



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO - UFOP
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFOP - EEFUFOP
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



MARIA LUIZA CARIELLO DE SOUZA

INDICADORES PSICOLÓGICOS DO POTENCIAL ESPORTIVO
DE JOVENS ALUNAS DE UM COLÉGIO MILITAR

OURO PRETO
2025

MARIA LUIZA CARIELLO DE SOUZA

**INDICADORES PSICOLÓGICOS DO POTENCIAL ESPORTIVO
DE JOVENS ALUNAS DE UM COLÉGIO MILITAR**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado na disciplina EFD154,
como pré-requisito para obtenção do
título de Bacharel em Educação
Física.

Orientador: Prof. Dr. Emerson Filipino
Coelho

**OURO PRETO
2025**

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

S729i Souza, Maria Luiza Cariello de.
Indicadores psicológicos do potencial esportivo de jovens alunas de um Colégio Militar. [manuscrito] / Maria Luiza Cariello de Souza. - 2025. 25 f.: il.: , gráf., tab..

Orientador: Prof. Dr. Emerson Filipino Coelho.
Monografia (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto.
Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física .
Área de Concentração: Educação Física.

1. Psicologia do Esporte. 2. Indicadores psicológicos. 3. Estudantes. 4. Jovens atletas. 5. Potencial esportivo. I. Coelho, Emerson Filipino. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU 796.019

Bibliotecário(a) Responsável: Angela Maria Raimundo - SIAPE: 1.644.803



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
REITORIA
ESCOLA DE EDUCACAO FISICA



FOLHA DE APROVAÇÃO

Maria Luiza Cariello de Souza

Indicadores Psicológicos do Potencial Esportivo de Jovens Alunas de um Colégio Militar

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel

Aprovada em 24 de março de 2025

Membros da banca

Prof. Dr. Emerson Filipino Coelho - Orientador (Universidade Federal de Juiz de Fora)
Prof. Dr. Francisco Zacaron Werneck - (Universidade Federal de Juiz de Fora)
Prof. Dr. Kelerson Mauro de Castro Pinto - (Universidade Federal de Ouro Preto)

Bruno Ocelli Ungheri, orientador da disciplina Seminário de TCC, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 24/03/2025



Documento assinado eletronicamente por **Bruno Ocelli Ungheri, DIRETOR(A) DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**, em 24/03/2025, às 18:00, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0881754** e o código CRC **98B16E19**.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, meu maior alicerce. Gostaria também de agradecer à minha mãe, meu padrasto e meu irmão, que sempre estiveram ao meu lado sendo suporte desde a escolha dessa caminhada, minha família é a base de tudo. Agradeço imensamente ao meu orientador, Emerson Filipino Coelho, pela paciência, confiança, suporte e dedicação. Agradeço ao LABESPEE e a todos os professores e colegas participantes do laboratório que comigo conviveram e compartilharam conhecimentos durante quase toda a minha graduação, com toda certeza o que aprendemos juntos será levado comigo para sempre.

Meu muito obrigada também é destinado ao meu lar de Ouro Preto, a grandiosa República Artigo de Luxo, que me acolheu e me escolheu, em especial àquelas que finalizam ao meu lado essa jornada: TevêFama, Stilyngui, Plot Tuisti, SemFreio, Kiko, Murta e Dealer. Agradeço também aos amigos que fiz dentro do curso de Educação Física, especialmente aos que compartilharam comigo diversos momentos, histórias e experiências, tornando essa jornada muito mais fácil e divertida: Ana Catarina, Ana Vitória, Cecília, Cinthia, Emerson, João Lacerda, João Pedro, Lucas Barbosa, Lucas Batista, Paulo e Sechel.

Por fim, deixo aqui meu enorme agradecimento à Universidade Federal de Ouro Preto, especialmente à Escola de Educação Física da UFOP, pelo ensino gratuito e de qualidade, que me fizeram crescer pessoalmente e profissionalmente. A todas as outras pessoas que, de algum modo, contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho, expresso meus mais sinceros agradecimentos.

RESUMO

A Psicologia do Esporte possui um destaque relevante no contexto esportivo, sendo importante aplicar e compreender essa área desde o processo de formação de jovens atletas. O objetivo deste estudo foi analisar diferenças nos indicadores psicológicos de jovens alunas escolares atletas e não atletas. A amostra foi composta por 768 escolares do sexo feminino do Colégio Militar de Juiz de Fora (CMJF), com idade entre 13 e 18 anos ($15,0 \pm 1,26$ anos), as quais foram divididos em dois grupos: Grupo 1) Jovens Atletas ($n=181$, 23,6% da amostra); Grupo 2) Jovens Não Atletas ($n=587$, 76,4% da amostra). Os indicadores psicológicos avaliados foram: competência percebida, orientação motivacional e habilidades de *coping*. Os resultados indicaram que o grupo de jovens atletas se destaca em todos os indicadores mensurados, possuindo habilidades psicológicas mais desenvolvidas do que as jovens que não possuem um maior contato com o esporte. Esta pesquisa pode servir de auxílio para os professores e treinadores, no sentido de melhorar a orientação e o planejamento das aulas e treinos, tornando mais assertivo o processo de formação e capacitação esportiva.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte, potencial esportivo, indicadores psicológicos, escolares, jovens atletas.

