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

**André Mariano Rangel de Oliveira**

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS DETERMINANTES NO RENDIMENTO DOS CADETES DO 4º ANO DO CURSO DE ENGENHARIA NOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DA AMAN**

**Resende 2020**

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS DETERMINANTES NO RENDIMENTO DOS CADETES DO 4º ANO DO CURSO DE ENGENHARIA NOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DA AMAN**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Ciências Militares na Academia Militar das Agulhas Negras, como requisito parcial para a obtenção do grau de **Bacharel em Ciências Militares.**

Orientador(a): Cap Eng Fabrício de Sousa Carvalho Borges

Resende 2020

# ASPECTOS PSICOLÓGICOS DETERMINANTES NO RENDIMENTO DOS CADETES DO 4º ANO DO CURSO DE ENGENHARIA NOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DA AMAN

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Ciências Militares na Academia Militar das Agulhas Negras, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Ciências Militares.

Aprovado em de de 2020:

Banca examinadora:

**Fabrício** de Sousa Carvalho Borges – Cap Eng

(Presidente/Orientador)

**Arthur** Robertson Franco – Maj QMB

Paulo Tyago **Villanova** Cavalcante – Cap Eng

Resende 2020

Dedico este trabalho aos meus familiares e aos meus camaradas, que me motivaram diuturnamente durante a formação e foram peças fundamentais para a execução dessa obra.

Chegando ao fim dessa jornada tenho certeza de que tudo valeu a pena, todos os sacrifícios desprendidos para confeccionar um trabalho satisfatório e, portanto, alcançar mais uma ponta da tão sonhada estrela de Aspirante-a-Oficial do Exército Brasileiro.

Primeiramente, agradeço a Deus e à Nossa Senhora por terem me acompanhado durante esse período e me dado a disposição e a lucidez para as incontáveis horas de pesquisa.

Em segundo lugar, agradeço a todos os meus familiares: meus avós, meus pais e meus irmãos, que mesmo em diferentes rincões desse mundo sempre torceram por mim.

Ademais, agradeço ao meu orientador, Capitão Fabrício de Sousa Carvalho Borges e a todos os demais instrutores e professores que despertaram em mim o interesse pelo esporte e pelos inúmeros fatores envolvidos em sua prática, às vezes muito pouco explorados, mas extremamente relevantes.

Por fim, um agradecimento especial a todos os meus camaradas Aspirantes do ano de 2020, vocês fizeram tudo mais fácil, nós somos verdadeiros irmãos por escolha.

# ASPECTOS PSICOLÓGICOS DETERMINANTES NO RENDIMENTO DOS CADETES DO 4º ANO DO CURSO DE ENGENHARIA NOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DA AMAN

AUTOR: André **Mariano** Rangel de Oliveira ORIENTADOR: Fabrício de Sousa Carvalho Borges

Este trabalho tem como finalidade identificar os aspectos psicológicos determinantes na execução do teste de aptidão física (TAF) da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) por parte dos cadetes do 4º ano do Curso de Engenharia. Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica da obra dos principais autores que discorrem sobre psicologia esportiva e levantados os aspectos essenciais. Após debruçar-se sobre o tema, foi remetido ao universo dos cadetes questionários quali-quanti contrapondo, portanto, o arcabouço teórico. Foi levantado a influência dos aspectos estudados sobre o nível de confiança a partir da correlação com o desempenho obtido, além de uma análise detalhada das condicionantes psicológicas motivação e nível de realização. Concluiu- se, com efeito, a inluência dos aspectos emoção e competitividade no desempenho obtido enquanto, por outro lado, observou-se que não há relação entre o grau aferido e o nível de realização ou o tipo de motivação. Assinalou-se, por fim, maneiras de potencializar ou mitigar esses aspectos para uma melhora de rendimento dos cadetes do 4º ano do curso de Engenharia, melhorando, concomitantemente, o padrão físico da Força Terrestre.

**Palavras-chave**: Psicologia esportiva; Nível de confiança; Motivação; AMAN.

# DETERMINANT PSYCHOLOGICAL ASPECTS IN THE PERFORMANCE OF THE FOURTH YEAR CADETS OF THE [CORPS](https://en.wikipedia.org/wiki/United_States_Army_Corps_of_Engineers) OF ENGINEERS COURSE ON AMAN’S PHYSICAL FITNESS TESTS

Author: André **Mariano** Rangel de Oliveira Advisor: Fabrício de Sousa Carvalho Borges

This work aims to identify the most important psychological aspects on the execution of physical fitness tests (TAFs) of the Military Academy of Agulhas Negras (AMAN) by the cadets of the fourth year of the Corps of Engineers course. For this, a bibliographic research was carried out of the main authors who discuss sports psychology and the essential aspects. After studying the theme, it was sent to the universe of cadets quali-quanti questionnaires which intended to oppose the theoretical framework. The influence of the studied aspects on the level of confidence was obtained from the correlation with performance, in addition to a detailed analysis of the psychological conditions of motivation and level of achievement. In fact, it concluded that there was a substantial influence of emotional aspects and competitiveness on the performance while, on the other hand, there is no relationship between performance and level of achievement neither performance and type of motivation. Finally, it was pointed out ways to enhance or mitigate these aspects to improve the performance of the 4-year cadets of the Corps of Engineers course, improving, as well, the physical standard of the Brazilian Army simultaneously.

**Keywords:** Sports Psychology; Level of confidence; Motivation; AMAN.

# FIGURAS

Figura 1 – Psicologia do esporte e suas inter-relações com a psicologia, com outras ciências do esporte e com a atividade esportiva 16

Figura 2 – *Continuum* de determinação do comportamento 17

Figura 3 – Teoria da necessidade de realização 18

Figura 4 – Modelo de motivação interacional de indivíduo-situação 21

Figura 5 – Exemplo de Inventário de confiança esportiva de traço 23

# TABELAS

Tabela 1 **–** Extrato do Padrão Especial de Desenvolvimento Físico (TFM I) 14

Tabela 2 **–** Extrato do Padrão Especial de Desenvolvimento Físico (TFM III) 14

**LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

|  |  |
| --- | --- |
| AMAN | Academia Militar das Agulhas Negras |
| CC | Corpo de Cadetes |
| C Eng | Curso de Engenharia |
| EB | Exército Brasileiro |
| F Ter | Força Terrestre |
| NR | Nível de Realização |
| PED | Padrão Especial de Desenvolvimento Físico |
| TAF | Teste de Aptidão Física |
| TFM | Treinamento Físico Militar |

**LISTA DE GRÁFICOS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gráfico 1 | Nível de confiança sem influência de outros aspectos.................................... | 27 |
| Gráfico 2 | Nível de confiança atrelado à fatores emocionais........................................... | 28 |
| Gráfico 3 | Nível de confiança atrelado à competitividade............................................... | 28 |
| Gráfico 4 | Associação dos gráficos dos níveis de confiança............................................ | 29 |
| Gráfico 5 | Desempenho de grupos com fatores divergentes............................................ | 29 |
| Gráfico 6 | Categorias de motivação.................................................................................. | 30 |
| Gráfico 7 | Relação do tipo de motivação com o grau no TAF......................................... | 30 |
| Gráfico 8 | Nível de Realização......................................................................................... | 31 |
| Gráfico 9 | Relação do nível de realização com o grau no TAF........................................ | 31 |

