode parar de responder e desistir da pesquisa, sem qualquer prejuízo pessoal ou atlético para você. Na divulgação científica destes dados, sua identidade será mantida em absoluto sigilo.

**BENEFÍCIOS DA PESQUISA:** Você contribuirá para a otimização de seu próprio programa de treinamento, já que as informações aqui levantadas poderão auxiliar o técnico a identificar características suas no manejo de suas emoções que podem ser modificados com treinamento mental, podendo fazer uma intervenção a tempo do campeonato mundial e /ou das competições subsequentes. Numa perspectiva mais ampliada, a presente pesquisa trará avanços para a reflexão acerca do processo de treinamento e competição no âmbito do exercito brasileiro. Mais especificamente, contribuiria para o crescimento científico da modalidade do tiro esportivo em nosso país.

**ESCLARECIMENTOS E DIREITOS:** este documento tem duas vias e você tem direito a receber uma via deste. Em qualquer momento você poderá obter esclarecimentos sobre todos os procedimentos utilizados na pesquisa e nas formas de divulgação dos resultados. Tem também a liberdade e o direito de recusar sua participação ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo pessoal ou profissional, bastando entrar em contato com o pesquisador. Importante que você saiba que diante

de eventuais danos comprovadamente provocados pela pesquisa, você terá direito a indenização proporcional ao dano. Os resultados da pesquisa serão divulgados em congressos e publicações científicas, em atividades internas da Comissão de Desporto do Exército e entre os próprios participantes. Ademais, você tem o direito a ter acesso, de forma gratuita ao produto gerado por esta pesquisa. O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) é composto por pessoas que trabalham para que todos os projetos de pesquisa que envolvem seres humanos sejam aprovados de acordo com as normas e éticas elaboradas pelo Ministério da Saúde. A avaliação do CEP leva em consideração os benefícios e riscos, procurando minimizá-los e busca garantir que os participantes tenham acesso a todos os direitos assegurados pelas agências regulatórias. Assim, o CEP procura defender a dignidade e os interesses dos participantes, incentivando sua autonomia e participação voluntária. Caso você tenha alguma reclamação ou queira **denunciar qualquer abuso ou improbidade desta pesquisa**, denuncie ao comitê de ética e pesquisa do Centro de Capacitação Física do Exército (CEP-CCFEx). Você pode fazê-lo pelo telefone, no número (21) 2586 2297, por email ([cep@ccfex.eb.mil.br](mailto:cep@ccfex.eb.mil.br)) ou ir ao local, à Av João Luiz Alves, s/nº, sala do CEP-CCFEx no prédio da EsEFEx, Urca. Os horários de funcionamento do CEP-CCFEx são: 2ª e 4ª feira, das 9h às 12h.

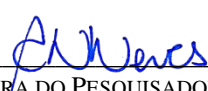
**CONFIDENCIALIDADE E AVALIAÇÃO DOS REGISTROS:** a sua identidade e de todos os voluntários serão mantidas em total sigilo por tempo indeterminado, tanto pelo executor como pela instituição onde será realizado. Os resultados dos procedimentos executados na pesquisa serão analisados e alocados em tabelas, figuras ou gráficos e divulgados em palestras, conferências, periódico científico ou outra forma de divulgação que propicie o repasse dos conhecimentos para a sociedade e para autoridades normativas em saúde nacionais ou internacionais, de acordo com as normas/leis legais regulatórias de proteção nacional ou internacional.

#### CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

EU, \_\_\_\_\_, POR ME CONSIDERAR DEVIDAMENTE INFORMADO (A) E ESCLARECIDO(A) SOBRE O CONTEÚDO DESTES TERMOS E DA PESQUISA A SER DESENVOLVIDA, LIVREMENTE EXPRESSO MEU CONSENTIMENTO PARA INCLUSÃO, COMO SUJEITO DA PESQUISA. FUI INFORMADO QUE MEU NÚMERO DE REGISTRO NA PESQUISA É \_\_\_\_ E RECEBI UMA VIA DESSE DOCUMENTO POR MIM ASSINADO.