ABSTRACT

Sports Psychology plays a significant role in the sports context, making it essential to apply and understand this field from the early stages of young athletes' development. This study aimed to analyze differences in psychological indicators between young female student-athletes and non-athletes. The sample consisted of 768 female students from the Military School of Juiz de Fora (CMJF), aged between 13 and 18 years (15.0 ± 1.26 years), divided into two groups: Group 1) Young Athletes ($n=181$, 23.6% of the sample); Group 2) Young Non-Athletes ($n=587$, 76.4% of the sample). The psychological indicators assessed were perceived competence, motivational orientation, and coping skills. The results indicated that the young athletes' group stood out in all measured indicators, demonstrating more developed psychological skills than those who had less exposure to sports. This research may assist teachers and coaches in improving guidance and planning for classes and training, making the sports training and development process more effective.

Keywords: Sports Psychology, sports potential, psychological indicators, students, young athletes.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Comparação das habilidades psicológicas entre escolares atletas e não atletas do sexo feminino de um colégio militar.....	15
--	----

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Representação do intervalo de confiança da variável de *Coping* das escolares atletas e não atletas do Colégio Militar de Juiz de Fora..... 16

Figura 2 – Apresentação do intervalo de confiança da variável de Competência Percebida da amostra de jovens atletas e não atletas do Colégio Militar de Juiz de Fora..... 17

Figura 3 – Apresentação do intervalo de confiança da variável de Motivação, levando em consideração os grupos das jovens atletas e não atletas do Colégio Militar de Juiz de Fora..... 18

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. METODOLOGIA.....	12
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	14
4. CONCLUSÃO.....	20
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21
6. ANEXOS.....	24

INTRODUÇÃO

Na Educação Física, a disciplina de Psicologia do Esporte é conteúdo obrigatório nos cursos de graduação, destacando a importância e o interesse acerca dessa temática no ambiente esportivo e escolar (RAUPP et al., 2023). O suporte para essa temática dentro do curso vem através de disciplinas básicas como aprendizagem motora, crescimento e desenvolvimento e psicologia (VIEIRA et al., 2010). Técnicos, professores e atletas consideram todos os temas da Psicologia do Esporte como de suma importância, salientando que tanto na escola quanto dentro do esporte esse é um conteúdo de relevância expressiva (COIMBRA et al., 2009).

Para desenvolver um espírito esportivo e competitivo dentro do esporte ou no ambiente escolar é necessário planejamento e organização, bem como a promoção de práticas assertivas e que engajam os praticantes. A estruturação pode trazer aos participantes o desenvolvimento de paixão e motivação (FREIRE et al., 2023). As aulas de Educação Física na escola, quando bem alinhadas e desenvolvidas, podem promover práticas esportivas relevantes, trazendo estímulos e vivências adequadas através do professor e possibilitando até a identificação de novos talentos ou mesmo permitindo um direcionamento mais assertivo a esses jovens (BIZERRA et al., 2022).

Identificar talentos esportivos pode ser considerado um dos pilares do sucesso esportivo no cenário internacional e essa identificação começa pela escola (MIRANDA et al., 2019). Os estágios iniciais da formação de um esportista são primordiais para o entendimento dos motivos da prática, bem como a percepção de competência e o potencial para lidar com o estresse e as demandas do esporte (FERREIRA; WERNECK; COELHO, 2020).

Essas percepções e análises dentro do âmbito esportivo estão fortalecidas dentro da Educação Física. Estudos como o de Coimbra et al., (2013) compararam as habilidades de *coping* em atletas brasileiros visando observar a diferença entre os sexos (masculino e feminino), o tipo de esportes (individuais e coletivos) e os níveis (nacional e internacional). Sobreira et al., (2019), analisaram em sua pesquisa a relação entre estresse e ansiedade em jovens, resultando em uma diferença entre os sexos. Miranda et al., (2019), analisa talento motor e maturação biológica de escolares atletas e não atletas, também chegando a conclusões de diferenças entre meninos e meninas.

Ainda assim, percebe-se uma menor quantidade de resultados atrelados especificamente à indicadores acerca de jovens do sexo feminino, especialmente no âmbito psicológico escolar. Da mesma forma, pouco se fala sobre a diferença do perfil e das habilidades psicológicas de alunas atletas e não atletas, principalmente no ambiente escolar. Entendendo que essas informações são importantes para o autoconhecimento das alunas bem como da comunidade científica, objetivou-se analisar as diferenças nos indicadores psicológicos de jovens alunas escolares atletas e não atletas de um colégio militar.