**SUMÁRIO**

10

1. [INTRODUÇÃO 11](#_bookmark0)
   1. [OBJETIVOS 12](#_bookmark1)
      1. [Objetivo geral 12](#_bookmark2)
      2. [Objetivos específicos 12](#_bookmark3)
2. [REFERENCIAL TEÓRICO 13](#_bookmark4)
   1. [TESTE DE APTIDÃO FÍSICA 13](#_bookmark5)
   2. [PSICOLOGIA ESPORTIVA 15](#_bookmark6)
   3. [PERSONALIDADE 17](#_bookmark7)
   4. [TEORIA DA NECESSIDADE DE REALIZAÇÃO 17](#_bookmark8)
   5. [ASPECTOS PSICOLÓGICOS 19](#_bookmark9)
      1. [Confiança 19](#_bookmark10)
      2. [Motivação 20](#_bookmark11)
      3. [Emoção 21](#_bookmark12)
      4. [Competitividade 22](#_bookmark13)
3. [REFERENCIAL METODOLÓGICO 23](#_bookmark14)
   1. [TIPO DE PESQUISA 23](#_bookmark15)
   2. [MÉTODOS 24](#_bookmark16)
      1. [Inventário de Confiança Esportiva de Traço 24](#_bookmark17)
         1. [Nível de Confiança 25](#_bookmark18)
         2. [Nível de Confiança atrelado a fatores emocionais 25](#_bookmark19)
         3. [Nível de Confiança e competitividade 25](#_bookmark20)
      2. [Questionário 26](#_bookmark21)
         1. [Motivação 26](#_bookmark22)
   3. [ANÁLISE ESTATÍSTICA 27](#_bookmark23)
      1. [Nível de Confiança e suas associações aos aspectos estudados 27](#_bookmark24)
      2. [Desempenho de grupos com fatores divergentes 29](#_bookmark25)
      3. [Desempenho associado a motivação e ao Nível de Realização. 30](#_bookmark26)
4. [RESULTADOS E DISCUSSÕES 32](#_bookmark27)
   1. [Análise do Nível de Confiança (NC) 32](#_bookmark28)
   2. [Análise da motivação e do Nível de Realização (NR) 32](#_bookmark29)
5. [CONSIDERAÇÕES FINAIS 34](#_bookmark30)

[REFERÊNCIAS 35](#_bookmark31)

# INTRODUÇÃO

A formação do oficial da linha bélica na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) abarca várias áreas do conhecimento e, portanto, é necessário um rendimento satisfatório nos campos atitudinal, técnico e físico. Nesse sentido, a AMAN estimula e nivela os cadetes a partir de testes e avaliações, que visam, em suma, atingir um padrão mínimo desejável ao futuro comandante de pequenas frações.

Nesse contexto, essas avaliações revestem-se de importância, haja vista que são observadas pelos cadetes como uma forma de demonstrar todo o aprendizado naquele âmbito. Sendo assim, há um preparo significativo para que o desempenho seja à contento. Nas avaliações físicas, esse preparo tem algumas nuances e peculiaridades que merecem destaque e diferem-se sobremaneira das demais.

Segundo Brasil (2015, p. 2-3):

A melhora da aptidão física contribui para o aumento significativo da prontidão dos militares para o combate, influenciando na tomada de decisão. Os indivíduos bem condicionados fisicamente são mais resistentes às doenças e se recuperam mais rapidamente de lesões. Além disso, os mais bem condicionados fisicamente têm maiores níveis de autoconfiança e motivação;

Destarte, consegue-se entender a importância de um bom condicionamento físico para o militar e, consequentemente, o valor que deve ser atribuído a um bom desempenho nas avaliações correlatas a essa disciplina.

Nesse sentido, surgem inúmeras peculiaridades que merecem ser destrinchadas, principalmente sob a égide da psicologia. Por conseguinte, o questionamento que deve ser feito é: quais os fatores psicológicos determinantes no que tange a execução dos Testes de Aptidão Física (TAFs) por parte dos cadetes?

A pesquisa surge nesse sentido e busca angariar entendimento acerca dos inúmeros fatores psicológicos que podem interferir na execução e desempenho dos cadetes de engenharia do quarto ano nos testes de aptidão física da AMAN. Ademais, agrega duas áreas de estudo distintas (psicologia e treinamento físico militar) conferindo, portanto, interdisciplinaridade ao trabalho.

A partir do momento em que se tirarem conclusões efetivas acerca tema, poderá ser estudada uma maneira de potencializar aspectos favoráveis à realização desses testes e, por outro lado, mitigar aqueles aspectos prejudiciais. Tal fato justifica a relevância desse trabalho, haja vista que, dentro desse contexto, medidas poderão ser tomadas em níveis distintos de decisão (Comando da AMAN, Curso de Engenharia e Subunidades).

* 1. OBJETIVOS

# Objetivo geral

Analisar os aspectos psicológicos envolvidos no desempenho dos cadetes do 4º ano do Curso de Engenharia (C Eng) da AMAN nos Testes de Aptidão Física, sob o escopo da psicologia esportiva.

# Objetivos específicos

Adaptar o instrumento *Trait Sport-Confidence Inventory* (Vealey, 2003) para cadetes da AMAN;

Avaliar quais os fatores psicológicos que mais influenciam no nível de confiança dos elementos do grupo estudado nos testes de aptidão física;

Analisar a motivação e o nível de realização do grupo estudado com base na teoria da necessidade de realização;

# REFERENCIAL TEÓRICO

* 1. TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

Segundo Brasil (2015, p. 1-3) “Teste de Aptidão Física (TAF) – É o conjunto de testes físicos que tem por finalidade avaliar o desempenho físico individual do/a militar, segundo critérios estabelecidos em diretriz específica.”

Ainda nesse sentido, sabe-se que “estudos comprovam que o treinamento físico pode melhorar o rendimento intelectual e a concentração nas atividades rotineiras, levando a um maior rendimento no desempenho profissional, mesmo em atividades burocráticas” (BRASIL, 2015, p. 2-3)

Já no âmbito dos estabelecimentos de ensino, as avaliações revestem-se de importância, haja vista que o aluno/cadete é aprovado e considerado apto à promoção de ano ou término de curso quando possui média superior a 5,0 (cinco vírgula zero) em todas as disciplinas (BRASIL, 2000)

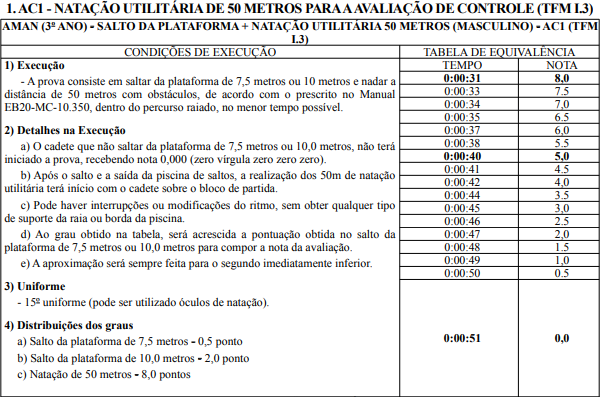
Esses testes buscam, portanto, que o militar atinja um padrão de desempenho físico que “são os níveis desejados de aptidão física e buscam atender às exigências da F Ter, levando em consideração a situação funcional do militar. Assim, o militar deve atingir e manter um padrão de desempenho físico compatível com a OM em que estiver servindo” (BRASIL, 2015).

