Perfil de liderança de treinadores de triatlo do Brasil

AUTORES:

Thiago Sousa Matias ¹

Darlis Hinkel ¹

Elizandra Gonçalves ¹

Valdeni Manoel Bernardo ¹

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, Brasil

PALAVRAS CHAVE:

Liderança. Treinador. Triatlo.

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi analisar o perfil de liderança dos treinadores de Triatlo brasileiros. Participaram da pesquisa 31 técnicos de Triatlo dos estados da Bahia, Paraná, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Sergipe e São Paulo. O instrumento utilizado na pesquisa foi a Escala de Liderança no Desporto – ELD, versão autopercepção dos treinadores. Os dados foram tratados com estatística descritiva e inferencial. Os resultados mostram que os treinadores de Triatlo brasileiros se autopercebem com perfil de liderança voltado principalmente para a dimensão reforço (4.68 ± 0.29) e para a dimensão treino–instrução (4.47 ± 0.37). O estilo autocrático obteve menor média (1.80 ± 0.59) e não está correlacionado com os demais perfis de liderança. O estilo treino-instrução correlaciona-se com o suporte social ($r = .636$, $p < .001$) e o reforço ($r = .428$, $p < .001$). Suporte social correlacionou-se com o reforço ($r = .464$, $p < .001$) e com o perfil democrático ($r = -.399$, $p < .001$). Infere-se que os treinadores de Triatlo brasileiros tendem a reforçar positivamente seus atletas, reconhecendo seu bom desempenho em treinos e competições. São flexíveis e adotam diferentes perfis de acordo com a situação requerida, incluindo seus atletas nas tomadas de decisão e instruindo-os tecnicamente. Estes técnicos parecem desconsiderar ações autoritárias com seus atletas.

Correspondência: Thiago Sousa Matias. Universidade do Estado de Santa Catarina — UDESC. Florianópolis, SC, Brasil.

Brazilian triathlon coaches' leadership style

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze Brazilian Triathlon Coaches' Leadership style. 31 coaches from Bahia, Paraná, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Sergipe and São Paulo participated. Leadership Scale for Sport – LSS, was used for data collection. The data was analyzed by descriptive and inferential statistics. Brazilians Triathlon coaches had a self-perceived leadership style based on Positive feedback ($4,68 \pm 0,29$) and Training and Instruction ($4,47 \pm 0,37$). Autocratic leadership had the weakest mean ($1,80 \pm 0,59$) and is not associated with others leadership styles. Training and Instruction style was correlated with Social Support ($r = 0,636$, $p < 0,001$) and Positive Feedback ($r = 0,428$, $p < 0,001$). Social Support correlated with Positive Feedback ($r = 0,464$, $p < 0,001$) and Democratic Behaviour ($r = 0,399$, $p < 0,001$). We concluded that Brazilian Triathlon Coaches use Positive Feedback as strategy, recognizing good performance in training and competition of athletes. They seem to be flexible and use different leadership styles according to the situation required. They also include athletes in decision-making situations and instruct them technically. These coaches seem to have not Autocratic Behaviour.

KEY WORDS:

Leadership styles. Coaches. Triathlon.

INTRODUÇÃO

O Triatlo é um esporte que compreende três modalidades – natação, ciclismo e corrida dentro de um único evento ⁽⁷⁾. Laurino e Alloza ⁽¹¹⁾ comentam que o Triatlo representa uma das poucas modalidades esportivas cuja especificidade do treinamento pode ser avaliada nas relações entre o desempenho e o treinamento específico, em virtude dos atletas treinarem esportes totalmente diferentes para chegar ao resultado final. Além do exaustivo treinamento físico, há também o enfoque psicológico, pois é este que, muitas vezes, vai fazê-los permanecer treinando e competindo.

Diante de uma modalidade, com demandas de treinamento específicas, a compreensão do papel dos treinadores na orientação dos atletas torna-se evidente caso consideremos que suas ações não só implicam no ensino e aperfeiçoamento das capacidades físicas, técnicas e motoras, como também são responsáveis pelo desenvolvimento psicossocial de seus atletas ⁽⁹⁾. Complementarmente está na mão do treinador a manutenção do equilíbrio e da dinâmica de um grupo esportivo ⁽¹⁾. Além disso, a atenção dada aos atletas pelos treinadores é determinante de sucesso, as atitudes do técnico é modelador de comportamento desde os primeiros contatos do atleta com a modalidade ⁽²¹⁾.