\_\_\_\_\_  
ASSINATURA DO PARTICIPANTE VOLUNTÁRIO

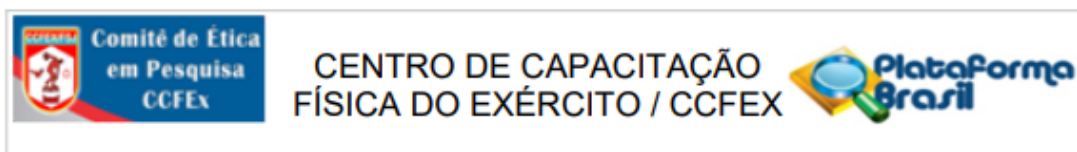
\_\_\_\_\_  
DATA

  
\_\_\_\_\_  
ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

\_\_\_\_\_  
DATA

Contato do Pesquisador responsável: Angela Neves, (21) 998309051; [angelanneves@yahoo.com.br](mailto:angelanneves@yahoo.com.br)

## Anexo 1 – Parecer consubstanciado do CEP – CCFEx



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** VARIÁVEIS EMOCIONAIS E DESEMPENHO NO TIRO ESPORTIVO

**Pesquisador:** Angela Nogueira Neves

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 68719123.5.0000.9433

**Instituição Proponente:** Escola de Educação Física do Exército

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 6.043.182

#### Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_2116483, de 28/04/2023).

#### Introdução:

Em 2024, acontecerá mais uma edição dos Jogos Olímpicos, em Paris. A expectativa é que o Brasil repita o bom desempenho historicamente obtido na modalidade tiro esportivo nos Jogos Olímpicos, no qual acumula uma medalha de ouro, duas de prata e uma de bronze (COB, 2023). Sobre os atletas de esportes individuais recai uma grande expectativa, pela possibilidade do ganho de maior número de medalhas em relação aos esportes coletivos. O programa do atleta de alto rendimento (PAAR) das Forças Armadas, que entrou em vigor em 2009 (Portaria Nr 656, de 10 de setembro de 2009) incorpora atletas ao quadro de serviço técnico temporário. Ao serem incorporados, os atletas recebem como benefícios salário fixo, assistência multiprofissional, boas condições de treino e custeio competições nacionais e internacionais. Em contrapartida, devem manter um bom nível de resultados nas competições. Todavia, não se deve perder de vista que na modalidade tiro

**Endereço:** Av João Luiz Alves s/nº - Urca, Fortaleza de São João ç Escola de Educação Física do Exército ç Complexo  
**Bairro:** URCA **CEP:** 22.291-090  
**UF:** RJ **Município:** RIO DE JANEIRO  
**Telefone:** (21)2586-2297 **E-mail:** cep@ccfex.eb.mil.br

Continuação do Parecer: 6.043.182

esportivo há também atletas da carreira militar, que justamente “perderam espaço” nas convocações com a chegada dos atletas do PAAR. E sobre eles também recaem as pressões sobre o rendimento esportivo. A pressão para o rendimento pode ser exaustiva para estes atletas. O atleta de alto rendimento necessita adequar-se a uma série de padrões de treinamento, de rotina, de dieta, etc., que o diferencia em muito das rotinas costumeiras dos indivíduos. O elevado nível de competitividade lhe exige um excessivo tempo de treinamento, muita seriedade e disciplina na busca de resultados satisfatórios, dedicação quase exclusiva e, algumas vezes, exclusiva ao treinamento. A prática do esporte de alto rendimento, portanto, produz diferenças em várias ordens - simbólica, cultural, econômica - àqueles que se dedicam a essa atividade (DoValle, 2003, p.8). Das diferentes modalidades esportivas individuais são de particular interesse o tiro esportivo, tanto por sua alta demanda psicológica quanto pela importância que este esporte tem nos quadros militares. Não se ignora nesta pesquisa que as qualidades físicas de velocidade, força, potência e agilidade também influenciam positivamente no desempenho desportivo do atleta (RÉ, 2008; PUPO et al., 2010), mas nesse momento nosso interesse se focará especificamente nas demandas psicológicas desta modalidade esportiva, mais especificamente no que versa sobre o controle emocional, num contexto de alto rendimento. Este esporte leva os atletas ao limite da busca pela excelência, pois qualquer erro mínimo custa milímetros ou décimos de pontos que lhes tiram o melhor resultado possível. Manter esse padrão exige uma alta demanda emocional (SAMULSKI, 2009). O tiro é um dos esportes de maior exigência de controle emocional, requerendo um nível de precisão e consistência que devem beirar a perfeição se o atleta desejar conquistar bons resultados no alto rendimento. Há diferenças consideráveis entre as diversas provas de tiro, em termos de exigência emocional. Manter-se adequadamente relaxado, mas ainda com um tônus muscular que permita precisão e a habilidade de manter-se firme na posição de tiro exigem um alto controle consciente sobre a musculatura voluntária, o controle da respiração e até dos batimentos cardíacos. Manter a concentração, controlar as emoções,