No contexto da AMAN, os cadetes devem possuir um Padrão Especial de Desenvolvimento Físico (PED), conforme previsto em legislação específica. A partir de avaliações com índices predeterminados busca-se atingir esse propósito e nivelar o condicionamento físico de todos os discentes do Curso de Formação de Oficiais.

Brasil (2018, p.6) estipula que “as avaliações previstas do desempenho físico individual, não serão um fim em si mesmas, mas um instrumento de acompanhamento do TFM, que também permitirá a constatação da obtenção, pelo aluno/cadete, dos PED”.

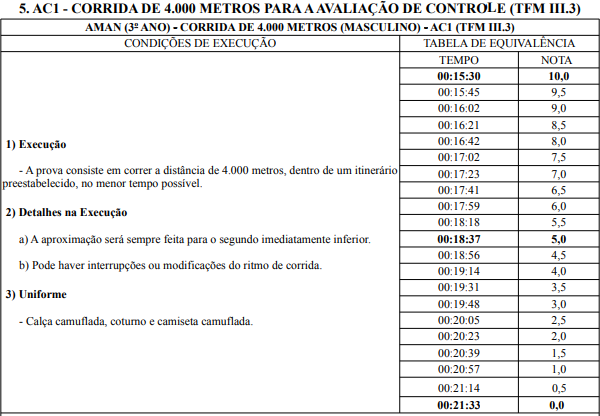
Cabe ressaltar, por último, que os militares que ingressam nos Estabelecimentos de Ensino formadores de oficiais da linha bélica, como a AMAN, são avaliados em três disciplinas distintas relativas ao Treinamento Físico Militar (TFM): TFM I (capacidade natatória e utilitária), TFM II (capacidade neuromuscular) e TFM III (capacidade cardiorrespiratória).

Tabela 1 – Extrato do Padrão Especial de Desenvolvimento Físico - TFM I (3º ano)



Fonte: BRASIL (2018)

Tabela 2 – Extrato do Padrão Especial de Desenvolvimento Físico - TFM III (3º ano)



Fonte: BRASIL (2018)

* 1. PSICOLOGIA ESPORTIVA

A compreensão da ciência que circunda todo o estudo é de grande importância e defini-la de maneira precisa é uma tarefa indispensável.

Barbanti (2011, p.112) buscou fazer essa conceituação e fixou que a Psicologia Esportiva caracteriza-se como:

Campo de conhecimento que tenta compreender a experiência e o comportamento humano no contexto do Esporte, descrever e se possível medir o comportamento em relação à consciência e variabilidade, para determinar suas condições e predizer desenvolvimentos futuros o mais precisamente o possível. A ênfase da literatura e pesquisa da Psicologia do Esporte está na área da aprendizagem e desenvolvimento, motivação, personalidade, ansiedade. Seus temas centrais são: prática mental, aprendizagem motora, desenvolvimento motor, estresse, motivação, agressão no esporte, personalidade, estrutura grupal, atitudes e interesses. É uma área profissional e acadêmica que estuda o esporte, o exercício e a atividade física por meio dos processos psicológicos.

Segundo Barreto (2003 apud Vieira et. al, 2010) o berço da Psicologia Esportiva é a Grécia Antiga, tendo em vista que algumas das mentes mais brilhantes da época, como Aristóteles e Platão, discorreram sobre a função sensorial e motora do movimento por intermédio de conceitos de corpo e alma. Desse modo, tentar desatrelar a Psicologia Esportiva da Psicologia Geral é incoerente, haja vista que possuem a mesma base filosófica.

Entretanto, apesar do surgimento dessa ciência remeter a tempos longínquos, ela permaneceu por muito tempo incipiente, sendo abordada em trabalhos pontuais no decorrer dos anos. De acordo com Vieira et. al (2010) trabalhos como o de Fitz (1897), Patrick (1903) e Lee (1901) são exemplos de autores que exploraram essa temática. O que verifica-se, entretanto, é que não havia uma direção em comum com intuito de criar uma metodologia para aquela ciência.

Ainda segundo esse autor, a mudança no entendimento se dá a partir do trabalho de Coleman R. Griffith (1893-1966), que é reconhecido como pai da Psicologia Esportiva, visto que foi o primeiro a criar um laboratório de Psicologia do Esporte e pioneiro também em trabalhos relativos a elementos psicológicos e sua relevância no rendimento esportivo.

Griffith (1925 apud GREEN, 2009, p. 205, tradução nossa) leciona que:

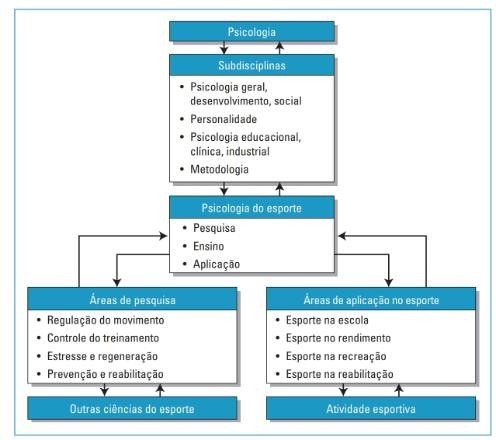
Quanto mais a mente for usada nas competições atléticas, maior será a habilidade de nossos atletas, melhor será a disputa, maior serão os ideais de esportividade exibidos, mais prolongados nossos jogos persistirão na vida nacional e mais verdadeiramente eles levarão àqueles ricos produtos pessoais e sociais que devemos esperar deles. Devido a esses fatos, o psicólogo deve buscar estender-se sobre o reino das competições atléticas assim como ele já o fez nos reinos da indústria, comércio, medicina, educação e arte.

Nos últimos anos, essa disciplina vem evoluindo de maneira significativa. Samulski (2008) aponta que, atualmente, a Psicologia Esportiva já é uma ciência altamente independente, com metodologia e fundamentos próprios.

Outro ponto que merece ênfase é a abrangência desse conteúdo à medida que não abarca somente os atletas de alto rendimento. Segundo Weinberg e Gould (2017) há uma dificuldade extrema em se definir o conceito de atleta e não-atleta, não há um ponto de partida para essa distinção. Sendo assim, estudos ao longo dos anos vêm sendo realizados com grupos dos mais diversificados possíveis sem que haja questionamentos se eles enquadram-se ou não no escopo de estudo da Psicologia Esportiva. Desse modo, o enquadramento de qualquer grupo praticante de esportes de maneira frequente, como por exemplo os cadetes da AMAN torna-se viável.