É observado que a tarefa de liderar não é simples. Sobre tudo em competições de alta performance muitos fatores devem ser considerados, entre eles o estresse, ansiedade, medo e etc. Com isso, a figura do técnico e seu estilo de Liderança têm grande importância sobre o desempenho dos seus atletas ⁽²⁾. Alguns autores destacam que não existe um traço geral de Liderança que poderia ser descrito em termos de psicologia, e que o comportamento dos técnicos está diretamente ligado ao comportamento de seus liderados ⁽²²⁾. Entretanto, há evidências de que treinadores bem sucedidos possuem características voltadas para o encorajamento da equipe e buscam o melhor feedback para o sucesso deles no treinamento ⁽¹²⁾, instruindo-os com qualidade técnica e suportando-os socialmente

Em modalidades individuais, como é o caso do Triatlo, a literatura sugere que o perfil de liderança efetivo e positivo, deve ser sensível e levar muito em consideração as situações requeridas pelos atletas ^(16, 10, 2). A coordenação das estruturas de modalidades individuais é facilitada pelo número reduzido de atletas. Portanto, um perfil de Liderança orientado para as dimensões Reforço, Democrático ⁽¹⁰⁾ e Treino-instrução tem sido identificados como características importante de treinadores de equipes individuais. Além de influenciar nas tomadas de decisão, técnicos com esse perfil utilizam-se do reforço e do treino instrução como recursos pedagógicos técnicos/táticos para os seus treinamentos ⁽²⁵⁾. Na antítese desse processo, é observado que características autoritárias não são úteis para a liderança de modalidades individuais, levando ao abandono da modalidade e o desenvolvimento de síndromes como o *Burnout* ⁽⁴⁾.

Considerando que o comportamento do técnico é um reflexo do seu papel como líder e, dependendo do tipo de Liderança que ele exerce, pode influenciar positivamente ou não seus atletas ⁽¹⁰⁾. É importante a caracterização de diferentes modalidades esportivas. No entanto, no Brasil não há nenhum estudo que apontem as características de treinadores de Triatlo. As pesquisas, em sua maioria, estão orientadas ao futebol e apresentam característica de técnicos de modalidades coletivas, impedindo uma visão sistêmica do fenômeno. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi investigar o perfil de Liderança de treinadores de Triatlo do Brasil.

MÉTODO

TIPO DE PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa descritiva de campo, do tipo transversal e com delineamento comparativo e correlacional. Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (nº do protocolo 5218/2011).

PARTICIPANTES

Participaram do estudo 31 técnicos de Triatlo brasileiros, filiados à Confederação Brasileira de Triathlon – CBTRI. Todos são profissionais de Educação Física que possuem o curso de técnicos níveis I, ou II da CBTRI ou da ITU – (União Internacional de Triathlon). A amostra foi não-probabilística por conveniência.

INSTRUMENTOS DA COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado na pesquisa foi a Escala de Liderança no Desporto (ELD). De acordo com Lopes et al. ⁽¹³⁾, a ELD é baseada no Modelo Multidimensional de Liderança (Multidimensional Model Leadership – MML). Foi desenvolvida por Chelladurai e Saleh ⁽³⁾ e validada para o português por Serpa, Antunes, Pataco e Santos ⁽²⁰⁾.

Em termos gerais, o autor considera 3 escalas de estudo no processo de Liderança: uma destas versões revela-nos a percepção do treinador do seu próprio comportamento (versão autopercepção). A segunda refere-se à percepção que os atletas têm do comportamento do treinador (versão percepção) e, por último, a preferência dos atletas pelo comportamento do treinador (versão preferências). Neste estudo foi utilizado a versão autopercepção do treinador.