**Endereço:** Av João Luiz Alves s/nº - Urca, Fortaleza de São João ç Escola de Educação Física do Exército ç Complexo  
**Bairro:** URCA **CEP:** 22.291-090  
**UF:** RJ **Município:** RIO DE JANEIRO  
**Telefone:** (21)2586-2297 **E-mail:** cep@ccfex.eb.mil.br



Continuação do Parecer: 6.043.182

ter a habilidade de usar imagens mentais para se preparar para o tiro, ignorar ruídos externos, manter a autoconfiança, analisar o rendimento e traçar rotas adequadas de ação são outras exigências dessa modalidade (TERRY, CEI, 2014). Tanto o pesquisador em ciências do esporte quanto o treinador - o técnico esportivo, deve ter em perspectiva que o processo de treinamento de uma equipe competitiva também inclui os aspectos psicológicos envolvidos na modalidade, tanto no treino quanto na competição (SAMULSKI, 2009). No contexto deste trabalho, os estados de humor são considerados como manifestações clínicas do excesso de treinamento. A fadiga e a depressão em níveis elevados são aqui operacionalizados como indicadores diretos do excesso de treinamento, enquanto os escores elevados de tensão, raiva, confusão e o escore reduzido de vigor são estados de alteração emocional do excesso de treinamento (MORGAN et al., 1987, ROLPHS et al., 2004). O estilo de regulação emocional se refere ao início, deslocamento, qualidade, duração, intensidade e magnitude da resposta emocional (WAGSTAFF, 2014). Por fim, no contexto do esporte que focado nesta pesquisa, cabe uma investigação acerca da alexitimia, a capacidade de reconhecer e descrever emoções e os estados corporais, haja vista a necessidade de controle exigido por estas duas modalidades, tanto no treino quanto na competição. Pesquisas prévias apontam que aos atletas de alto rendimento tem uma lacuna importante na expressão de seus sentimentos, o que levanta questionamentos acerca dos benefícios da prática intensiva de treinamento e da própria capacidade do atleta de reconhecer seus limites e informar o técnico, apontando para a necessidade de sua avaliação (ALLEGRE, 2007).

#### Hipótese:

O presente projeto antecipa que:  $H_0$  = não haverá quaisquer relações estatisticamente significativas nos parâmetros avaliados com o rendimento esportivo ( $p > 0,05$ ).  $H_1$  = haverá uma relação significativa do estado de humor, da regulação emocional e da alexitimia com o rendimento esportivo nas competições de 2023.

#### Metodologia Proposta:

**Endereço:** Av João Luiz Alves s/nº - Urca, Fortaleza de São João e Escola de Educação Física do Exército e Complexo  
**Bairro:** URCA **CEP:** 22.291-090  
**UF:** RJ **Município:** RIO DE JANEIRO  
**Telefone:** (21)2586-2297 **E-mail:** cep@ccfex.eb.mil.br



Continuação do Parecer: 6.043.182

Esse é um estudo exploratório e transversal. Serão realizadas avaliações dois dias antes de cada treinamento controlado (preparatórios para o Mundial Militar de Tiro Esportivo), entre maio e julho de 2023.

