

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas
Programa de Pós-graduação em Psicologia: Cognição e Comportamento

Júlia de Mello Pimenta

**EXPERIÊNCIAS PSICOLÓGICAS POSITIVAS NA PRÁTICA ESPORTIVA
UNIVERSITÁRIA E DE ALTO RENDIMENTO**

BELO HORIZONTE

2025

Júlia de Mello Pimenta

**EXPERIÊNCIAS PSICOLÓGICAS POSITIVAS NA PRÁTICA ESPORTIVA
UNIVERSITÁRIA E DE ALTO RENDIMENTO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia: Cognição e Comportamento da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito à obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Área de Concentração: Cognição e Comportamento

Linha de Pesquisa: Mensuração e Intervenção em Psicologia

Orientador: Prof^a. Dr^a. Karina da Silva Oliveira

Belo Horizonte

2025

153.4 Pimenta, Júlia de Mello.
P644e Experiências psicológicas positivas na prática esportiva
2025 universitária e de alto rendimento [manuscrito] / Júlia de
Mello Pimenta. - 2025.
116 f. : il.
Orientadora: Karina da Silva Oliveira.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Minas
Gerais, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas.
Inclui bibliografia.

1. Psicologia – Teses. 2. Esportes – Psicologia – Teses.
3. Psicologia positiva - Teses. I. Oliveira, Karina da Silva.
II. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de
Filosofia e Ciências Humanas. III. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FAFICH - PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA COGNIÇÃO E
COMPORTAMENTO - SECRETARIA

ATA DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO DA ALUNA JÚLIA DE MELLO PIMENTA

Realizou-se, no dia **14 de fevereiro de 2025, às 14:00 horas**, através de Videoconferência, da Universidade Federal de Minas Gerais, a defesa de dissertação, intitulada *EXPERIÊNCIAS PSICOLÓGICAS POSITIVAS NA PRÁTICA ESPORTIVA UNIVERSITÁRIA E DE ALTO RENDIMENTO*, apresentada por **JÚLIA DE MELLO PIMENTA**, número de registro 2023662936, graduada no curso de PSICOLOGIA, como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em PSICOLOGIA: COGNIÇÃO E COMPORTAMENTO, à seguinte Comissão Examinadora: Prof(a). Karina da Silva Oliveira - Orientador (UFMG), Prof(a). Gisele Maria da Silva (Universidade São Judas Tadeu), Prof(a). Evandro Morais Peixoto (Universidade São Francisco).

A Comissão considerou a dissertação:

- Aprovada
 Reprovada

Finalizados os trabalhos, lavrei a presente ata que, lida e aprovada, vai assinada por mim e pelos membros da Comissão.

Belo Horizonte, 14 de fevereiro de 2025.

Prof(a). Karina da Silva Oliveira (Doutor)
Prof(a). Gisele Maria da Silva (Doutora)
Prof(a). Evandro Morais Peixoto (Doutora)



Documento assinado eletronicamente por **Karina da Silva Oliveira, Usuário Externo**, em 19/02/2025, às 17:42, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Gisele Maria da Silva, Usuária Externa**, em 29/04/2025, às 14:26, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Evandro Morais Peixoto, Usuário Externo**, em 21/05/2025, às 15:37, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3986752** e o código CRC **2FB64D6E**. **Referência:** Processo nº 23072.211363/2025-97 SEI nº 3986752.

Agradecimentos

Inicialmente, gostaria de agradecer a Deus, aos meus Guias Espirituais e Orixás por toda a iluminação, força e pela existência de todas as pessoas que me auxiliaram a chegar até aqui.

À minha orientadora, Karina, pela dedicação, paciência e ensinamentos. Mas, principalmente, obrigada por ter me apresentado à Psicologia Positiva e por ter se engajado nessa jornada dentro do esporte comigo. Obrigada por proporcionar uma experiência positiva durante o mestrado e por ser uma inspiração como professora e pesquisadora.