A partir dessa escala, é possível avaliar o comportamento de Liderança do treinador baseado nas cinco dimensões de interação: Treino-instrução, caracterizada pela melhoria da performance dos atletas através do treinamento duro e exigente, em que o técnico nas práticas da modalidade instrui os aspectos táticos e técnicos. Suporte Social, caracterizada pelo

interesse do técnico no bem-estar dos atletas, e em manter o ambiente agradável ao grupo, facilitando as relações interpessoais entre os atletas. O Reforço, na qual o treinador é reconhecido por reforçar positivamente os atletas, reconhecendo o seu desempenho. A dimensão Democrática, na qual o técnico inclui os liderados nas decisões em grupo. E, por fim, a dimensão Autocrática, na qual o treinador toma todas as decisões referentes ao grupo sozinho.

Esta escala apresenta 40 questões em que, para cada uma delas, o técnico poderá escolher uma entre as cinco respostas possíveis. Dessas cinco, não existem respostas certas ou erradas. As respostas dos atletas ou do treinador são avaliadas num contínuo, dado por uma escala Likert de 5 pontos, em que 1 corresponde a Nunca, 2= Raramente, 3= Ocasionalmente, 4= Frequentemente e 5= Sempre.

PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Inicialmente, o projeto de pesquisa foi encaminhado para apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina. Após a aprovação, foram feitos os contatos com todos os treinadores de Triatlo do Brasil federados a CBTRI, via e-mail e telefone (Esses contatos foram cedidos e autorizados pela CBTRI).

Junto aos e-mails foram explicados e descritos os objetivos do estudo, em que para participar do mesmo, o indivíduo deveria ser Graduação em Educação Física e possuir o Curso de técnico de Triatlo. Foram anexadas também as Escalas de Liderança e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em que foi estabelecido que a devolução da Escala preenchida para o e-mail dos pesquisadores implicaria na concordância em participar da pesquisa. Foram convidados a participarem do estudo os 213 treinadores federados a CBTRI.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados foram tabulados em um pacote estatístico (Software SPSS versão 17.0) e tratados com estatística descritiva e inferencial. Foi realizada uma análise exploratória dos dados com a verificação da normalidade, distribuição das frequências, máximos, mínimos, percentuais. Em relação à estatística inferencial, com a não parametricidade dos dados, foi utilizado Correlação de Spearman. Foi estabelecido um $\alpha=0,05$.

RESULTADOS

Participaram deste estudo 31 técnicos, de 24 a 66 anos de idade, residentes de 7 estados brasileiros. Sendo que 22 deles possuíam no mínimo 5 anos de experiência com a modalidade. Todos os treinadores possuíam no mínimo o curso de técnicos de Triatlo nível I da CBTRI e todos são ex-atletas. Com relação a participação dos treinadores nos diferentes estados do Brasil, verificou-se uma predominância da participação dos catarinenses (38,7 %), e em seguida dos paulistas (32,3 %) (Tabela 1).

TABELA 1 — Participação dos treinadores de acordo com os estados brasileiros.

ESTADOS PARTICIPANTES	N	% VÁLIDO
Bahia	1	3,2%
Paraná	2	6,5%
Rio de Janeiro	3	9,7%
Rio Grande do Sul	2	6,5%
Santa Catarina	12	38,7%
Sergipe	1	3,2%
São Paulo	10	32,3%
TOTAL	31	100%

O perfil de Liderança dos treinadores revelou que a percepção dos mesmos sobre o seu estilo de Liderança é direcionada à dimensão Reforço, na qual o comportamento do treinador é voltado a reforçar positivamente as ações dos atletas e a reconhecer e gratificar seu desempenho. A segunda dimensão com maior média no perfil de Liderança foi a de Treino-Instrução, caracterizada pela melhoria da performance dos atletas por meio do treinamento duro e exigente, instruindo os mesmos nos aspectos táticos, técnicos e práticos. O perfil Autocrático, este obteve os mais baixos escores, o valor médio não ultrapassou 2 pontos (Tabela 2).

TABELA 2 — Média e desvio padrão dos perfis de Liderança de treinadores brasileiros.