Nesse sentido, essa ciência que vem crescendo sobremaneira será o sustentáculo desse estudo e sua importância se dá à medida que:

Temas como motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar psicológico, pensamentos e sentimentos de atletas e vários outros aspectos da prática esportiva e da atividade física têm requerido estudo e atuação de profissionais da área, visto que o nível técnico de atletas e equipes de alto rendimento está cada vez mais equilibrado, sendo dada ênfase especial à preparação emocional, tida como o diferencial. (RUBIO, 2003, p.10)

Figura 1 – Psicologia do esporte e suas inter-relações com a psicologia, com outras ciências do esporte e com a atividade esportiva

Fonte: SAMUSKI (2009)

* 1. PERSONALIDADE

Segundo Feist (2008, p.4), “Embora nenhuma definição seja consenso [...] a personalidade é um padrão de traços relativamente permanentes e de características singulares que confere, ao mesmo tempo, consistência e individualidade ao comportamento de uma pessoa”.

Nesse sentido, deve-se ter em mente que existem inúmeras abordagens acerca desse tópico e que todas possuem aceitação em determinados setores do conhecimento e da aprendizagem. Entretanto, Weinberg e Gould (2017) salienta que, no que tange os aspectos psicológicos e a maneira que eles influenciam no desempenho esportivo, a teoria mais aceita e mais adotada é a fenomenológica, que considera características pessoais e situacionais na determinação do comportamento.

Figura 2 – *Continuum* de determinação do comportamento

Sem título.png

Fonte: WEINBERG E GOULD (2017)

Entretanto, estudar os fatores que influenciam o rendimento esportivo somente à luz do estilo típico de comportamento de um indivíduo também possui grande importância e validade, pois pode-se entender de que forma as característica individuais influenciam no desempenho de maneira muito mais enfática e objetiva. Ressalta-se que essa abordagem (traço) é a que será utilizada nesse estudo.

* 1. TEORIA DA NECESSIDADE DE REALIZAÇÃO

Constitui-se como uma das teorias clássicas da motivação e será associada à motivação e aos aspectos a ela relacionados.

A teoria da necessidade de realização (Atkinson, 1974; McClelland, 1961) é uma visão interacional que considera os fatores pessoais e situacionais como prognosticadores importantes de comportamento. Cinco componentes constituem essa teoria: fatores da personalidade ou de motivação, fatores situacionais, tendências resultantes, reações emocionais e comportamentos relacionados à realização. (WEINBERG E GOULD, 2017, p.57)

De acordo com Weinberg e Gould (2017) podem-se definir dois perfis distintos com motivos de conquista opostos: alcançar o sucesso e evitar o fracasso. Nesse sentido, atletas com altos níveis de realização possuem uma motivação mais elevada para buscar o sucesso e menor para evitar o fracasso, enquanto atletas com baixo nível de realização possuem o oposto.

A interação dos componentes dessa teoria nos traz, portanto, que o alto nível de realização se traduz na seleção, por parte daqueles que o possuem, de tarefas mais desafiadoras e, além disso, em um rendimento superior em situações de avaliação. Por outro lado, atletas com baixos níveis de realização têm pior desempenho em situações de avaliação e evitam tarefas mais árduas, escolhendo tarefas tão complexas que sabem do insucesso, ou tarefas tão fáceis que têm a garantia do sucesso.

Fica nítido, destarte, que há uma diferença muito grande na forma que as pessoas fazem prognósticos sobre seus desempenhos, o que resultou, portanto, no surgimento de dois grandes grupos de análise: aqueles que buscam sobremaneira os desafios (Alto Nível de Realização) e os que evitam situações de realização e mantém-se no que é conhecido como “zona de conforto” (Baixo Nível de Realização).

Figura 3 – Teoria da necessidade de realização



Fonte: WEINBERG E GOULD (2017)

* 1. ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Martini (2000, apud Rubio, 2003) traz que os aspectos psicológicos constituem o embasamento para a preparação esportiva, seja a partir de estratégias para maximizar o rendimento ou para minimizar as adversidades.

Os fatores que influenciam o rendimento esportivo são dos mais diversos, entretanto, Figueiredo (2000) aponta como dois dos aspectos psicológicos mais determinantes na performance esportiva: motivação e emoção. Outros fatores que merecem ênfase são a competitividade e a confiança, assinaladas por vários autores como essenciais no entendimento do assunto.

Dentro desse contexto, surge a necessidade de se treinar o controle sobre esses aspectos e medir a intensidade com que esses componentes se manifestam. Para Samulski (2009), esse treinamento visa desenvolver essas competências psicológicas e, a partir da manipulação dos aspectos mais determinantes, atingir o desempenho esportivo esperado.

# Confiança

Esse aspecto reveste-se de importância à medida que alguns dos demais são aferidos com base no nível de confiança, ou seja, ele configura-se como uma unidade de medida para os demais e assim o será nesse estudo.

Barbanti (2011, p.92) sobre a confiança esportiva:

É uma crença ou grau de certeza que um indivíduo possui sobre sua capacidade de ter sucesso no esporte. Ela pode ser separada em dois constructos distintos: traço de confiança esportiva, que é uma disposição; e o estado de confiança esportiva, que como o próprio nome indica é um estado. O traço de confiança esportiva afeta o estado de confiança esportiva.

Samulski (2009) versa que o processo de desenvolvimento da confiança inicia-se a partir da compreensão e prática de um exercício. Desse modo, a diferença no sucesso ou fracasso do treinamento psicológico reside no nível de confiança e a direção dos esforços nesse sentido.

A confiança configura-se, portanto, na capacidade de crer nas aptidões obtidas mediante os mais diversos meios. Além disso, é alterada por intermédio de múltiplos fatores não sendo, por conseguinte, estável. Essa característica convencionou-se chamar de fluxo do nível de confiança.

Dessa maneira, as pessoas que são caracterizadas como “confiantes” podem ser, na verdade, de dois tipos distintos: aquelas que possuem uma pequena variabilidade para baixo nesse nível de confiança, ou seja, não é reduzido a partir de quaisquer fatores; por outro lado, podem ser aquelas que possuem uma variabilidade alta tendendo para a elevação do nível de confiança, ou seja, um sujeito que é motivado de maneira fácil e por quaisquer condicionantes que se apresentem.

# Motivação

A motivação pode ser subdividida em externa e interna. Ela pode ser definida “de caráter externo quando seus componentes psicológicos, determinados pela complexidade do meio ambiente, desempenham um papel preponderante na estruturação do comportamento.” (FEIJÓ, 2017, p.75). Por outro lado, ainda segundo esse autor, a motivação interna não é construída a partir de um nexo imediato; ela é fruto de outras condicionantes dentro do próprio indivíduo que, por vezes, passa a vida inteira sem encontrar essa capacidade interna.