Aos meus professores, agradeço pelas trocas de conhecimento e pelo encorajamento durante o percurso acadêmico na graduação e na pós-graduação. Em especial, agradeço à Marcela Mansur, que viu um potencial em mim para a pesquisa e para a área acadêmica, proporcionando-me as primeiras vivências dentro da academia e sendo uma inspiração como professora e pesquisadora. É uma honra ter a minha trajetória escrita ao lado de mulheres tão potentes.

À minha família, que sempre acreditou que eu poderia ir além e me deu todo o suporte necessário para isso. Mãe, Matheus, Roberto, Tio Alexandre, Tio Marcelo e Vó Vânia, muito obrigada por fazerem parte dessa história comigo. Mãe, muito obrigada pela vida, por todo o apoio e por me dar força para que eu nunca desistisse dos meus sonhos. Tio Marcelo, obrigada por me inserir no esporte desde pequena e por ser minha inspiração nesse contexto. Por fim, à minha avó e madrinha, meu muitíssimo obrigada por ter apoiado minha escolha pelo curso de Psicologia e por ser inspiração para a professora que eu quero me tornar. Amo muito vocês.

Ao meu pai, que mesmo não estando mais em plano físico, me ilumina, me orienta e me acolhe sempre que necessário. Seu Júlio, obrigada pelo seu amor e carinho que me inspiram em cada passo dessa caminhada.

À minha namorada, agradeço pelo companheirismo, pelos incentivos e pela confiança de que daria certo, mesmo nos momentos de desespero. Obrigada por não me deixar desistir e por me acalmar quando precisei. Te amo.

Aos meus amigos do mestrado, muito obrigada pelas trocas, aprendizados, desesperos e risadas. Alice, Lorena, Lugano, Marina e Vivi, obrigada por me lembrarem que eu não estive sozinha nesse processo e que a jornada se torna mais simples quando compartilhamos.

Aos meus amigos de vida, Gabi, Aniel e Chris, obrigada por terem atravessado diversas fases comigo, por compartilharmos tantas conquistas e por me apoiarem em cada dificuldade.

A todas as minhas amigadas vindas do esporte universitário, obrigada por me darem sanidade para cumprir mais essa etapa. Agradeço por cada campeonato, vitória e derrota que vivemos juntos. Em especial, Livia, Alê, Clara, Lara e Laura, obrigada por estarem ao meu lado para além das quadras, por acolherem meus desabafos, pelas risadas, pelos rolês, pelo amor e pelo incentivo. Vocês são fundamentais na minha vida.

“Se nada nos salva da morte, que pelo menos o amor nos salve da vida” e o amor de todos vocês me salva diariamente. Concluir este trabalho foi uma jornada desafiadora, mas muito gratificante, a qual só foi possível graças ao apoio que recebi de vocês. Amo muito todos vocês.

Resumo

Compreender os construtos da Psicologia Positiva no contexto esportivo é fundamental para o desenvolvimento saudável dos atletas e para o bom desempenho esportivo. O progresso e a relevância das experiências positivas no esporte são evidentes na prática por meio de construtos significativos relacionados à Psicologia Positiva e Psicologia do Esporte, duas áreas que compartilham uma considerável interconexão teórica, mas que ainda apresentam lacunas de integração à literatura de pesquisas empíricas. Diante destas questões, o objetivo geral desta pesquisa é investigar construtos psicológicos positivos em atletas de alto rendimento e universitários amadores para obter uma melhor compreensão da relação entre estes construtos e a prática esportiva. A pesquisa possui caráter exploratório em que atletas de alto rendimento e atletas universitários, selecionados por conveniência, ofereceram suas respostas a cinco escalas relacionados a cinco construtos: Resiliência, Bem-Estar, Motivação, Paixão e Perfeccionismo. Os resultados apontaram para diferenças significativas entre os grupos de atletas de alto rendimento e universitários em relação a resiliência, motivação e perfeccionismo, com os atletas de alto rendimento apresentando escores mais elevados de resiliência e paixão harmoniosa, enquanto os universitários demonstraram maior prevalência de paixão obsessiva. Além disso, indicadores de bem-estar, como satisfação com a vida e afetos positivos, mostraram correlações mais fortes com a resiliência nos atletas de alto rendimento. A literatura destaca que a resiliência é um fator crucial no enfrentamento de adversidades em contextos de alta demanda competitiva, sendo frequentemente associada a níveis mais elevados de bem-estar e desempenho. Essa relação reforça a importância de intervenções psicológicas focadas no desenvolvimento dessas habilidades, tanto em contextos de formação quanto de alta performance. Espera-se que esse projeto possa oferecer uma maior compreensão sobre as associações entre os construtos analisados, potencializando o aprimoramento das práticas profissionais, beneficiando os atletas, treinadores e membros das equipes técnicas de organizações esportivas. Isso contribui para uma compreensão mais completa e aplicável da Psicologia do Esporte e da Psicologia Positiva, criando oportunidades para o desenvolvimento de abordagens mais eficazes e personalizadas para a melhoria do desempenho e bem-estar dos indivíduos envolvidos no mundo esportivo.