PERFIL DE LIDERANÇA	$\bar{x}$	
Autocrático	1,80	0,59
Democrático	3,50	0,67
Reforço	4,68	0,29
Suporte–Social	3,97	0,47
Treino–Instrução	4,47	0,37

Conforme a tabela 3, foram observadas correlações entre as diferentes dimensões de liderança. Houve forte correlação positiva entre as dimensões Treino-instrução e Suporte Social ($r= 0,636$, $p<0,001$). Também foram encontradas correlações moderadas entre Treino-Instrução e Reforço ($r= 0,428$ $p<0,001$), Suporte Social esteve correlacionado positivamente com o Reforço ($r= 0,464$, $p<0,001$), e com o perfil Democrático ($r= 0,399$, $p<0,001$). Estes resultados permite inferir que quando um técnico apresenta perfil para a dimensão Treino-instrução ele também considera aspectos do Suporte Social. O mesmo acontece com a dimensão Treino-Instrução, que considera aspectos de Reforço e do perfil Suporte Social. A dimensão Autocrática não apresentou correlação com nenhuma outra dimensão (Tabela 3).

TABELA 3 — Correlação entre os perfis de Liderança de treinadores de Triatlo brasileiros

PERFIL DE LIDERANÇA	1	2	3	4	5
(1) AUTOCRÁTICO	1	-,244	-,005	-,328	-,104
(2) DEMOCRÁTICO	--	1	,331	,399*	,318
(3) REFORÇO	--	--	1	,464**	,428*
(4) SUPORTE SOCIAL	--	--	--	1	,636**
(5) TREINO–INSTRUÇÃO	--	--	--	--	1

** Correlação é significativa no nível 0,01

*Correlação é significativa no nível 0,05

DISCUSSÃO

O sucesso de um treinador transcende o conhecimento teórico e técnico, a sua capacidade de observação e sua metodologia do treino, deve contemplar uma boa comunicação e bom relacionamento com seus atletas, nas diversas situações ⁽¹⁹⁾, sendo necessárias características e habilidades para alcançar os objetivos.

Neste contexto, Samulski ⁽¹⁸⁾ percebe a liderança como um fenômeno que adquire especial interesse no que diz respeito aos profissionais que orientam grupos, para conseguir o máximo de dedicação e aplicação em busca de uma meta, bem como, atender as necessidades de cada membro. Entende-se que a liderança se traduz na capacidade de influenciar pessoas a trabalharem juntas, visando alcançar metas e objetivos ⁽¹⁾. Para isso, o treinador deve adaptar o perfil de comportamento à realidade do esporte e do atleta, deve perceber as diferentes situações de treino e competição e as características do esporte ^(16, 10, 2).

Esta percepção teórica são características importantes de uma liderança efetiva e vão ao encontro dos resultados desta pesquisa. Houveram correlações significativas e positivas entre as dimensões treino-instrução e suporte-social, além da correlação positiva do suporte social com os domínios reforço e democrático, o que permite inferir que há flexibilidade no comportamento dos treinadores frente à diferentes situações do esporte competitivo.

Dentre os diferentes perfis de Liderança, a literatura sugere que estilos como o Autocrático produziria impactos negativos aos atletas, pois, com este perfil, as tomadas de decisão são exclusivamente dadas pelo treinador, sem considerar a necessidade do atleta ⁽¹³⁾. Neste caso, os resultados do presente estudo implica num perfil desejável para os treinadores de Triatlo. Os valores médios para o estilo Autocrático foram os mais baixos. Pesquisas sugerem que, entre os diversos impactos negativos dessa dimensão, está a alta incidência da síndrome de *Burnout* ⁽⁶⁾.

A inferência de um perfil desejável para os técnicos de Triatlo brasileiros está também na observância de valores altos para as dimensões Reforço, Treino-Instrução, Suporte Social e Democrática. Conforme a percepção dos técnicos, com a adoção deste perfil, eles tendem a incluir os atletas nas tomadas de decisão e os tornam conscientes dos aspectos do treinamento. Este tipo de perfil mostra-se importante, sobretudo, para as modalidades individuais como o triatlo. O perfil de Liderança orientado para as dimensões Reforço, Democrático ⁽¹⁰⁾ e Treino-instrução tem sido identificados como características de treinadores de equipes individuais. Além de influenciar nas tomadas de decisão, técnicos com esse perfil utilizam-se do reforço e do treino instrução como recursos pedagógicos técnicos/táticos para os seus treinamentos ⁽²⁵⁾.