Dessa forma, o indivíduo motivado intrinsecamente é aquele cujo envolvimento e constância na atividade acontecem porque a tarefa em si é interessante e produz satisfação. Quando a pessoa é motivada intrinsecamente, ela manifesta tal comportamento de modo voluntário, sem a ocorrência de recompensas materiais e/ou de pressões externas [...] Nessa mesma linha de pensamento, o sujeito motivado extrinsecamente é aquele que desempenha uma atividade ou tarefa tendo em vista recompensas externas ou sociais, tais como receber elogios ou apenas evitar punições. (RYAN; DECI, 2000 apud FUNDAÇÃO VALE, 2013, p.13-14).

Weinberg e Gould (2017) caracterizam a motivação como intensidade e direção do esforço. Além disso, reforçam também a considerável importância de compreender as abordagens distintas acerca da motivação: visão centrada no traço, visão centrada na situação e visão interacional. A primeira afirma que a motivação está exclusivamente atrelada a características pessoais; já a segunda assegura que grau de motivação associa-se somente ao momento do evento em si; a última, por fim, endossa que ambas as visões interagem e devem ser consideradas.

Os tipos de motivação podem ser direcionados de maneira a resultar um rendimento à contento por parte de um determinado grupo. O que é necessário, destarte, é compreender de que maneira determinado grupo é efetivamente impulsionado para motivar-se, se é a partir de recompensas externas ou se a atividade em si já relaciona-se com determinado conjunto de pessoas de forma que encoraje e incentive aqueles elementos. Tal atividade seria executada,

portanto, de maneira natural pois não há recompensa imediata ou a recompensa configura-se somente em forma de satisfação pessoal.

Figura 4 – Modelo de motivação interacional de indivíduo-situação



Fonte: WEINBERG E GOULD (2017)

# Emoção

Esse conceito será analisado nesse trabalho alicerceado na teoria das Inteligências múltiplas de Daniel Goleman, que atesta que:

Quando investigam por que a evolução da espécie humana deu à emoção um papel tão essencial em nosso psiquismo, os sociobiólogos verificam que,em momentos decisivos, ocorreu uma ascendência do coração sobre a razão. São as nossas emoções, dizem esses pesquisadores, que nos orientam quando diante de um impasse e quando temos de tomar providências importantes de-mais para que sejam deixadas a cargo unicamente do intelecto. (GOLEMAN, 2012, p.30).

Nesse sentido, esse assunto está inserido em um campo de estudo muito amplo e explorado. Entretanto, segundo Miguel (2015, p. 153) já há um consenso atual, na literatura, de que as emoções não são mais entendidas como um processo único mas sim como uma obra com várias circunstâncias versáteis.

Ressalta-se ainda que esse conceito deve ser explorado de maneira condizente com o grupo estudado, tendo em vista que o fator emoção afeta de maneiras distintas cada pessoa. Desse modo, um levantamento mínimo deve ser feito sobre as questões emocionais mais contundentes para cada indivíduo com intuito de mensurar-se de maneira real esse aspecto e seus pormenores.

# Competitividade

Para Scalon (2015), a motivação direcionada para o êxito esportivo é conhecida como competitividade e esse fator é fruto de um processo, uma “rota psicológica” que é traçada em busca de um objetivo: a vitória.

Conforme Sleek (apud MARQUES, 2003, p.22) “psicólogos argumentam que a competitividade é um dom inato, por mais que socialização ou a cultura procure minimizá-la. [..] a verdadeira competição vem de dentro de nós mesmos, um concurso íntimo e individual.” Balbinotti (2015) estuda em que nível as pessoas fazem uso da atividade física/esportiva como forma de expressar valores e aspirações relacionadas ao ato de ganhar.

A competição, segundo esse autor, faz parte de todo o processo vivido pelo ser humano e o afeta em todos os níveis.

Aliado a esse fato, deve-se analisar também a questão da competitividade que acaba surgindo em torno dos TAFs, que muitas vezes podem se assemelhar a competições de fato. Cabe ressaltar também que a concepção do termo competição é extremamente distinta para cada indivíduo, ou seja, uma atividade pode se apresentar como uma maneira de provar seu valor para determinado ser, enquanto para outro é somente um evento do cotidiano. É por isso que a competitividade reveste-se de importância, haja vista que é condicionável e passível de mudanças a partir do momento que altera o entendimento de cada pessoa acerca de determinado evento.

O que verifica-se, portanto, é que “as tendências em competir, vencer e estabelecer metas não envolvem apenas preparação física, técnica e tática, mas, também, fatores relacionados à preparação psicossociológica” (ZAMBRIN et al., 2016, p. 506).

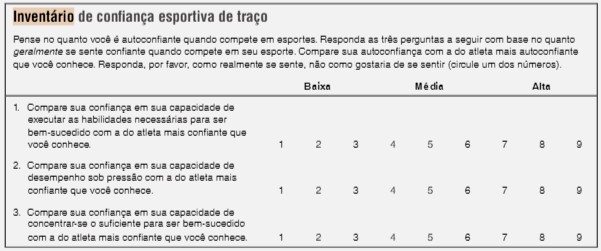
# REFERENCIAL METODOLÓGICO

* 1. TIPO DE PESQUISA

Foi realizado um estudo transversal a partir de uma pesquisa quali-quanti. Por conseguinte, foi adotado um inventário associado a um questionário simples (APÊNDICE). A abordagem quantitativa foi utilizada, em um primeiro momento, para explicar as associações de maneira dimensionável. Já a qualitativa foi empregada à medida que é dada a oportunidade ao pesquisado de expor a sua percepção do problema ao responder as perguntas do questionário, levando-se em conta, portanto, o aspecto subjetividade.

Deve-se citar que os inventários foram uma adaptação do instrumento de pesquisa Sport Confidence Inventory (Vealey, 2003) revisado por Weinberg e Gould (2017). Dentro desse contexto, buscou-se adaptar essa ferramenta para a realidade do cadete do 4º ano do Curso de Engenharia da AMAN e para as variáveis determinantes do estudo.

Figura 5 – Exemplo de Inventário de confiança esportiva de traço



Fonte: WEINBERG E GOULD (2017)

A pesquisa foi desenvolvida na ala do 4º ano do C Eng, com uma amostragem de 50 cadetes e dividida em duas etapas, a primeira estruturada na forma de inventário e a segunda na forma de questionário.

A primeira etapa foi composta por um inventário com perguntas escalonadas E o objetivo foi relacionar as variáveis: nível de confiança, emoção e competitividade a partir de um Inventário de Confiança Esportiva de Traço analisando o estilo típico de comportamento.

Esse instrumento de pesquisa foi remetido aos cadetes em data oportuna – do dia 08 ao dia 10 de abril de 2020.

A segunda etapa foi constiuída por um questionário, com questões fechadas e binárias, no qual verificou-se a relação entre as variáveis: motivação, nível de realização esportiva e o desempenho dos cadetes no TAF. Cabe ressaltar também que a ferramenta de pesquisa utilizada foi empregada por meio físico (distribuição de folhas com o questionário) e tabulada posteriormente no programa *Excel*.

