

Conhecer de forma profunda as variáveis pessoais que distinguem os desportistas nos diferentes perfis psicológicos permitirá a quem intervém no contexto desportivo e empresarial de melhorar a qualidade da sua intervenção. O objetivo do estudo é elaborar e construir um instrumento que defina o perfil psicológico de participação desportiva de atletas de longa distância.

MÉTODOS

A amostra foi constituída por 34 nadadores dos campeonatos nacionais de longa distância master de uma época desportiva. A média de idades é de 42,2 (11,1) anos e com uma média de experiência de competição de 9,6 (7,9) anos. Procedemos à construção de um instrumento de medida para aferir o perfil psicológico de participação desportiva em atletas de longa distância. De acordo com os objetivos foi necessário desenvolver e validar um instrumento que define e traça os comportamentos dos atletas de acordo com o tipo de prova, contundente com os desportos onde se desenvolve uma metodologia observacional para uma compreensão mais profunda da realidade que se desenvolve no contexto desportivo (Santos et al., 2014). Na análise das questões foi realizada uma avaliação qualitativa dos dados obtidos, de forma indutiva e dedutiva, tendo sido agrupadas em dimensões de acordo com o seu teor. Foi utilizado uma análise de Cluster em dois grupos.

RESULTADOS

Verificamos que os dados revelam dois perfis distintos de atletas de acordo com as respostas dadas. Constata-se que os atletas do primeiro grupo são indivíduos que apreciam os momentos

em família, gostam de estar com os colegas, de conviver mas sem excessos, são decididos e trabalhadores, têm um sentido de superação nos desafios que surgem, e de orgulho e satisfação quando realizam o que pretendiam, e com uma vontade constante de ultrapassar limites. São indivíduos que se sentem orientados para as provas de longa distância, não apreciam os momentos de espera antes da prova. Se pudessem gostariam de viajar mais e de realizar provas nesses locais.

DISCUSSÃO

O perfil evidenciado por estes atletas revela indivíduos com uma enorme persistência e vontade de vencer, de ultrapassar e atingir os objetivos definidos e com uma enorme resiliência ao stress. Os indivíduos de certas modalidades são mais resistentes e têm determinadas características psicológicas que lhes permite adaptar-se à dureza de certos desportos (Reigal et al., 2018), tal como é o caso das provas de longa distância. Os sujeitos serão uma mais valia para as instituições onde estão integrados, tendo um autodomínio, no qual o stress é minimizado ou suprimido e a resiliência interna é treinada.

REFERÊNCIAS

- Reigal, D. R., Delgado-Girart, J. E., Raimundi, M. J., & Hernández-Mendo A. (2018). Perfil psicológico en una muestra de triatletas amateurs y diferencias con otros deportes. *Cuadernos de Psicología de Deporte*, 18(1), 55-62.
- Santos, S., Sarmiento, H., Alves, J., & Campaniço, J. (2014). Construcción de un instrumento para la observación y el análisis de las interacciones en el waterpolo. *Revista Psicología Del Deporte*, 23(1), 191-200.

Análise das características de jovens atletas de natação, futebol e basquetebol a nível antropométrico, de composição corporal e capacidades físicas

Susana Vale^{1,2}, Tiago Venâncio¹, Cátia Ferreira^{2,3}, Teresa Figueiredo^{1,4}, Aldo M. Costa^{5,6,7}, Mário Espada^{1,2,8}

1. Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal; 2. Instituto Piaget, ISEIT, Campus Universitário Almada, Portugal; 3. Grupo de Optimización del Entrenamiento y Rendimiento Deportivo, Universidad de Extremadura, Espanha; 4. Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Instituto Politécnico de Santarém, Portugal; 5. Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal; 6. Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, Vila Real, Portugal; 7. Centro de Investigação em Ciências da Saúde, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal; 8. Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, FMH, Portugal

INTRODUÇÃO

As características dos atletas de diferentes modalidades desportivas contribuem de forma determinante para o sucesso ao nível do

desempenho, sendo o treino de força uma prática comum na maioria dos desportos, objetivando simultaneamente a melhoria do desempenho e a prevenção de lesões (Barbosa et al., 2013). Dados

antropométricos, composição corporal, força e flexibilidade têm sido indicados como associados ao desempenho desportivo, contudo, as ações motoras e gestos técnicos diferem entre modalidades e nesse sentido torna-se importante caracterizar o perfil dos atletas de diferentes modalidades desportivas com o objetivo de melhorar o desempenho e também detetar talento em escalões etários mais baixos. O objetivo do presente estudo foi analisar as características de jovens atletas de natação, futebol e basquetebol.