Palavras-chave: Psicologia do esporte; Psicologia Positiva; Esporte

Abstract

Understanding the constructs of Positive Psychology in the sports context is essential for the healthy development of athletes and their optimal sports performance. The progress and relevance of positive experiences in sports are evident in practice through meaningful constructs related to Positive Psychology and Sports Psychology, two areas that share considerable theoretical interconnection, but which still present gaps in integration with the empirical research literature. In light of these issues, the general objective of this research is to investigate positive psychological constructs in high-performance athletes and amateur university athletes to better understand the relationship between these constructs and sports practice. This exploratory research involved high-performance and university athletes, selected by convenience, who responded to five scales related to five constructs: Resilience, Well-Being, Motivation, Passion, and Perfectionism. The results revealed significant differences between high-performance and university athletes in terms of resilience, motivation, and perfectionism. High-performance athletes exhibited higher scores for resilience and harmonious passion, whereas university athletes showed a greater prevalence of obsessive passion. Furthermore, well-being indicators, such as life satisfaction and positive affects, showed stronger correlations with resilience in high-performance athletes. The literature highlights that resilience is a crucial factor in overcoming adversity in contexts of high competitive demand, often associated with higher levels of well-being and performance. This relationship reinforces the importance of psychological interventions focused on developing these skills, both in formative and high-performance contexts. This project is expected to provide a deeper understanding of the associations between the analyzed constructs, enhancing professional practices and benefiting athletes, coaches, and technical team members of sports organizations. It contributes to a more comprehensive and applicable understanding of Sports Psychology and Positive Psychology, creating opportunities for the development of more effective and personalized approaches to improve the performance and well-being of individuals involved in the sports world.

Key words: Sport Psychology; Positive Psychology; Sport

Índice de Figuras

Figura 1: Procedimento de busca e seleção dos artigos	26
Figura 2. Publicações por ano	27
Figura 3. Nuvem de Palavras - Significado do Esporte para Atletas Universitários	53
Figura 4. Nuvem de Palavras - Significado do Esporte para Atletas de Alto Rendimento	54

Índice de Tabelas

Tabela 1: Construtos da Psicologia Positiva avaliados no Esporte	29
Tabela 2. Análise dos Comentários Opcionais realizados pelos participantes	55
Tabela 3. Análises Descritivas das Variáveis entre grupos de alto rendimento e universitário	60
Tabela 4. Análises Descritivas das variáveis com distribuição normal entre grupos de alto rendimento e universitário	61
Tabela 5. Análises Descritivas das Variáveis entre Modalidades de Alto Rendimento	62
Tabela 6. Análises Descritivas das variáveis com distribuição normal entre modalidades de Alto Rendimento	63
Tabela 7. Análise Descritiva das Variáveis entre Modalidades de Atletas Universitários	63
Tabela 8. Correlação entre as variáveis e o Tempo de Prática na modalidade	64
Tabela 9. Correlação entre as Variáveis para o grupo de atletas de alto rendimento	69
Tabela 10. Correlação entre as Variáveis para o grupo de Atletas Universitários	75