A média de TFM foi obtida utilizando-se o contracheque de notas do ano de 2019 e foi feita uma média aritmética simples com os graus obtidos nas disciplinas de TFM I (capacidade natatória e utilitária) e TFM III (capacidade cardiorrespiratória).

Optou-se por não utilizar as médias de TFM II (capacidade neuromuscular) haja vista que foi observado por parte do autor que as médias nessa disciplina aumentariam de maneira contundente os graus de todos os cadetes e ela não é, no âmbito acadêmico, uma modalidade de treinamento físico que os integrantes do Corpo de Cadetes (CC), em geral, reportem grandes dificuldades.

* 1. MÉTODOS

O método utilizado na presente pesquisa foi o indutivo, visto que a partir da observação do comportamento dos cadetes individualmente buscou-se estabelecer um panorama geral do comportamento dos cadetes do 4º ano do C Eng, uma premissa geral que esclarecesse o tema delimitado.

# Inventário de Confiança Esportiva de Traço

Para a análise do nível de confiança propriamente dito e sua relação com os aspectos psicológicos emoção e concentração, foram adaptadas para a realidade do cadete as perguntas convencionadas por Weinberg e Gould (2017).

Nesse contexto, as perguntas foram escalonadas em 9 subníveis crescentes de intensidade do aspecto pesquisado (1 a 9) e 3 níveis de análise propriamente ditos (Nivel de Confiança Baixo, Médio e Alto). Ao final do estudo relacionou-se o grau de confiança com a média geral obtida na matéria Treinamento Físico Militar.

* + - 1. Nível de Confiança

Procurou-se mensurar o nível de confiança sem influência de outros aspectos, desse modo, a pergunta foi estruturada de maneira que o Cadete somente avaliasse a sua confiança para a execução do TAF com a preparação física obtida previamente, sem nenhum outro tipo de condicionante.

O questionamento foi disposto, portanto, da seguinte maneira: “O quão confiante você se sente em sua capacidade de atingir o índice esperado no TAF levando em conta somente o treinamento realizado previamente?”

* + - 1. Nível de Confiança atrelado a fatores emocionais

Em um segundo momento, procurou-se mensurar o nível de confiança com influência de condicionantes emocionais específicas. Os fatores emocionais que foram elencados e dispostos como exemplo possuem de fato uma influência emocional considerável na realização da avaliação por parte dos cadetes, foram eles: a tensão, possíveis lesões pregressas, rendimento em avaliações anteriores e a possibilidade de reprovação. Todos esses possuem, por conhecimento geral, uma grande carga emocional envolvida para o Cadete.

Nesse sentido, o questionamento elaborado foi: “O quão confiante você se sente para a execução do TAF levando em conta fatores externos/parte emocional (tensão, lesões anteriores, avaliações anteriores, possibilidade de reprovação)?”.

* + - 1. Nível de Confiança e competitividade

Por fim, procurou-se aferir o nível de confiança relacionado à competitividade dos cadetes nos Testes de Aptidão Física.

O questionamento estruturado foi: “O quão confiante você se sente em sua capacidade de obter um grau superior aos seus pares no TAF levando-se em conta a sua competitividade?”. Desse modo, seria possível aferir em qual nível o pesquisado supunha que teria capacidade de ter um desempenho superior levando-se em conta o aspecto competitividade.

# Questionário

Por intermédio desse instrumento de pesquisa buscou-se avaliar questões relativas à motivação e ao nível de realização do cadete do 4º ano do Curso de Engenharia e, assim como no inventário anterior, relacionaram-se esses fatores com o desempenho obtido (grau) na disciplina TFM.

* + - 1. Motivação

Primeiramente, buscou-se compreender qual tipo de motivação (intrínseca ou extrínseca) se manifestava de maneira mais aguda em cada integrante do grupo estudado, sendo assim foi elaborado o seguinte questionamento: “Qual dos fatores abaixo que você elencaria como mais determinante para você “ir até o limite” e buscar um bom rendimento nas avaliações de treinamento físico militar?”. As respostas possíveis para essa questão já designariam qual fator motivacional era mais determinante na visão do pesquisado, foram elas: a possibilidade “se testar” – motivação fruto de fatores internos – e classificação/grau/nota – motivação somente por fatores externos.

* + - 1. Nível de Realização

De maneira semelhante ao aspecto motivação, buscou-se compreender os níveis de realização (Alto NR e Baixo NR) e a maneira em que se manifestava em cada grupo estudado. O questionamento para atingir esse objetivo foi: “Sabendo de suas limitações físicas e levando em consideração o grau mínimo exigido para a aprovação, por qual linha de ação você optaria?”. As respostas indicariam, portanto, o NR de cada um.

A primeira resposta possível seria: “treinar exaustivamente para melhorar ao máximo sua média” – Alto NR, pois o comportamento de realização é voltado para a busca de desafios e focada no desempenho – a outra resposta estipulada seria: “treinar o suficiente para garantir uma média razoável dentro de sua realidade” – Baixo NR, pois o comportamento de realização é voltado para evitar possíveis situações de fracasso, trabalhar com a linha de ação mais provável.

* 1. ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os resultados aferidos estão representados em gráficos para fins de melhor visualização. Nesse sentido, a análise deverá ser feita observando-se a amostragem de 50 (cinquenta) Cadetes do C Eng e os percentuais serão, portanto, relativos a esse efetivo total. Os resultados do inventário e do questionário serão apresentados a seguir, separadamente. Realça-se que esse formulário original encontra-se no “Apêndice A” do trabalho.

# Nível de Confiança e suas associações aos aspectos estudados

Os gráficos a seguir representam o nível de confiança sem influência de fatores externos e associado aos aspectos estudados (emoção e competitividade).

Gráfico 1 – Nível de confiança sem influência de aspectos externos

“O quão confiante você se sente em sua capacidade de atingir o índice

esperado no TAF levando em conta somente o treinamento realizado previamente?"

11%

53%

36%

Nível de Confiança (NC) aferido:

1. Baixo
2. Médio
3. Alto

Fonte: AUTOR (2020)

Gráfico 2 – Nível de confiança atrelado à fatores emocionais

“O quão confiante você se sente para a execução do TAF levando em conta fatores

externos/parte emocional (tensão, lesões anteriores, avaliações anteriores, possibilidade de reprovação)?”.

18%

53%

29%

Nível de Confiança (NC) aferido:

1. Baixo
2. Médio
3. Alto

Fonte: AUTOR (2020)

Gráfico 3 – Nível de confiança atrelado à competitividade

“O quão confiante você se sente em sua capacidade de obter um grau superior aos

seus pares no TAF levando-se em conta a sua competitividade?”.

22%

36%

Nível de Confiança (NC) aferido:

1. Baixo
2. Médio
3. Alto

42%

Fonte: AUTOR (2020)

Para efeitos de melhor visualização e análise da diferença nos níveis de confiança associados aos fatores emocionais (competitividade e emoção), os gráficos foram acoplados em um esquema singular no Gráfico 4.