METODOLOGIA

A presente pesquisa é caracterizada como quantitativa, descritiva, de corte transversal. A população estudada foi composta por jovens do sexo feminino, alunas do Colégio Militar de Juiz de Fora - Minas Gerais. A amostra foi composta por 768 escolares, de faixa etária entre 13 e 18 anos ($15,0 \pm 1,26$ anos), massa corporal entre 32,8 a 104,3Kg ($55,7 \pm 10,9$ Kg), e estatura entre 145 a 178cm ($160,5 \pm 5,9$ cm). As meninas foram divididas em dois grupos: Grupo 1: Jovens Atletas ($n=181$, 23,6% da amostra), aquelas que participam das aulas de Educação Física escolar e também realizam treinamento sistematizado de alguma modalidade em horário extracurricular, participando de competições regulares. No caso da amostra, das 181 atletas, 115 participaram dos Jogos da Amizade, competição esportiva escolar de nível nacional, sendo 10 delas medalhistas; Grupo 2: Escolares Não Atletas ($n=587$, 76,4% da amostra), aquelas que participam apenas das aulas de Educação Física ministradas no colégio e nunca participaram de competições.

Este estudo é parte integrante do “Projeto Atletas de Ouro: Avaliação Multidimensional e Longitudinal do Potencial Esportivo de Jovens Atletas”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto (CAAE: 32959814.4.1001.5150) e parecer de aprovação 4.845.636 da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP).

Como critérios de inclusão foram utilizados Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi assinado pelos pais ou responsáveis, bem como o Termo de Assentimento, assinado pela aluna. Para critérios de exclusão tem-se a não participação da aluna na bateria de testes proposta. O consentimento dos responsáveis legais e o assentimento das jovens foram obtidos antes da

participação no estudo, as alunas foram submetidas a uma bateria de questionários durante o horário das aulas de Educação Física de suas respectivas turmas, em três dias distintos, com duração aproximada de 90 minutos. A idade cronológica das jovens foi definida através da data em que a coleta de dados foi realizada. As meninas receberam uma explicação verbal acerca dos testes a serem aplicados. Todo o processo foi acompanhado pelos professores do Colégio Militar de Juiz de Fora e pela equipe de avaliação do Projeto Atletas de Ouro, devidamente treinada e experiente nos métodos. Os indicadores psicológicos mensurados através desses questionários são utilizados como processo de avaliação da Educação Física escolar deste colégio.

Para mensurar a percepção das jovens em relação a sua competência para a modalidade que pratica (ou não), foi utilizado o Questionário de Competência Percebida (adaptado de Sheldon e Eccles, 2005). O Questionário de Orientação Motivacional (adaptado de Gallegos et al., 2002) foi aplicado com o intuito de avaliar a motivação das jovens. E o *Athletic Coping Skills Inventory-28*, na versão em português (ACSI-28BR) (adaptado de Coimbra, 2011; e Miranda et al., 2018), foi usado para a avaliação das habilidades de *coping*.

Questionário de Competência Percebida: As alunas do Colégio Militar de Juiz de Fora foram questionadas no sentido de atribuir uma classificação subjetiva relativa à sua percepção de competência para a modalidade que pratica (ou não), em relação ao seu desempenho atual e a comparação com outros da mesma idade, seguindo o sistema de classificação: 1 = Fraco; 2 = Razoável; 3 = Bom; 4 = Muito Bom; 5 = Excelente (FERREIRA; WERNECK; COELHO, 2020).

Questionário de Orientação Motivacional (SOQ): O questionário composto por 25 itens respondidos em escala ordinal de 5 pontos foi respondido pelas alunas. O sistema de classificação dá-se por: A = Concordo Totalmente; B = Concordo em parte; C = Indiferente; D = Discordo em parte; E = Discordo Totalmente. O teste conta também com 3 (três) subescalas: Estabelecer Metas, Vencer e Competir. A interpretação é feita pela média de cada uma das escalas

e, quanto maior a média, maior a orientação motivacional da aluna para a respectiva escala (FERREIRA; WERNECK; COELHO, 2020).

Questionário de Habilidades de *Coping*: As alunas deveriam responder 28 itens que avaliam 7 (sete) habilidades de *coping*: Lidar com Adversidades; Desempenho sob Pressão; Metas/Preparação Mental; Concentração; Livre de Preocupação; Confiança/Motivação e Treinabilidade. O questionário é avaliado pela Escala *Likert* de 4 (quatro) pontos: 0 = Quase Nunca; 1 = Às Vezes; 2 = Frequentemente; 3 = Quase Sempre. Os maiores valores indicam melhor habilidade do indivíduo em lidar com o estresse, por meio de estratégias de enfrentamento (FERREIRA; WERNECK; COELHO, 2020).