No caso de modalidades coletivas, em alguns casos, sob a justificativa de que esportes coletivos exigem maior coordenação e estruturação em função do grupo, técnicos utilizam-se de comportamentos Autocráticos. Num estudo com treinadores da categoria de base do futebol brasileiro, a maior parte dos 109 treinadores investigados se autoavaliaram ligados ao perfil de Liderança Autocrático ⁽⁵⁾.

Um aspecto curioso é apresentado em outro estudo, também no futebol. Foi observado que os técnicos consideraram aspectos de Reforço e Suporte Social como itens importantes para a Liderança de treinadores de futebol, porém, na prática, houve maior utilização do estilo Autocrático ⁽⁵⁾. A discussão aponta que há divergência naquilo que o técnico percebe como importante e a manifestação da sua prática. É relevante considerar que estes perfis de liderança, para otimização dos atletas e equipe, passam pela avaliação e pelo requerimento do grupo que está sendo liderado. O fato é que muitos técnicos agem pressupondo apenas suas característica e disposições, desconsiderando o requerimento situacional e do próprio atleta. Conforme os estudos de Thon, Passos, Costa, Prates, Nascimento Junior, Vieira ⁽²⁵⁾ e Vieira, Oliveira e Vissoci ⁽²⁶⁾, o ideal é que não haja diferença entre o comportamento percebido e real do treinador. É adequado, em alguns casos, observar às preferências dos atletas.

Entretanto, essa discussão dentro de modalidades coletivas é divergente. Há estudos apontando que técnicos brasileiros estão orientados para perfis de liderança ligado ao Treino-instrução e Reforço. Um estudo envolvendo 238 atletas e técnicos do sexo masculino e feminino de diferentes modalidades (futsal, basquete, handebol, vôlei, vôlei de praia, judô, bocha, xadrez, GRD, atletismo, tênis de mesa, ciclismo e natação) mostrou que os estilos de Liderança predominantes na percepção de técnicos tanto das categorias juvenil e adulta, foram os de Treino-Instrução e Reforço ⁽²³⁾. Resultados similares também foram encontrados no estudo de Costa ⁽⁴⁾ realizado com 20 treinadores do Campeonato Brasileiro de Futebol da série A. Os entrevistados consideraram os aspectos de Reforço e Suporte Social como itens importantes para a Liderança de treinadores de futebol.

Com relação ao trabalho de Costa ⁽⁴⁾ é importante considerar que os técnicos investigados representam a elite do futebol e consequentemente lideram os jogadores de alta performance. Primeiro entender que influenciar atletas de alto rendimento passa por alta capacidade instrutiva. Boa parte desses atletas possuem muitas experiências e sabem julgar as ações que são coerentes ou não de seus técnicos. Ainda, as necessidades de atletas de alta performance, vão além das situações competitivas objetivas. O esporte principalmente o futebol possui pressões ligadas à mídia, torcida, questões financeiras etc. Portanto, o líder precisa suportar e administrar bem estas demandas do contexto esportivo.

Estes estudos, apontando estilos desejáveis também para as modalidades coletivas, recebem suporte ao observarmos o trabalho de Nascimento Junior e Vieira ⁽¹⁵⁾. A caracterização do perfil de liderança de um técnico recebe mais validade quando observado também sob o ponto de vista dos atletas. Nesse estudo com 122 atletas de futsal, os atletas perceberam que seus técnicos apresentavam comportamentos baseados principalmente em treino-instrução, além de serem democráticos em suas atitudes e decisões.

Um aspecto importante da presente amostra foi a observação que 100% dos técnicos já tinham sido ou ainda eram atletas. Infere-se que a experiência de ter sido comandado auxilia na melhor percepção e atitude como técnico. Outros estudos apresentam a mesma característica de ex-atletas que se mantêm vinculados ao esporte de rendimento e que agora atuam como treinadores ^(17, 24). Percebe-se uma empatia pelo treinador, que passou por situações semelhantes, o que contribui para um melhor convívio e reflexões acerca de suas ações durante o treinamento. Talamoni, Oliveira e Hunger ⁽²⁴⁾ comentam a presença marcante de treinadores com experiência enquanto jogador profissional nos quadros técnicos. Estes técnicos evidenciam que sua experiência no esporte é determinante na escolha e bom desempenho profissional, fazendo com que pontos essenciais do processo de liderar sejam melhores compreendidos.