Gráfico 4 – Associação dos gráficos de Níveis de Confiança

Nível de Confiança

BAIXO MÉDIO ALTO

53.00%

50.00%

42.00%

36.00%

36.00%

29.00%

21.00%

22.00%

11.00%

Sem fatores externos

Fator Emoção

Fator Competitividade

Fonte: AUTOR (2020)

# Desempenho de grupos com fatores divergentes

Com a finalidade de correlacionar o grau obtido pelos cadetes do 4º ano do C Eng com o Nível de Confiança (NC) e as nuances a partir do acréscimo dos aspectos psicológicos, foram selecionadas as amostragens: Cadetes que demonstraram NC alto associado à competitividade e NC baixo associado ao fator emocional.

Gráfico 5 – Desempenho de grupos com fatores divergentes

NC alto em função do fator competitividade

NC baixo em função do fator emoção

*Média em TFM*

*dos grupos* 0

2

4

6

8

10

5.471428571

7.864705882

Fonte: AUTOR (2020)

# Desempenho associado à motivação e ao Nível de Realização.

Os gráficos a seguir relacionam a motivação (intrínseca e extrínseca) dos cadetes do 4º ano do C Eng ao desempenho obtido nas avaliações de TFM. Cabe ressaltar que o tipo de motivação foi obtido a partir dos questionamentos descritos anteriormente.

Gráfico 6 – Categorias de motivação da amostragem

Categorias de

Motivação

41%

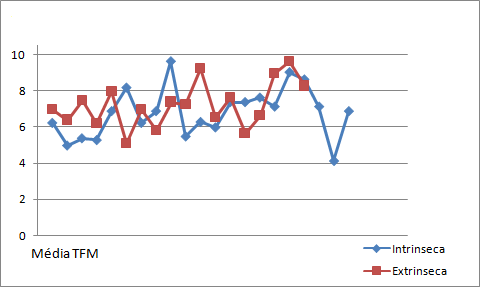
59%

Intrínseca (possibilidade de se

testar)

Extrínseca (classificação/grau/nota)

Fonte: AUTOR (2020)

Gráfico 7 – Relação do tipo de motivação com o grau no TAF

Fonte: AUTOR (2020)

Os gráficos a seguir relacionam o nível de realização (alto e baixo) dos cadetes do 4º ano do C Eng ao desempenho obtido nas avaliações de TFM. Cabe ressaltar que o nível de realização foi obtido a partir dos questionamentos descritos anteriormente.

Gráfico 8 – Nível de Realização da amostragem

Nível de Realização

42%

58%

Alto (melhorar ao máximo sua

média)

Baixo (garantir média razoável)

Fonte: AUTOR (2020)

Gráfico 9 – Relação do nível de realização com o grau no TAF



12

10

8

6

4

2

0

Média TFM

Alto Nível de Realização

Baixo Nível de Realização

Fonte: AUTOR (2020)

# RESULTADOS E DISCUSSÕES

# Análise do Nível de Confiança (NC)

Em primeiro lugar, observou-se que o nível de confiança do grupo estudado é, indubitavelmente, alterado por força dos aspectos psicológicos estudados. Constatou-se que o nível de confiança dos cadetes levando-se em conta somente o treinamento realizado é adequado, haja vista que 89% atestaram que possuem um nível médio ou alto e, somente 11% revelaram um nível baixo nesse quesito.

Todavia, ao ser atrelado o aspecto psicológico emoção ao nível de confiança, notou-se uma variação considerável nos esquemas obtidos. O percentual de 11% que fora aferido com nível de confiança baixo sem outros fatores envolvidos aumentou em 10%, passando para 21% e acarretando, portanto, um decréscimo no percentual de cadetes com níveis altos e médios de confiança.

No entanto, a variação mais considerável ocorreu ao analisar-se a influência do aspecto competitividade sobre o nível de confiança. Somente 36% dos pesquisados acredita que sua competitividade influencia no rendimento no TAF, o que implica em uma redução de quase 20% em comparação ao nível de confiança inalterado (sem influência de aspectos psicológicos).

Ainda dentro do estudo dos níveis de confiança, fez-se uma análise da média de desempenho no TAF de dois grupos com aspectos dissonantes: NC alto atrelado à competitividade e NC baixo atrelado à emoção. O que observou-se foi uma média de 7,864 do primeiro grupo ao passo que o segundo possuía 5,471 nas avaliações de TFM. Essa diferença considerável nas médias reflete o quanto a competitividade alta é favorável a um rendimento notável e, em contrapartida, o quanto o fator emocional pode reduzir o nível de confiança e ser prejudicial a um rendimento adequado.

# Análise da motivação e do Nível de Realização (NR)

Já na outra vertente da pesquisa, o intuito foi avaliar o nível de realização, a motivação e suas respectivas relações com o desempenho nas avaliações de Treinamento Físico Militar.

Primeiramente, deve-se citar que a análise dos gráficos 6 e 8 nos trouxeram que não há, no que tange o quantitativo obtido, uma predominância considerável de algum tipo de

motivação – 41% interna e 59% externa – ou mesmo entre os níveis de realização – alto NR 58% e baixo NR 42% – dentre os cadetes do 4º ano do CEng.

Nesse sentido, obteve-se também que não há uma correspondência efetiva entre o tipo de motivação (intrínseca ou extrínseca) e o desempenho no TAF. Ou seja, não pode-se afirmar que um cadete com um determinado tipo de motivação terá um desempenho melhor que outro. Isso se confirma ao analisar-se o Gráfico 7, no qual as curvas de motivação intrínseca e extrínseca são bastante similares.

No que tange ao Nível de Realização também notou-se que não há correspondência efetiva entre o NR alto ou NR baixo e o desempenho correlato nos TAFs. O gráfico 9 corrobora esse fato à medida que as curvas são bem similares e há cadetes com desempenhos bons e ruins em ambos os grupos (Alto NR e Baixo NR).

Portanto, pode-se inferir que o grau ou nota (motivação externa) possui tanta influência quanto os fatores de motivação interna, além disso, o mesmo ocorre com o Nível de Realização, sendo ele baixo ou alto, não há vinculação com o grau nas avaliações de TFM. Desse modo, a maneira que as avaliações são encaradas pelos cadetes e a maneira como elas os motivam são resultado somente das personalidades distintas que cada um possui e, sendo assim, não são determinantes para o rendimento.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando o referencial teórico, pôde-se compreender, primeiramente, a importância das avaliações físicas no meio militar e, após isso, debruçou-se sobre a psicologia esportiva como forma de discriminar alguns dos fenômenos envolvidos nos Testes de Aptidão Física.

O que notou-se, primeiramente, foi que os aspectos psicológicos influenciam de maneira razoável no nível de confiança e, desse modo, reduzem-no na maioria das vezes. Dentro desse contexto, foram confrontados dois grupos distintos e notou-se também o quão importante pode ser a competitividade como forma de melhorar o desempenho, visto que os cadetes com competitividade elevada possuíam desempenho melhor nas avaliações.