Os resultados obtidos através dos 3 (três) questionários foram computados, e serão apresentados no decorrer da pesquisa, seguindo os devidos protocolos propostos por cada um dos instrumentos utilizados. Os dados foram descritos por meio da média $\pm$ desvio-padrão. Diferenças entre as jovens atletas e não atletas foram testadas por meio do teste t de Student para amostras independentes. Na comparação entre médias e proporções, o tamanho do efeito foi avaliado pelo d de Cohen, sendo adotada a classificação proposta por Cohen (1992). Todas as análises foram feitas no software IBM SPSS versão 24.0 (IBM Corp., Armonk, NY). O valor de $p \leq 0,05$ foi adotado para significância estatística.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta a comparação das habilidades psicológicas de escolares do sexo feminino do Colégio Militar de Juiz de Fora. Os principais resultados apresentaram maiores valores de desempenho psicológico nas meninas consideradas atletas, em todas as variáveis avaliadas, demonstrando diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 1 - Comparação das habilidades psicológicas entre escolares atletas e não atletas do sexo feminino do Colégio Militar de Juiz de Fora.

Indicadores Psicológicos	Atletas (n = 181)	Não Atletas (n = 587)	p-valor	d
Habilid. de <i>Coping</i>	11,6 ± 3,0	10,0 ± 2,8	<0,001*	0,58
Comp. Percebida	7,1 ± 1,5	6,1 ± 1,7	<0,001*	0,59
Vencedor	3,7 ± 0,7	3,5 ± 0,8	0,02*	0,25
Determinado	4,6 ± 0,4	4,0 ± 0,8	<0,001*	0,75
Competitivo	4,2 ± 0,5	3,5 ± 0,8	<0,001*	0,88
Somatório SOQ	12,5 ± 1,3	11,0 ± 1,9	<0,001*	0,79

SOQ: Questionário de Orientação Motivacional

*diferença estatisticamente significativa $p < 0,05$

Fonte: dados da pesquisa.

Ao se tratar das Habilidades de *Coping*, que diz respeito à capacidade de lidar com desafios, situações de estresse e grandes pressões, a média obtida do grupo de escolares atletas foi de $11,6 \pm 3,0$, vs. $10,0 \pm 2,8$ das não atletas, mostrando que o ambiente esportivo permite maior eficácia ao lidar com situações adversas, com o valor de p ($p < 0,001$), trazendo ainda o efeito ($d = 0,58$) como comprovação de impacto prático para essas habilidades.

Para a variável Competência Percebida, que mensura a autoconfiança das meninas acerca de suas próprias habilidades, os resultados também trazem uma percepção positiva do grupo das atletas ($7,1 \pm 1,5$) vs. não atletas ($6,1 \pm 1,7$). A diferença entre os grupos é considerada estatisticamente significativa ($p < 0,001$) e o tamanho do efeito ($d = 0,59$) indica um impacto considerável pelo envolvimento no esporte.

A respeito do Questionário de Orientação Motivacional (SOQ), dividido em três subescalas, observou-se também uma superioridade no desempenho das meninas praticantes de modalidades esportivas. Ao se tratar de uma mentalidade voltada para aspectos de conquistas e sucesso, a variável “Vencedor”, ainda que apresente a menor média dentro deste questionário, apresentou vantagem para o grupo dessas meninas ($3,7 \pm 0,7$) se comparadas ao grupo das que não praticam esporte algum ($3,5 \pm 0,8$), ($p = 0,02$) e menor efeito ($d = 0,25$). Ao analisar a variável “Determinado”, que mensura determinação, persistência e alcance de objetivos, as escolares inseridas no ambiente esportivo apresentaram resultado significativamente maior ($4,6 \pm 0,4$) do que as não inseridas nesse contexto ($4,0 \pm 0,8$), sugerindo novamente a importância da prática esportiva para esse desenvolvimento psicológico, bem como o tamanho do efeito ($d = 0,75$). Já a variável “Competitivo”, que tem como base um desejo de

destaque e superação, apresentou destaque, já que as atletas apresentaram uma média maior ($4,2 \pm 0,5$) que as não atletas ($3,5 \pm 0,8$), com o tamanho do efeito ($d=0,88$), apresentando enorme relevância prática. O somatório SOQ, que seria a soma de todas essas habilidades de motivação, confirma que as características psicológicas das jovens atletas se destacam em relação a das jovens não atletas, reforçando a ideia de que a prática esportiva tem relação com o desenvolvimento de habilidades psicológicas.