Lista de abreviações e siglas

AP - Afetos Positivos

APA - *American Psychological Association*

AN - Afetos Negativos

BES - Bem Estar Subjetivo

CP: Critério para Paixão

Desmot: Desmotivação

ER-Esp - Escala de Resiliência no Esporte

IES - Instituições de Ensino Superior

ME_Introj: Motivação extrínseca de introjeção

ME_Ident: Motivação extrínseca de identificação

ME_Ext: Motivação extrínseca de regulação externa

MI_Conhecer: Motivação intrínseca para conhecer

MI_Exp: Motivação intrínseca para experiências estimulantes

MI_Objetivos: Motivação intrínseca para atingir objetivos

PEPSIC - Periódicos Eletrônicos em Psicologia

PERFEC_DA: Perfeccionismo - Dúvidas na ação

PERFEC_PE: Perfeccionismo - Preocupação com os erros

PERFEC_PPO: Perfeccionismo - Padrões pessoais/organização

PERFEC_PPP: Perfeccionismo - Pressão parental percebida

PH: Paixão Harmoniosa;

PO: Paixão Obsessiva

RES_Ap_Esp - Resiliência: Subescala de Apoio Social Esportiva

RES_Ap_Fam - Resiliência: Subescala de Apoio Social Familiar;

RES_EE - Resiliência: Subescala de Experiências Esportiva

RES_Esp - Resiliência: Subescala de Espiritualidade;

RES_RPC - Resiliência: Subescala de Recursos Pessoais e Competências;

SATEPSI - Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos

SCV: Satisfação com a Vida

SCIELO - *Scientific Electronic Library Online*

SMS - *Sport Motivation Scale*

Sumário

1. INTRODUÇÃO	13
2. OBJETIVO	21
3. MÉTODO	22
3.1 Estudo 1: Revisão sistemática sobre a Psicologia do Esporte	22
3.1.1 Procedimento	25
3.1.2 Análise de Dados	25
3.1.3 Resultados	26
3.1.4 Discussão	32
3.1.5 Conclusão	35
3.1.6 Referências	36
3.2 Estudo 2: Compreensão das experiências positivas no contexto esportivo	38
3.2.1 Estudo de Viabilidade	39
3.2.1.1 Participantes	40
3.2.1.2 Instrumentos	40
3.2.1.3 Procedimentos	44
3.2.1.4 Análise de Dados Sociodemográficos	45
A. Atletas de Alto Rendimento do Estudo Piloto	45
B. Atletas Universitários do Estudo Piloto	46
3.2.1.5 Resultados	47
3.2.2 Condução do Estudo 2: Compreensão das experiências positivas no contexto esportivo	48
3.2.1.1 Participantes	48
3.2.1.2 Instrumentos	50
3.2.1.3 Procedimentos	50
3.2.1.4 Análise de Dados	51
3.2.1.5 Resultados	53
4. DISCUSSÃO	78
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	85
6. REFERÊNCIAS	88
Anexos	96
ANEXO 1 - Escala de Resiliência no Esporte	96
ANEXO 2 - Escala de Afetos Positivo e Negativo (PANAS)	97
ANEXO 3 - Escala de Satisfação com a Vida	98
ANEXO 4 - Escala de Motivação no Esporte	99
ANEXO 5 - Escala da Paixão (PS) – Versão Final	101
ANEXO 6 - Escala Multidimensional de Perfeccionismo para o Esporte-2 (Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 – SMPS-2)	102
ANEXO 7 - Questionário Sociodemográfico	104
ANEXO 8 - Questionário de Vivências Esportivas no Esporte de Alto Rendimento	106

ANEXO 9 - Questionário de Vivências Esportivas no Esporte Universitário	108
ANEXO 10 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	110
ANEXO 11 - FOLHA DO CAE	112

1. INTRODUÇÃO

O desenvolvimento e a importância das experiências positivas é visível na prática esportiva para o desempenho esportivo satisfatório e para a saúde mental dos atletas. No entanto, ainda é preciso entender, por meio de estudos, o contexto teórico desses fenômenos e suas relações para orientar o trabalho prático da Psicologia do Esporte com os atletas para o desenvolvimento de habilidades psicológicas, fator que é imprescindível para o melhor desempenho.