#### Procedimentos

A equipe de pesquisadores do presente projeto é composta pelo pesquisador e técnico da equipe de tiro esportivo do Exército Brasileiro, estando de acordo com a proposta aqui apresentada. Após a aprovação da pesquisa no CEP-CCFEx, será realizada uma palestra breve, apresentando os objetivos do projeto e as avaliações realizadas. Os interessados receberão duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e assinarão após compreensão de todo o procedimento. Os participantes responderão aos instrumentos dois dias antes de cada treinamento controlado (preparatórios para o Mundial Militar de Tiro Esportivo), entre maio e julho de 2023. Na competição, serão coletados dados de seu desempenho esportivo. Os dados serão coletados através da divulgação pública dos resultados. Não há qualquer ação prevista durante as competições.

#### Tamanho Amostral

Como o objetivo desse estudo é acompanhar todos os atletas da equipe de tiro esportivo do Exército brasileiro, almeja-se alcançar o censo. Por isso, não será feito cálculo do tamanho amostral, pois serão convidados todos a participar. Atualmente a equipe de tiro esportivo é composta por 30 atletas.

#### Avaliações Realizadas:

Serão usadas as versões brasileiras validadas das seguintes escalas: Brunel Mood Scale; Difficulties Emotion Regulation Scale; Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; Toronto Alexithymia Scale-20; Short Almost Perfect Scale; e questionário demográfico. Será registrada a pontuação total, a pontuação por bateria e a classificação final do atleta.

#### Critério de Inclusão:

Todos os atletas de tiro esportivo do Exército Brasileiro, independente de seu nível atlético são elegíveis, a priori, pois se tentará realizar censo populacional. Logo estipula-se:

<b>Endereço:</b> Av João Luiz Alves s/nº - Urca, Fortaleza de São João e Escola de Educação Física do Exército e Complexo
<b>Bairro:</b> URCA <b>CEP:</b> 22.291-090
<b>UF:</b> RJ <b>Município:</b> RIO DE JANEIRO
<b>Telefone:</b> (21)2586-2297 <b>E-mail:</b> cep@ccfex.eb.mil.br

Continuação do Parecer: 6.043.182

Ser atleta do programa de alto rendimento do Exército Brasileiro, na modalidade de tiro esportivo; ser atleta de carreira militar da modalidade de tiro esportivo; ser atleta da modalidade arma longa ou arma curta.

**Critério de Exclusão:**

Será excluído da amostra o atleta que estiver lesionado ou voltando de lesão há menos de seis meses à época do início da coleta de dados.

**Objetivo da Pesquisa:**

Verificar o efeito de variáveis emocionais em atletas do PAAR e de carreira militar do Exército Brasileiro na modalidade de tiro esportivo.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

De acordo com os pesquisadores:

**Riscos:**

Os atletas serão informados sobre o pequeno incômodo que pode ser preencher os questionários, que demandam atenção e tempo. Poderão também sentir algum incômodo relativo às perguntas das medidas em si, já que versam sobre atitudes pessoais em relação ao treino, à competição e às suas atitudes pessoais. Como manejo do desconforto, o atleta será informado que pode para o preenchimento dos questionários e retornar após algum tempo se se sentir em condições ou ele pode simplesmente parar e abandonar o estudo sem qualquer prejuízo. Os pesquisadores tentaram minimizar esse desconforto escolhendo escalas curtas e priorizando apenas as variáveis de maior interesse.

**Benefícios:**

Os participantes estarão colaborando para a otimização de seu próprio programa de treinamento, já que as informações poderão auxiliar a equipe técnica a otimizar a preparação psicológica para competições de alta exigência. Numa perspectiva mais ampliada, a presente pesquisa trará avanços para a reflexão acerca do processo de preparação psicológica da equipe de tiroesportivo,

<b>Endereço:</b> Av João Luiz Alves s/nº - Urca, Fortaleza de São João ç Escola de Educação Física do Exército ç Complexo
<b>Bairro:</b> URCA <b>CEP:</b> 22.291-090
<b>UF:</b> RJ <b>Município:</b> RIO DE JANEIRO
<b>Telefone:</b> (21)2586-2297 <b>E-mail:</b> cep@ccfex.eb.mil.br



Continuação do Parecer: 6.043.182

contribuindo para o crescimento científico das  
modalidade em nosso país.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Conferir item Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Conferir item Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações

**Recomendações:**

Não se aplica

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O(a) pesquisador (a) atendeu a todas as solicitações do parecer consubstanciado anterior.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais (semestrais) e final da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo "relatório", para que sejam devidamente apreciados no CEP, conforme Norma Operacional CNS N°001/13, item XI.2.d.