A figura 1 representa o intervalo de confiança de 95% da média dos grupos da amostra deste estudo acerca da variável de Habilidade de *Coping*. Nesta análise, o grupo das jovens consideradas atletas apresenta um visível destaque levando em consideração as 7 habilidades contempladas no teste, afirmando que essas meninas possuem maior facilidade em lidar com situações de enfrentamento de estresse. O resultado indicado na figura 1 é confirmado pela tabela anteriormente apresentada, na qual a média de *coping* foi de $11,6 \pm 3,0$ para atletas e $10,0 \pm 2,8$ para não atletas. Os intervalos de confiança não estão sobrepostos, confirmando também a diferença estatisticamente significativa apresentada na tabela e fortalecendo a evidência de habilidades de *coping* mais desenvolvida nas meninas que praticam esportes. O intervalo de confiança do grupo das jovens não atletas está entre 9,5 e 10,5, enquanto o do grupo das atletas está melhor posicionado no gráfico (entre 11 e 12).

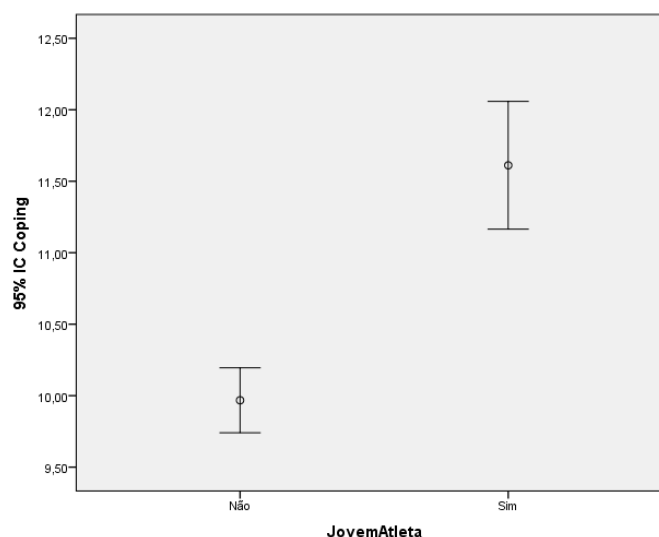


Figura 1. Representação do intervalo de confiança da variável de *Coping* das escolares atletas e não atletas do Colégio Militar de Juiz de Fora.

A figura 2 demonstra outro intervalo de confiança de 95% da média dos grupos analisados, desta vez no que diz respeito à Competência Percebida,

também exibindo que as meninas praticantes de modalidades esportivas possuem uma autopercepção mais positiva em relação a seus desempenhos quando comparados a outras meninas de mesma faixa etária. Essa afirmação vai de acordo com os dados da tabela previamente analisada, onde as atletas tiveram uma média de $7,1 \pm 1,5$ e as não atletas $6,1 \pm 1,7$. A não sobreposição dos intervalos de confiança dos grupos confirma a significância das estatísticas, indicam que a prática esportiva tem contribuição relevante para a elevação da autoconfiança, reforçando uma percepção de capacidade. O intervalo de confiança das não atletas se encontra entre 6,0 a 6,3, enquanto o das atletas está entre 6,9 e 7,2.

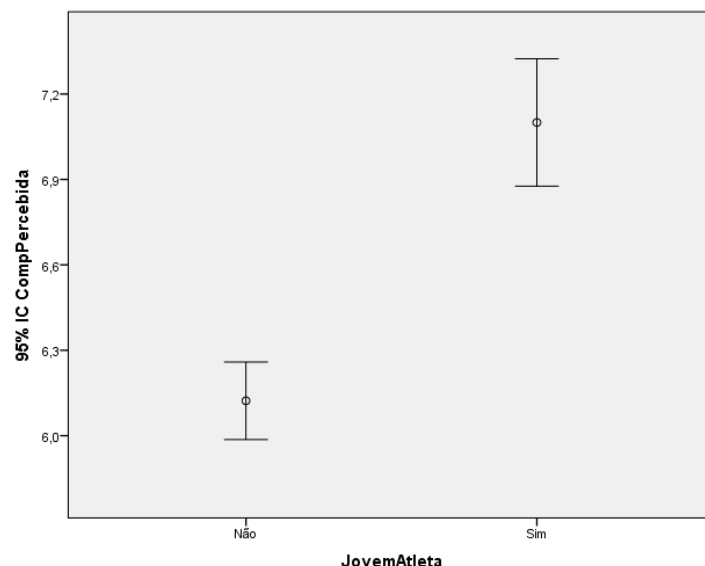


Figura 2. Representação do intervalo de confiança da variável de Competência Percebida da amostra de jovens atletas e não atletas do Colégio Militar de Juiz de Fora.