O esporte é um fenômeno sócio-cultural com diferentes formas de manifestação, sendo uma forma de socialização e até uma variante profissional. Segundo Rúbio (2000), o esporte é considerado um dos principais fenômenos sociais da era moderna, podendo assumir diferentes papéis na vida dos indivíduos, existindo diferentes níveis de atuação prática dentro do esporte: do amador ao alto rendimento, não necessariamente sendo remuneradas, mas que exige do praticante dedicação e rendimento que superam uma prática de tempo livre ou amador (Rubio, 2007). Sabe-se que a prática esportiva traz vários benefícios físicos, sociais e psicológicos ao indivíduo, como o alívio do estresse, o aumento da autoestima, desenvolvimento da interação social e a melhora no condicionamento físico e na disposição (Matsudo et al., 2000).

A prática esportiva envolve o uso de atividades motoras, destreza física ou esforço físico, sendo considerado uma atividade física realizada por indivíduos, a qual a participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos e possui a característica de ser competitiva - pelo sucesso ser medido diretamente pela comparação da execução da tarefa - e institucionalizada - possui regras padronizadas (Barbanti, 2006). Ainda, Gonzales (2004) afirma que o esporte pode ser classificado pela relação de oposição e cooperação, sendo que os critérios são: a) se existe ou não relação com companheiros e, b) se existe ou não interação direta com o adversário. Com base nesses princípios é possível classificar as modalidades em individuais ou coletivas, utilizando o critério a, e com e sem interação direta com o adversário, de acordo com o critério b.

Dentro das diversas manifestações do esporte no Brasil podemos considerar o esporte universitário. Esse nível de atuação esportiva é especificamente voltada aos alunos vinculados às Instituições de Ensino Superior (IES) e tem tido evoluções desde a primeira década dos anos 2000, notadamente depois de ganhar representatividade junto ao Ministério do Esporte.

É importante ressaltar que a prática do esporte universitário pode ser realizada como uma opção de lazer dos estudantes, mas sobretudo está ligada a bons índices de permanência na universidade e à promoção da saúde mental (Barbosa, 2014). A literatura especializada demonstra que a prática no esporte universitário incide positivamente em aspectos como a autoestima, a saúde, a organização, a ampliação de laços sociais de amizades e a capacidade de trabalho em grupo (Malagutti et al, 2020).

Ainda, pode-se citar outro nível de prática esportiva que se destaca socialmente: o esporte de alto rendimento. É importante dizer, que indiferente à sua relevância e projeção na sociedade, ainda não há consenso na literatura a respeito da definição do que seria um esporte de alto rendimento. Esta modalidade pode ser definida como aquela no qual o atleta busca alcançar os melhores níveis de desempenho, obtendo assim bons resultados coletivamente e/ou individualmente (De Rose et al., 1999). No entanto, pode-se entender que os atletas em âmbito amador, como o esporte universitário brasileiro, também podem focar em níveis altos de desempenho e obtenção de bons resultados. Segundo Rubio (1999), o esporte de rendimento busca a otimização da performance numa estrutura formal e institucionalizada. Logo, a definição utilizada neste estudo será: o atleta de rendimento é aquele que realiza o esporte baseado em níveis elevados de disputa em competições, no mínimo, à nível nacional e possuindo inscrição devida na federação esportiva de referência quando este tipo de vínculo existir para a modalidade.

Consequente à dificuldade observada na literatura em formalizar uma definição para os níveis de esporte, a definição de atleta também pode se apresentar de diversas formas, para esse estudo considera-se atleta como o indivíduo praticante de esportes de maneira regular e dedicada que se envolve em treinamentos e competições de acordo com seu nível competitivo. Existem vários fatores que influenciam os resultados esportivos dos atletas, uma vez que o esporte é um sistema complexo que envolve diversos componentes ao redor do fator central que é o atleta, como treinador, comissão técnica, família, torcida e espectadores.