Esses relatórios devem conter as informações sucintas sobre fatos relevantes e resultados parciais ou finais (incluindo número de participantes avaliados). O pesquisador pode utilizar o modelo disponível no site do CEP-CCFEx (<http://www.ccfex.eb.mil.br/modelos>), atentando para o tipo de relatório (parcial ou final), devendo conter a menção ao período a que se refere. Para cada relatório, deve haver uma notificação separada. As informações contidas nos relatórios parciais devem ater-se ao período correspondente e não a todo o período da pesquisa até aquele momento.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2116483.pdf	28/04/2023 10:38:44		Aceito
Outros	CARTAREPOSTA.pdf	28/04/2023 10:38:25	Angela Nogueira Neves	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_REVISTO.pdf	28/04/2023 10:38:09	Angela Nogueira Neves	Aceito

**Endereço:** Av João Luiz Alves s/nº - Urca, Fortaleza de São João e Escola de Educação Física do Exército e Complexo  
**Bairro:** URCA **CEP:** 22.291-090  
**UF:** RJ **Município:** RIO DE JANEIRO  
**Telefone:** (21)2586-2297 **E-mail:** cep@ccfex.eb.mil.br



Continuação do Parecer: 6.043.182

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Brochura_REVISTO.pdf	28/04/2023 10:38:00	Angela Nogueira Neves	Aceito
Folha de Rosto	folharostoTiro.pdf	04/04/2023 15:38:57	Angela Nogueira Neves	Aceito
Outros	AutorizacaoCDE.pdf	04/04/2023 10:24:45	Angela Nogueira Neves	Aceito
Outros	INSTRUMENTOS.pdf	04/04/2023 10:24:15	Angela Nogueira Neves	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

RIO DE JANEIRO, 06 de Maio de 2023

---

**Assinado por:**  
**Miriam Raquel Meira Mainenti**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Av João Luiz Alves s/nº - Urca, Fortaleza de São João e Escola de Educação Física do Exército e Complexo  
**Bairro:** URCA **CEP:** 22.291-090  
**UF:** RJ **Município:** RIO DE JANEIRO  
**Telefone:** (21)2586-2297 **E-mail:** cep@ccfex.eb.mil.br

## Anexo 2 – Instrumentos

**DERS** - Indique a frequência com que usa as estratégias listadas abaixo para lidar com emoções desagradáveis. Assinale com um X a alternativa que mais tem a ver com você. Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, preencha todos os itens.

	Quase nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Quase sempre
1. Percebo com clareza os meus sentimentos.	5	4	3	2	1
2. Presto atenção a como me sinto.	5	4	3	2	1
3. Vivencio as minhas emoções como devastadoras e incontroláveis.	5	4	3	2	1
4. Não tenho ideia de como estou me sentindo.	5	4	3	2	1
5. Tenho dificuldade em entender o porquê dos meus sentimentos.	5	4	3	2	1
6. Estou atento aos meus sentimentos.	5	4	3	2	1
7. Sei exatamente como estou me sentindo.	5	4	3	2	1
8. Interesse-me pelo que estou sentindo.	5	4	3	2	1
9. Eu fico confuso sobre como me sinto.	5	4	3	2	1
10. Quando não estou bem, percebo as minhas emoções.	5	4	3	2	1
11. Quando não estou bem, fico com raiva de mim por me sentir assim.	5	4	3	2	1
12. Quando não estou bem, fico incomodado por me sentir assim.	5	4	3	2	1
13. Quando não estou bem, tenho dificuldades em realizar tarefas.	5	4	3	2	1
14. Quando não estou bem, fico descontrolado.	5	4	3	2	1
15. Quando não estou bem, acredito que vou continuar me sentindo assim por muito tempo.	5	4	3	2	1
16. Quando não estou bem, acredito que vou acabar me sentindo muito deprimido.	5	4	3	2	1
17. Quando não estou bem, acredito que os meus sentimentos são válidos e importantes.	5	4	3	2	1
18. Quando não estou bem, tenho dificuldade em focar em outras coisas.	5	4	3	2	1
19. Quando não estou bem, sinto como se eu estivesse fora de controle.	5	4	3	2	1
20. Quando não estou bem, ainda assim consigo fazer as coisas.	5	4	3	2	1
21. Quando não estou bem, sinto-me envergonhado por me sentir assim.	5	4	3	2	1
22. Quando não estou bem, sei que encontrarei uma maneira de me sentir melhor.	5	4	3	2	1
23. Quando não estou bem, sinto que sou fraco.	5	4	3	2	1
	Quase	Poucas	Às	Muitas	Quase