Por outro lado, não obteve-se uma correlação efetiva entre os níveis de realização e o desempenho nem tampouco deste com a motivação. Tal fato nos levou a um ponto de inflexão, haja vista que tal dado obtido dificulta que se padronizem medidas com intuito de motivar o cadete ou mesmo modificar seu nível de realização.

Sendo assim, o que poderia ser feito de mais efetivo no que tange os aspectos psicológicos determinantes na execução dos TAFs seria estimular o aspecto competitividade dos cadetes, pois foi aquele que mostrou maior influência nos níveis de confiança e possui também uma maior chance de ser modificado e/ou condicionado.

Por outro lado, também poderiam ser desenvolvidos alguns trabalhos pela Seção Psicopedagógica da AMAN no sentido de mitigar a influência de algumas questões emocionais que foram indicadas na pesquisa e mostraram-se redutoras do nível de confiança de alguns cadetes.

Por fim, estimula-se que sejam realizados estudos na área da psicologia esportiva aplicada ao Treinamento Físico Militar em geral. A área possui uma aplicação imediata e pode impulsionar o desempenho físico da Força Terrestre de maneira considerável. Dessa maneira, a Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), por ser um local onde a atividade física é extremamente valorizada pode ser o berço de estudos nesse sentido.

# REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al . Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre , v. 37, n. 1, p. 65-73, Mar. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-> 32892015000100065&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 07 out. 2019.

BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de Educação Física e Esporte.** 3.ed. São Paulo: Manole, 2011. E*-*book*.*

BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. **EB20 - MC – 10.350:** treinamento físico militar. 4. Ed. Brasília, 2015. Disponível em: https://webaman.amanet/intraman/. Acesso em: 07 out. 2019.

, Departamento de Educação e Cultura do Exército. **Portaria nº 099, de 18 de maio de 2018**. Aprova o Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Oficiais (PED/CFO). Separata do **Boletim do Exército nº 23**. Brasília, 2018.

FEIJÓ, Olavo . Vibração: soldados sempre em forma, soldados fiéis. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 86, n. 2, p. 74-76, 2017. Disponível em:

<http://www.ipcfex.eb.mil.br/images/15-21-PB.pdf/>Acesso em: 07 out. 2019.

FEIST, J.; FEIST, G.J. **Teorias da personalidade**. 6ª ed., Porto Alegre: McGraw-Hill, 2008.

FIGUEIREDO, S. H. **Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento**. Em: RUBIO, K. Psicologia do esporte: Interface, Pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicológo, 2000.

UNESCO, Fundação Vale. Psicologia do esporte. In: UNESCO, Fundação Vale. **Caderno de referência do esporte**. 6. ed. Brasília: Fundação Vale, 2013. Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000224991. Acesso em: 20 mar. 2020.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. 2. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GREEN, Christopher D., Ludy T. Benjamin. **Psychology gets in the game**: Sport, Mind and Behavior, 1880-1960. 1. ed. Lincoln: University of Nebraska Press, 2009. E-book. Disponível em: https://muse.jhu.edu/book/11908. Acesso em: 20 mar. 2020.

MARQUES, Márcio Geller. **Psicologia Do Esporte**: Aspectos em que os atletas acreditam. 1. ed. Canoas: ULBRA, 2003. E-book. Disponível em: https://books.google.com.br/books/about/Psicologia\_Do\_Esporte\_Aspectos\_Em\_Que\_Os.html?i d=BFpA0\_aQS8oC&redir\_esc=y. Acesso em: 20 mar. 2020

MIGUEL, Fabiano Koich. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. **Psico-USF**, Itatiba , v. 20, n. 1, p. 153-162, Abr. 2015. Disponível em: https:/[/www](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-).[scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1413-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-) 82712015000100015&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 12 abr. 2020.

RUBIO, K. **Psicologia do Esporte Aplicada.** 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo Livraria e Ediotora Ltda, 2003. E-book. Disponível em: https://books.google.com.br/books/about/Psicologia\_Do\_Esporte\_Aplicada.html?hl=pt-BR&id=- xx8YMqNYAcC&redir\_esc=y. Acesso em: 20 mar. 2020

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**: Conceitos e novas perspectivas. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

SCALON, Roberto Mário. **Psicologia do Esporte e A Criança.** 1. ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2015. E-book. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=KRmImtVSRcAC&dq=roberto+mario+scalon&hl=pt- BR&sa=X&ved=0ahUKEwjz-pf4lNnpAhVmCrkGHZ80AjsQ6AEIKDAA. Acesso em: 20 mar. 2020

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al . Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicol. estud.**, Maringá , v. 15, n. 2, p. 391-399, jun. 2010. Disponível em: https:/[/www](http://www.scielo.br/pdf/pe/v15n2/a18v15n2.pdf).[scielo.br/pdf/pe/v15n2/a18v15n2.pdf](http://www.scielo.br/pdf/pe/v15n2/a18v15n2.pdf) . Acesso em: 28 abr. 2020.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. E-book. Disponível em: https:/[/www](http://www.passeidireto.com/arquivo/39558294/copia-de-weinberg-r-gould-d-fundamentos-da-).[passeidireto.com/arquivo/39558294/copia-de-weinberg-r-gould-d-fundamentos-da-](http://www.passeidireto.com/arquivo/39558294/copia-de-weinberg-r-gould-d-fundamentos-da-) psicologia-do-esporte-e-do-exercicio. Acesso em: 07 out. 2019.

ZAMBRIN, Lidyane Ferreira et al . Análise do comportamento competitivo de atletas jovens e adultos de handebol. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo , v. 30, n. 2, p. 505-513, jun 2016 . Disponível em: https:/[/www](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-).[scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1807-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-) 55092016000200505&lng=en&nrm=iso.%20Acesso%20em:%2007%20out.%20%202019.

Acesso em: 07 out. 2019.

.

# APÊNDICE

**NOME : Média TFM:**

***QUESTIONÁRIO TCC:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **INVENTÁRIO DE CONFIANÇA ESPORTIVA DE TRAÇO** | | | | | | | | | |
| **Nível de Confiança** | **Baixa** | | | **Média** | | | **Alta** | | |
| O quão confiante você se sente em sua capacidade de atingir o índice esperado no TAF levando em conta somente o treinamento realizado previamente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Agora o quão confiante você se sente para a execução do TAF levando em conta fatores externos/ parte emocional (tensão, lesões  anteriores , avaliações anteriores, possibilidade de reprovação) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| O quão confiante você se sente em sua capacidade de obter um grau superior aos seus pares no TAF levando-se em conta a sua competitividade? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Qual dos fatores abaixo que você elencaria como mais determinante para você “ir até o limite” e buscar um bom rendimento nas avaliações de treinamento físico militar (assinale

**com um “X”)**

( ) Possibilidade de “se testar” ( ) Classificação/Grau/Nota

# Sabendo das suas limitações físicas e levando em consideração o grau mínimo exigido para a aprovação, por qual linha de ação você optaria?

**(assinale com um “X”)**

( ) Treinar exaustivamente para melhorar ao máximo sua média.

( ) Treinar o suficiente para garantir uma média razoável dentro da sua realidade.