As demandas psicológicas e características dos atletas variam de acordo com o nível de atuação no esporte. O atleta de alto rendimento, como supracitado, não utiliza o esporte como meio específico de melhorar a saúde, mas como sua profissão, a qual apresenta, assim como qualquer outra carreira, demandas altamente exigentes que podem gerar estresse e ansiedade, desenvolvimento de lesões por esforço repetitivo, lesões por estresse, fadiga

mental e *burnout* (Gaertner, 2002; Oliveira & Nakano, 2020). Partindo do exposto, a eficácia de rendimento do atleta é uma interação de cinco capacidades: físicas, técnicas, táticas, biotipológicas e socioambientais (Paulo & Forjaz, 2001; Sisto & Greco, 1994). Durante a temporada, os atletas lidam com diversas e constantes pressões, as quais podem ocasionar em consequência negativas para o rendimento e prática esportiva como alterações de humor, ansiedade e depressão. Se evidencia que, muitas vezes, o atleta de alto rendimento apresenta adoecimentos como consequência das situações estressoras às quais é submetido, provando assim a necessidade do acompanhamento por um psicólogo do esporte (Reardon et al., 2019).

Por outro lado, ao considerar os atletas de nível amador, entende-se que eles tendem a ter o esporte como prática esportiva de diversão, promoção de saúde e desenvolvimento de habilidades sociais e de grupos, e possuem outra atividade como o foco profissional. Mas ainda sim podem experienciar frustrações, pressões, ansiedade pré-competitiva e *burnout* associado à prática esportiva. Sabe-se que no esporte de rendimento os atletas são submetidos a situações de pressão e de estresse físico e mental com a finalidade de alcançar bom desempenho e sucesso esportivo, as quais são percebidas e vivenciadas de forma diferenciada dos indivíduos não atletas (Wagstaff et al., 2017).

Com isso, a Psicologia do Esporte é um campo de atuação que busca lidar com a análise e modificação dos elementos psíquicos a fim de melhorar a performance no esporte, independente do nível de atuação, e é uma questão fundamental para atingir os objetivos de desempenho estabelecidos (Samulski, 2009). A American Psychological Association (APA, 1999) define a Psicologia do Esporte como o estudo dos fatores comportamentais e psicológicos que influenciam e são influenciados pela participação e desempenho no esporte, exercício e atividade física. Essa definição enfatiza tanto o impacto dos processos psicológicos na performance esportiva quanto os efeitos da prática esportiva sobre a saúde mental e o bem-estar dos atletas, sendo a Psicologia do Esporte um campo da psicologia que investiga e intervém em todas as variáveis relacionadas ao ser humano que pratica uma modalidade esportiva, buscando compreender e otimizar seu desempenho. Dessa maneira, a disciplina se propõe a integrar conhecimentos da psicologia aplicada ao esporte, baseando-se em modelos teóricos que explicam aspectos como motivação, resiliência, regulação emocional, perfeccionismo e paixão pelo esporte.

A Psicologia do esporte faz parte das ciências do esporte e tem proporcionado importantes contribuições para a otimização da performance de atletas e equipes, estudando e atuando em situações que envolvem diversos construtos como: motivação, personalidade, agressividade, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar de atletas (Rubio, 1999), tendo como foco o desenvolvimento de habilidades mentais e de saúde mental. O psicólogo esportivo é responsável não só por intervir e trabalhar o adoecimento desses atletas, bem como também desenvolve a prevenção desse adoecer (Frades et al., 2020).

Na segunda metade do século XX a Organização Mundial de Saúde (OMS) incluiu o conceito de bem-estar associado à definição de saúde, implicando em mudanças no entendimento e na definição de saúde mental, bem como trouxe uma perspectiva positiva para os fatores relacionados à saúde (Matamá et al., 2017). As áreas de área de pesquisa e atuação na psicologia foram, durante as décadas iniciais, focadas no adoecimento patológico e em seu tratamento. No entanto, desde a década de 1990, a Psicologia Positiva traz uma nova perspectiva de estudar cientificamente e aplicar na prática os aspectos que favorecem o desenvolvimento saudável de indivíduos, instituições e sociedades (Adler & Seligman, 2016). Segundo Garcia (2016), a finalidade da Psicologia do Esporte é melhorar a saúde mental, maximizar o rendimento e otimizar a performance do atleta. As duas definições das áreas possuem pontos fundamentais em comum ao pensar no desenvolvimento humano, por isso, pensar e desenvolver uma Psicologia do Esporte que esteja relacionada ao cuidado com o atleta é fundamental. A Psicologia Positiva acrescenta à Psicologia do Esporte ao abordar a compreensão dos aspectos positivos humanos, sem negligenciar os negativos, buscando o equilíbrio necessário no esporte (Nakano & Peixoto, 2020).