	nunca	vezes	vezes	vezes	sempre
24. Quando não estou bem, sinto que consigo manter o controle sobre os meus comportamentos.	5	4	3	2	1
25. Quando não estou bem, me sinto culpado por me sentir assim.	5	4	3	2	1
26. Quando não estou bem, tenho dificuldade em me concentrar.	5	4	3	2	1
27. Quando não estou bem, tenho dificuldade de controlar os meus comportamentos.	5	4	3	2	1
28. Quando não estou bem, acho que não há nada que eu possa fazer para me sentir melhor.	5	4	3	2	1
29. Quando não estou bem, fico irritado comigo por me sentir assim.	5	4	3	2	1
30. Quando não estou bem, começo a me sentir muito mal comigo.	5	4	3	2	1
31. Quando não estou bem, acredito que a única solução seja me entregar às emoções que estou sentindo.	5	4	3	2	1
32. Quando não estou bem, perco o controle dos meus comportamentos.	5	4	3	2	1
33. Quando não estou bem, tenho dificuldade em pensar em qualquer outra coisa.	5	4	3	2	1
34. Quando não estou bem, dedico algum tempo para compreender o que estou realmente sentindo.	5	4	3	2	1
35. Quando não estou bem, demoro muito tempo até me sentir melhor.	5	4	3	2	1
36. Quando não estou bem, minhas emoções parecem ser devastadoras.	5	4	3	2	1

**CERQ-** Como você lida com os eventos? Todos nós somos confrontados com eventos negativos ou desagradáveis em determinados momentos da vida e cada um responde de sua própria maneira. A partir das frases abaixo indique o que você geralmente pensa quando você passa por eventos negativos ou desagradáveis.


	Quase nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Quase sempre
1. Eu sinto que sou eu o(a) culpado(a) pelo que aconteceu.	1	2	3	4	5
2. Eu penso que tenho que aceitar o que aconteceu.	1	2	3	4	5
3. Eu penso sobre como me sinto em relação ao que aconteceu.	1	2	3	4	5
4. Eu penso em coisas mais agradáveis do que o ocorrido	1	2	3	4	5
5. Eu penso no que é que posso fazer melhor	1	2	3	4	5
6. Eu penso que posso aprender alguma coisa com a situação	1	2	3	4	5
	Quase	Poucas	Às	Muitas	Quase