A figura 3 aponta o intervalo de confiança de 95% da média dos dois grupos estudados no quesito motivação, apontando as 3 variáveis distintas que esse teste contempla. Em todas as nuances analisadas as jovens inseridas em um contexto esportivo sobressaíram em relação às jovens não praticantes de esportes, sugerindo novamente que a prática de alguma modalidade pode estar associada a melhores habilidades psicológicas. Nessa figura, a dimensão “Determinado” possui menor sobreposição, ganhando destaque estatístico. Entretanto, as dimensões “Competitivo” e “Vencedor”, apesar de possuírem

menor diferença, ainda assim provam significância estatística. Em geral, as escolares tidas como jovens atletas se percebem mais competitivas, determinadas e vencedoras ao serem comparadas com as escolares não atletas.

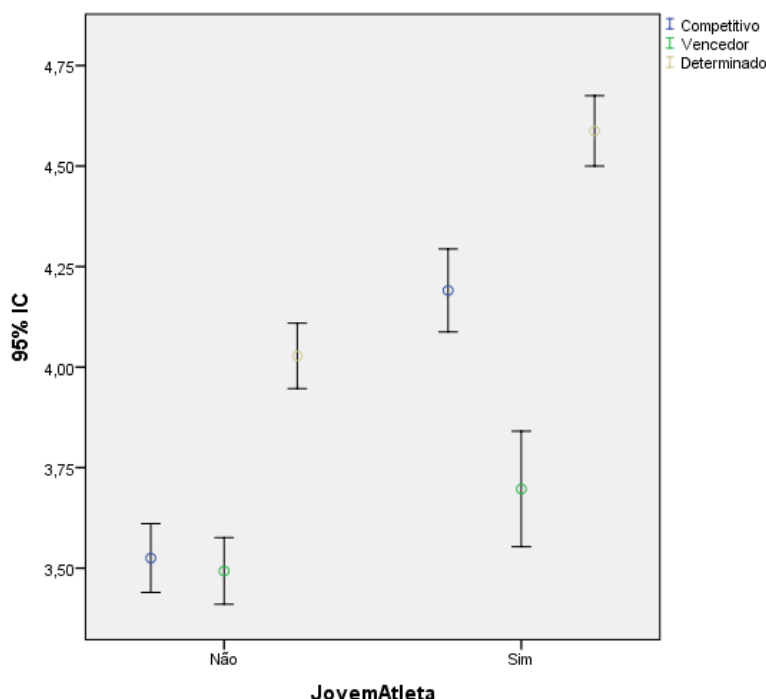


Figura 3. Representação do intervalo de confiança da variável de Motivação, levando em consideração os grupos das jovens atletas e não atletas do Colégio Militar de Juiz de Fora.

O objetivo do estudo foi analisar as diferenças nas habilidades psicológicas entre alunas atletas e não atletas. Os principais resultados mostram que em todas as dimensões mensuradas as meninas que têm vivência com o esporte possuem maior facilidade de desenvolvimento. Assim, reafirmando a esse entendimento, Alamdarloo et al., (2019) aponta que o esporte promove melhoria nos quesitos psicológicos, destacando pontos positivos de personalidade além de melhorar o estado físico e mental.

O desenlace desta pesquisa corrobora com pesquisas anteriores como a de Bara Filho et al., (2005), que esclarece de maneira significativa diferenças nas variáveis psicológicas entre atletas e não atletas, como também o estudo de Rossi et al., (2016) orientando que níveis de confiança e motivação são elevados no alto rendimento. Nas conclusões de Alamdarloo et al. (2019), pontua-se que a média de bem-estar psicológico de mulheres atletas é significativamente maior que a média das mulheres não atletas e a apuração de Kannian et al. (2015),

endossa diferenças nos traços de personalidade de homens atletas em comparação com não atletas.

No entanto, outros pesquisadores obtiveram resultados um pouco diferentes em seus trabalhos, como Reiter et al. (2007), que encontraram algumas similaridades na personalidade de atletas e não atletas, apesar de os atletas ainda assim se destacarem um pouco mais e Schoonover et al. (2016), que não identificaram distinções substanciais na personalidade ao comparar indivíduos atletas e não atletas.

Levando em consideração essas análises, faz-se necessário pontuar algumas limitações deste estudo como o foco exclusivo em alunas de um colégio militar, restringindo as conclusões para outras populações escolares. Por se tratar de um corte transversal, a pesquisa não consegue provar causalidade nos resultados encontrados, necessitamos realizar novos estudos com abordagens experimentais.

Destaca-se aqui também a importância de que esse tipo coleta continue sendo feita, para que haja um acompanhamento mais cauteloso, tornando o estudo longitudinal e promovendo uma avaliação completa da evolução das estudantes, sejam elas atletas ou não. Para estudos futuros, vale também pensar na ampliação da amostra em outros grupos escolares, visto que o perfil psicológico dos alunos em geral ainda não foi amplamente investigado. Promover uma investigação qualitativa, entrevistando grupos acerca das percepções dos escolares podem em conjunto levar a um entendimento mais aprofundado do impacto do esporte para com as habilidades psicológicas.