MÉTODOS

Um total de 30 atletas masculinos de clubes de nível regional foram avaliados, divididos em três grupos de 10 jovens por modalidade (natação, futebol e basquetebol). Os praticantes de natação (15.8 ± 1.4 anos idade, 60.8 ± 7.5 kg peso, 1.72 ± 0.06 m altura) de futebol (15.1 ± 0.3 anos idade, 61.3 ± 5.9 kg peso, 1.74 ± 0.04 m altura) e basquetebol (14.9 ± 0.3 anos idade, 62.3 ± 7.9 kg peso, 1.75 ± 0.03 m altura) realizaram o salto em contramovimento (SCM) na plataforma Ergojump, foram avaliados ao nível de composição corporal com balança de bioimpedância, realizaram também teste de força de preensão manual (FPM) com recurso a handgrip, e teste de flexibilidade utilizam-se o teste sit and reach executado com pés juntos. Foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para verificação da distribuição. Para comparação entre grupos foi utilizado o teste t de amostras emparelhadas ($p \leq 0.05$).

RESULTADOS

Os nadadores foram os únicos a evidenciar valores de flexibilidade positivos (2.40 ± 9.55 cm), seguidos dos futebolistas (-0.10 ± 7.29 cm) e basquetebolistas (-0.20 ± 3.39 cm). Por outro lado, no SCM, os basquetebolistas evidenciaram os melhores valores (38.98 ± 5.19 cm) seguido de futebolistas e nadadores com valores muito próximos (respetivamente 35.39 ± 2.67 e 35.31 ± 5.48 cm). Já no que concerne a FPM, os melhores valores foram obtidos pelos futebolistas (37.09 ± 9.86 kg), seguidos de basquetebolistas (35.74 ± 6.79) e nadadores (35.10 ± 7.84). Ao nível de todas as capacidades físicas avaliadas, composição corporal (massa gorda, massa

muscular e percentagem de água), peso e altura, embora tenham sido observadas diferenças entre modalidades, as mesmas não foram estatisticamente significativas. Verificaram-se apenas correlações entre percentagem de massa muscular e desempenho na FPM e SCM nos nadadores (respetivamente $r=0.71$; $p<0.05$ e $r=0.83$; $p<0.01$) e percentagem de massa muscular e FPM nos jogadores de basquetebol ($r=0.67$; $p<0.05$).

DISCUSSÃO

Verificou-se no presente estudo a importância de ser realizada avaliação e controlo do treino nas diferentes modalidades desportivas em função de serem observadas diferenças que se relacionam com a especificidade das práticas quotidianas, como no caso da flexibilidade na natação e salto em contramovimento no basquetebol. Outro aspeto que nos parece relevante é o facto das características entre atletas de diferentes modalidades apresentar diferenças não estatisticamente significativas, o que atribuímos ao facto da faixa etária se situar no momento imediatamente pós e durante o salto pubertário (em redor dos 15 anos de idade) onde decorrem diversas alterações a nível físico nos atletas em função do seu desenvolvimento biológico (Moreira et al., 2014). Também o nível dos atletas entendemos estar relacionado com os resultados, não sendo os jovens de nível nacional ou estando integrados no alto rendimento apresentam características semelhantes, o que é um fator a considerar no treino diariamente. É fundamental caracterizar os atletas de diferentes modalidades desportivas no sentido de otimizar o processo de treino e sua especificidade, procurando, em simultâneo, prevenir lesões e, naturalmente, melhorar o desempenho desportivo.

REFERÊNCIAS

- Barbosa, T. M., Costa, M., & Marinho, D. A. (2013). Proposal of a deterministic model to explain swimming performance. *Int J Swimming Kinetics*, 2, 1-54.
- Moreira, M. F., Morais, J. E., Marinho, D. A., Silva, A. J., Barbosa, T. M., & Costa, M. J. (2014). Growth influences biomechanical profile of talented swimmers during the summer break. *Sports Biomech*, 13(1), 62-74.