	nunca	vezes	vezes	vezes	sempre
7. Eu penso que tudo poderia ter sido muito pior.	1	2	3	4	5
8. Eu penso que o que aconteceu comigo é muito pior do que o que aconteceu com os outros	1	2	3	4	5
9. Eu sinto que os outros são os culpados pelo que aconteceu.	1	2	3	4	5
10. Eu sinto que sou eu o(a) responsável pelo que aconteceu.	1	2	3	4	5
11. Eu penso que tenho que aceitar a situação.	1	2	3	4	5
12. Eu me preocupo com o que penso e sinto sobre o que aconteceu comigo.	1	2	3	4	5
13. Penso em coisas agradáveis que não têm nada a ver com a situação.	1	2	3	4	5
14. Eu penso sobre como eu posso lidar melhor com a situação.	1	2	3	4	5
15. Eu penso que posso me tornar uma pessoa mais forte como resultado do que aconteceu.	1	2	3	4	5
16. Eu penso que outras pessoas passam por experiências muito piores.	1	2	3	4	5
17. Continuo pensando no quão terrível foi o que aconteceu.	1	2	3	4	5
18. Eu sinto que os outros são responsáveis pelo que aconteceu.	1	2	3	4	5
19. Eu penso nos erros que cometi nesta situação.	1	2	3	4	5
20. Eu penso que não tem como eu mudar nada sobre a situação.	1	2	3	4	5
21. Eu quero entender por que eu me sinto dessa forma sobre o que aconteceu	1	2	3	4	5
22. Eu penso em algo de bom, em vez do que aconteceu	1	2	3	4	5
23. Eu penso sobre como mudar a situação.	1	2	3	4	5
24. Penso que a situação também tem seu lado positivo.	1	2	3	4	5
25. Eu penso que não foi tão ruim assim comparado a outras coisas.	1	2	3	4	5
26. Eu penso que o que aconteceu comigo é o que de pior poderia acontecer a uma pessoa.	1	2	3	4	5
27. Eu penso nos erros que outras pessoas cometeram em relação a esse acontecimento.	1	2	3	4	5
28. Eu penso, basicamente, que a causa encontra-se em mim mesmo(a).	1	2	3	4	5
29. Eu penso que tenho que aprender a viver com isso	1	2	3	4	5
	Quase	Poucas	Às	Muitas	Quase

	nunca	vezes	vezes	vezes	sempre
30. Eu tento pensar sobre os sentimentos que a situação provocou em mim.	1	2	3	4	5
31. Eu penso em experiências agradáveis.	1	2	3	4	5
32. Eu penso em um plano sobre o melhor que eu posso fazer.	1	2	3	4	5
33. Procuo pelos lados positivos da situação.	1	2	3	4	5
34. Eu digo a mim mesmo que há coisas piores na vida.	1	2	3	4	5
35. Eu fico pensando o tempo todo em como a situação foi horrível	1	2	3	4	5
36. Eu sinto que, basicamente, a causa está nos outros	1	2	3	4	5


**SAM:** por favor, avalie seu estado emocional em cada uma das categorias:

*Marque a valência da emoção que você está sentindo, indo de muito negativa a muito positiva*



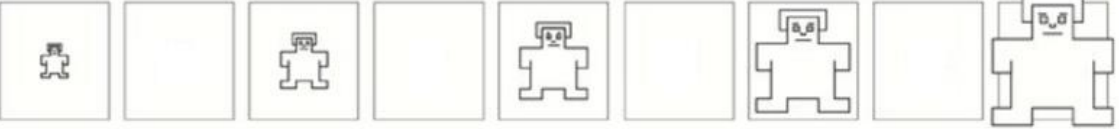
Muito negativa Muito positiva

*Marque a excitação relacionada à emoção que você está sentindo, indo de apatia à grande agitação*



Apatia Grande agitação

*Marque o quão em controle você sente ao respeito da emoção, indo de submisso a ela à dominante sobre sua emoção*



Submisso Dominante

### Demográfico:

**1 - Qual a sua idade:** \_\_\_\_\_ anos

**2 – Sexo biológico?** ( ) Feminino ( ) Masculino

**3 - Tempo de prática do tiro esportivo (anos):** \_\_\_\_\_

**4 - Em relação ao seu desempenho esportivo atual, você avalia que:**

a) o desempenho atual está muito abaixo da média ( )

b) o desempenho atual está abaixo da média ( )

c) o desempenho atual reflete a média dos atletas ( )

d) o desempenho atual está acima da média ( )

e) o desempenho atual está muito acima da média ( )

**5 – Nível competitivo:** ( ) atleta de nível regional ( ) atleta de nível nacional

( ) atleta de nível internacional

**6 – Qual (quais) a(s) sua (s) principal (principais) prova (s)?**

\_\_\_\_\_