A avaliação psicológica feita através dos instrumentos utilizados neste estudo propõe um objetivo formativo e educativo, identificando as forças e fraquezas das escolares e permitindo aos técnicos e professores abordagens mais assertivas, com intervenções específicas e bem estruturadas, além da identificação e do desenvolvimento de novos talentos esportivos. O mapeamento realizado servirá como suporte para o planejamento desses profissionais, promovendo às meninas maior acolhimento, apoio e um melhor desenvolvimento de suas habilidades, reforçando seus pontos fortes e tendo a possibilidade de aprimorar seus indicadores que apresentam maior dificuldade. As informações coletadas também podem servir como incentivo para políticas que promovam o esporte, destacando-o como um ambiente motivador e de espaço para todos.

CONCLUSÃO

O grupo de jovens atletas possui melhores habilidades de *coping*, maior competência percebida e melhor orientação motivacional, afirmando assim que o envolvimento com o esporte pode ser um fator que influencia positivamente o desenvolvimento de habilidades psicológicas, demonstrando vantagens da prática sistemática esportiva, além dos benefícios típicos no desempenhos físico-motores. Esta pesquisa pode servir de auxílio para os professores e treinadores, no sentido de melhorar a orientação e planejamento das aulas e treinos, tornando mais assertivo o processo de formação e capacitação dessas jovens.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALAMDARLOO, G. H.; SHOJAEI, S.; ASADMANESH, E.; SHAHIN, H. S.; RANGANI, A.; NEGAHDARIFARD, S. A comparison of psychological well-being in athlete and non-athlete women. **Baltic Journal of Health and Physical Activity**, v.11, n.2, p. 109-116, 2019.

BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S.; GARCÍA, F. G. Comparação de características da personalidade entre atletas brasileiros de alto rendimento e indivíduos não-atletas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.11, n.2, mar./abr., 2005.

BIZERRA, H. A.; WERNECK, F. Z.; JUNIOR, D. B. R.; LAURIA, A. A.; ALMAS, S. P.; MIRANDA, L.; FERREIRA, R. M.; COELHO, E. F. Indicadores multidimensionais do potencial esportivo de jovens basquetebolistas. **Conexões**, Campinas, São Paulo, v.20, e.022043, 2022.

COHEN, J. A power primer. **Psychological Bulletin**, v.112, n.1, p.155–159, 1992.

COIMBRA, D.R. **Processo de validação do questionário Athletics Coping Skills Inventory (ACSI-28) para a língua portuguesa do Brasil**. 2011. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física e Desportos, UFJF, Juiz de Fora, 2011.

COIMBRA, D.R.; BARA FILHO, M.; MIRANDA, R. Habilidades psicológicas de *coping* em atletas brasileiros. **Motricidade**, v.9, n.1, p.95-106, 2013.

COIMBRA, D. R.; GOMES, S. S.; CARVALHO, F.; FERREIRA, R.; GUILLEN, F.; MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. O papel da psicologia do esporte para atletas e treinadores. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Juiz de Fora, v.8, n.1, p.33-53, 2009.

FERREIRA, R.M.; WERNECK, F.Z.; COELHO, E.F. Avaliação dos Indicadores Psicológicos e Socioambientais do Potencial Esportivo. In: WERNECK, F.Z.; COELHO, E.F.; FERREIRA, R.M. **Manual do Jovem Atleta: Da Escola ao Alto Rendimento**. 1.ed. Curitiba: CRV, p.145-1, 2020.

FREIRE, G.L.M.; VERAS, K.M.A.; SOUZA, L.P.M; SOUZA, A.L.M; FIORESE, L; JUNIOR, J.R.A.N. Associação entre a paixão e a motivação pela prática esportiva em escolares. **Revista Pensar a Prática**, v.26, e.73018, 2023.

GALLEGOS, S.S.O; MASSUCATO, J. G.; SIMÕES, A.C.; PROUVOT, P. A.; YOSHIKAWA, R.M.S. Competitividade e performance esportiva em tenistas profissionais. **Revista Paulista de Educação Física**, v.16, n.2, p.144-159, 2002.

KANNIYAN, A.; GEORGE, A.; VALIYAKATH, S. Personality traits: an analytical study between sedentary males and sports males. **Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health**, v. 15, n. 1, p. 5-9, 2015.

MIRANDA, L.; WERNECK, F. Z.; COELHO, E. F.; FERREIRA, R. M.; NOVAES, J. S.; FIGUEIREDO, A. J. B.; VIANNA, J. M. Talento Motor e Maturação Biológica em Escolares de um Colégio Militar. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.25, n.5, set./out., 2019.