Em síntese, em esportes individuais, os técnicos tendem a adotar comportamentos Democráticos, Reforço e de Treino-Instrução. Gomes ⁽⁸⁾ ressalta que os atletas de modalidades individuais tem preferência e se adaptam melhor ao técnico que considera o Reforço

Positivo. Considerando as exigência e demandas psicológicas do Triatlo e as altas cargas de treinamento é oportuno os técnicos reforçarem positivamente as ações dos treinados. As evidências apontam que os técnicos preocupado, sobretudo, ao feedback e a instrução, mostram-se bem sucedidos na função de líderes, assim influenciam positivamente a prática e a manutenção do esporte em alto nível ^(12, 14).

No presente estudo, pode-se observar que os treinadores de Triatlo do Brasil são orientados principalmente ao perfil de Liderança Reforço e Treino-Instrução. Os técnicos brasileiros reforçam positivamente seus atletas e reconhece seu bom desempenho em treinos e competições, além de instruí-los tecnicamente. A dimensão Autocrática foi a menos referenciada, neste caso, esses treinadores tendem a desconsiderar ações autoritárias, incluindo-os nas tomadas de decisão. Consideram-se essas características positivas ao perfil de liderança.

Entretanto, é importante considerar a limitação dos resultados, o perfil de Liderança referenciado por técnicos nem sempre é o comportamento apresentado na prática. Portanto, sugere-se que novos estudos sejam realizados e que seja incluída a percepção dos atletas sobre o perfil de Liderança dos seus técnicos.

REFERÊNCIAS

1. Brandão MFR, Agresta M, Rebustini F (2002). Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília 10 (3) : 25 - 28
2. Brandão MFR, Carchan D (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. Motri. São Paulo 6 (1) : 53-5
3. Chelladurai P, Saleh SD (1980) Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. J.Sport Psychol, 2: 34–45
4. Costa IT (2006) Análise do perfil de liderança de treinadores de futebol do Campeonato Brasileiro série A/2005. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 166p.
5. Costa IT, Samulski DM, Costa VT (2009). Análise do perfil de liderança dos treinadores das categorias de base do futebol brasileiro. Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte. São Paulo 23 (3) : 185-194.
6. Costa IT, Samulski DM, Marques MP (2006). Análise do perfil de liderança dos treinadores de futebol do Campeonato Mineiro de 2005. R. Bras. Ci. e Mov. 14(3): p. 55-62.
7. Goldfeder RT (2010). Comportamento da creatina kinase em participantes de provas de Triatlo ironman. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 53p..
8. Gomes ARS (2005). Liderança e relação treinador – atleta em contextos esportivos. Tese (Doutorado em Psicologia do Desporto) – Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Portugal, 383P.
9. Gomes RA, Cruz JF (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: a percepção de treinadores de alta competição. Estud. Psicol. Natal 11 (1) : 5-15
10. Hoshino EF, Sonoo CN, Vieira LF (2007). Perfil de liderança: Uma análise no contexto esportivo de treinamento e competição. R. da Educação Física / UEM. Maringá, 18 (1) : 77-83
11. Laurino C, Alloza J (2003). Triatlo: lesões específicas dos esportes. In: Cohen M, Jorge R. Leões nos esportes: diagnóstico, prevenção, tratamento. Revinter, 799-802
12. Lobo IB, Morais LCCA, Nascimento E (2005). Processo de validação da escala de comportamento do treinador – versão – atleta (ECT-A). Rev. Bras. Educ. Fís. Esp. São Paulo 19 (3) : 255-265
13. Lopes M, Samulski D, Noce F (2004). Análise do perfil ideal do treinador de voleibol das seleções brasileiras juvenis. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília 12 (4) : 51-55
14. Moraes LC, Rabelo AS, Samela JH (2004). Papel dos pais no desenvolvimento de jovens futebolistas. Psicol. Refl. Crít 17 (2) : 211-222
15. Nascimento Junior JRA, Vieira LF (2012). Liderança do técnico e coesão de grupo: um estudo com equipes profissionais de futsal. R. bras. Ci. e Mov 20(2):84-90
16. Noce F (2006). A importância dos processos psicossociais: um enfoque na liderança. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício. 0 : 55-67
17. Ramos V, Graça ABS, Nascimento JV, Silva R (2011). A aprendizagem profissional - As representações de treinadores desportivos de jovens: quatro estudos de caso. Motriz, Rio Claro 17 (2) : 280-291
18. Samulski D (2009). Psicologia do esporte: Conceitos e novas perspectivas. 2.ed. São Paulo: Manole. 496p.
19. Santos F, Rodrigues JDJF, Lopes H (2013). A instrução dos treinadores e o comportamento dos atletas em competição. Estudo preliminar das expectativas, comportamentos e percepção no futebol jovem. Rev Soc Cie Ped Desp 1(2) : 218-236.
20. Serpa S, Antunes I, Patato V, Santos F (1988). Metodologia de tradução de adaptação de um teste específico para o esporte – Escala de Liderança no Desporto. II Simpósio Nacional de Pesquisa em Psicologia. Lisboa, Portugal
21. Serpa S (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. R. da Educação Física/UEM. Maringá, 14 (1) : 75-82
22. Simões AC, Conceição PFM, Câmara Neri, MA, Azevedo Junior, LCD (2006). Dinâmica e intervenção psicológica em uma equipe de voleibol masculina. Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte. São Paulo 20 (3) : 195-207