MIRANDA, R.; COIMBRA, D.R.; BARA FILHO, M.G.; MIRANDA JÚNIOR, M.V.; ANDRADE, A. Brazilian version (ACSI-28BR) of athletic coping skills inventory-28. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.24, n.2, p.130-134, 2018.

RAUPP, F. A.; TEIXEIRA, K.C.; NUNES, C.; CRUZ, R. M.; DOS SANTOS, M. G.; PESCA, A. D.; NUNES, C. H. S. S. A disciplina Psicologia do Esporte nos cursos de Psicologia e Educação Física. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v.43, e.253333, p.1-15, 2023.

REITER, M. D.; LIPUT, T.; NIRMAL, R. Personality preferences of college student-athletes. **College Student Journal**, v.41, n.1, p.34-36, 2007.

ROSSI, M. R.; VITORINO, L. M.; SALLES, R. P.; CORTEZ, P. J. O. Estratégias de coping em atletas de futebol feminino: estudo comparativo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.22, n.4, jul./ago., 2016.

SHELDON, J.P.; ECCLES, J.S. Physical and Psychological Predictors of Perceived Ability in Adult Male and Female Tennis Players. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.17, p.48-63, 2005.

SCHOONOVER, S. Different personality traits between athletes and non-athletes. **Undergraduate Psychology Research Methods Journal**, v.1, n.18, art. 5, p. 81-112, maio 2016.

SOBREIRA, D. I.; WERNECK, F. Z.; COELHO, E. F.; SIMIN, M. A. M.; PENNA, E. M.; MIRANDA, L.; FERREIRA, R. M. Relação Entre o Potencial Esportivo de Jovens Alunos-atletas e Coping. **Revista Pensar a Prática**, Goiânia, v.22, e:53444, 2019.

VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, J. L. L. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.15, n.2, p.391-399, abr./jun., 2010.

WERNECK, F.Z.; COELHO, E.F.; FERREIRA, R.M. **Manual do Jovem Atleta: Da Escola ao Alto Rendimento**. 1.ed. Curitiba: CRV, 2020.

ANEXOS

ANEXO A - Itens contidos na Avaliação da Competência Percebida do jovem em relação ao seu potencial esportivo

COMPETÊNCIA PERCEBIDA				
1- Considerando todos os fatores físicos, sociais, mentais e habilidades envolvidas na modalidade esportiva que você pratica, como você classifica o seu DESEMPENHO ATUAL ?				
Fraco	Razoável	Bom	Muito Bom	Excelente
1	2	3	4	5
2- Como você classifica o seu desempenho na sua modalidade EM COMPARAÇÃO COM OUTROS ALUNOS-ATLETAS que disputam competições com você?				
Fraco	Razoável	Bom	Muito Bom	Excelente
1	2	3	4	5

Fonte: Adaptado de Sheldon e Eccles (2005).

ANEXO B - Itens contidos no Questionário de Orientação Motivacional

ORIENTAÇÃO MOTIVACIONAL (SOQ)						
As afirmativas abaixo descrevem reações e situações esportivas. Queremos saber como você se sente, normalmente, em relação aos esportes e à competição. Leia cada afirmativa e marque a letra que indica o grau de concordância ou discordância de cada uma delas.						
A = concordo totalmente; B = Concordo em parte; C = Indiferente; D = Discordo em parte; E = Discordo totalmente						
1	Eu sou um competidor determinado	A	B	C	D	E
2	Vencer é importante	A	B	C	D	E
3	Eu sou uma pessoa competitiva	A	B	C	D	E
4	Eu estabeleço objetivos próprios quando estou competindo	A	B	C	D	E
5	Eu tento vencer com muito empenho	A	B	C	D	E

Fonte: Adaptado de Gallegos et al. (2002).

ANEXO C - Itens contidos no Athletic Coping Skills Inventory - ACSI-28BR

ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY – ACSI-28BR					
Os itens abaixo se referem às indicações que os atletas descrevem suas experiências de como lidar com o estresse. Por favor, leia cada frase cuidadosamente e tente recordar <u>com que frequência</u> você experimenta as situações abaixo tão exatamente quanto possível.		Quase Nunca	Às Vezes	Frequentemente	Quase Sempre
1	Diariamente ou semanalmente eu estabeleço metas muito específicas que me guiam no que fazer.	0	1	2	3
2	Eu tiro o maior proveito dos meus talentos e habilidades.	0	1	2	3
3	Quando o professor ou treinador me diz como corrigir um erro que eu tenha cometido eu tenho tendência a ficar aborrecido/incomodado.	0	1	2	3
4	Quando estou praticando esportes, eu consigo focar minha atenção e bloquear distrações.	0	1	2	3
5	Eu permaneço positivo e entusiasmado durante a competição, não importa quão ruim a situação esteja.	0	1	2	3

Fonte: Adaptado de Coimbra (2011) e Miranda et al. (2018).