23. Sonoo CN, Hoshino EF, Vieira LF (2008). Liderança esportiva: Estudo da percepção de atletas e técnicos no contexto competitivo. *Psicologia: teoria e prática* 10 (2) : 68-82.
24. Talamoni GA, Oliveira FIS, Hunger D (2013). As configurações do futebol brasileiro: análise da trajetória de um treinador. *Movimento*, Porto Alegre 19(1): 73-93
25. Thon RA, Passos PCB, Costa LCA, Prates MEF, Nascimento Junior JRA, Vieira LF (2012). Estilo de liderança no contexto de treinadores de natação do Paraná. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 14(5) : 527-534
26. Vieira LF, Oliveira LP, Vissoci JR (2010). O Treinador e o processo de Interação Psicológica. In: Brandão M. organizador. *O treinador e a psicologia do esporte*. São Paulo: Editora Athenéu

AUTORES:

Thiago Sousa Matias ¹
Alexandro Andrade ¹
Fernanda de Sousa Castro ¹
Fabio Hech Dominski ¹

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, Brasil

Prática de exercício físico e percepção de competência física de adolescentes

7692

PALAVRAS CHAVE:

Exercício. Percepção de competência. Adolescentes.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi investigar a relação da prática de exercícios físicos e percepção de competência física como força, flexibilidade e resistência aeróbia em adolescentes. Com base populacional, participaram do estudo 662 adolescentes de 14 a 19 anos divididos proporcionalmente nos 12 distritos de Florianópolis/ SC. Foram utilizados dados de caracterização e os estágios de mudança de comportamento para o exercício físico. Estes foram tratados com estatística descritiva e inferencial. Foi observado que adolescentes ativos apresentam melhor percepção de competência física comparado aos sedentários ($p < .001$). Existe associação entre exercício e percepção de competência. Para força, entre todos os adolescentes que possuem baixa percepção, 82.3% deles são sedentários ($\text{Gamma} = .830$, $p < .001$). Para a flexibilidade ($\text{Gamma} = .506$, $p < .001$) e resistência aeróbia ($\text{Gamma} = .517$, $p < .001$) as associações também são significativas. Para todas as valências físicas, quando os adolescentes possuem alta percepção de competência quase 70% deles são ativos. Os adolescentes sedentários apresentam 90% de chance de apresentarem baixa percepção de competência para força. Para flexibilidade e resistência este valor chega a quase 70%. A prática de exercício físico na adolescência influencia positivamente na percepção de competência física. Promove alterações psicológicas como alto senso de autoeficácia, melhor percepção de autoimagem e autoestima.

Correspondência: Thiago Sousa Matias. Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. Florianópolis, SC, Brasil.