A partir dos dados encontrado no “Estudo 1: revisão sistemática sobre Psicologia Positiva no Esporte”, a ser abordado com mais detalhes mais adiante nesse projeto, pode-se compreender que os fenômenos e as experiências positivas mais frequentemente investigadas no esporte, bem como perceber que, embora os estudos das ciências do esporte já existam há décadas, são escassas as produções relacionando a Psicologia Positiva, como movimento científico, e o esporte. Isso pode se dar por diversas explicações como essa tendência mencionada da psicologia de pesquisar e focar no patológico, bem como com o fato de a Psicologia Positiva e a Psicologia do Esporte ainda serem dois campos recentes e em desenvolvimento. Os resultados do Estudo 1 foram essenciais para o direcionamento da

escolha de quais construtos investigar, sendo a Resiliência foi o construto mais investigado como foco de dez publicações, seguido de Motivação (n=5); Bem-estar (n=5) e Paixão (n=3).

A resiliência psicológica é um construto associado a capacidade de enfrentamento e a superação de condições adversas (Mastem, 2018; Oliveira & Nakano, 2018). As diversas situações de pressão e de estresse físico e mental com a finalidade de alcançar bom desempenho exigem que o atleta desenvolva certa flexibilidade diante de situações-problema, consiga realizar a retomada de equilíbrio emocional e funções internas após um período de excessivo estresse. Caso o atleta não consiga administrar as demandas psicológicas e cognitivas nas situações adversas do esporte, isso pode impactar seu desempenho (Rubio, 2006). Logo, a saúde mental impacta nos resultados em treinos e competições (Schiavon & Paes, 2012), e a resiliência é apontada como um componente psicológico eficaz, capaz de proteger o atleta do potencial efeito negativo dos agentes estressores, ao promover respostas facilitadoras que precedem o alto desempenho esportivo (Fletcher & Sakar, 2012; Meggs et al., 2016), bem como contribui para o bem-estar psicológico do atleta e reduzido sofrimento psíquico (Hosseini & Besharat, 2010; Nezhad & Besharat, 2010; Sarkar & Fletcher, 2014). Independente do nível de atuação do atleta, o indivíduo é frequentemente desafiado no contexto esportivo, necessitando, assim, de manejar as condições estressantes e superar as condições desfavoráveis de maneira a se adaptar positivamente (Pedro & Veloso, 2018; Oliveira & Nakano, 2020), corroborando com a literatura, que a resiliência é um dos constructos psicológicos fundamentais no contexto esportivo. e por isso, o mais estudado dentro da Psicologia Positiva do Esporte.

O bem-estar subjetivo (BES) é o campo das ciências comportamentais em que são estudadas as avaliações que as pessoas fazem sobre suas vidas. O BES inclui diversos conceitos que vão desde humores momentâneos até julgamentos globais de satisfação com a vida, e desde depressão até euforia (Diener, 2009). Segundo Diener, Lucas e Oishi (2018), o BES apresenta três características gerais: (a) é subjetivo porque depende da experiência do indivíduo; (b) não é definido apenas pela ausência de fatores negativos, mas também pela presença de fatores positivos; (c) inclui uma avaliação global de todos os aspectos da vida do indivíduo, ou seja uma avaliação íntegra. Considerando a complexidade de influências para esse construto, o contexto externo ao esporte também deve ser considerado, uma vez que a qualidade ambiental pode potencialmente afetar a saúde fisiológica, a saúde mental e,

consequentemente, a percepção de bem-estar na população de atletas (Donnelly et al., 2016). Além disso, estudos apontam que as percepções de bem-estar interferem de forma bastante clara sobre os estados de humor, e, muito provavelmente, sobre o desempenho (Rebustini et al., 2014), bem como a ansiedade somática se relaciona positivamente com os afetos negativos e negativamente com as dimensões positivas do bem-estar (Fernandes et al., 2012). Adicionalmente, outros achados em relação ao bem-estar subjetivo tem sido discutido na literatura, parece existir uma relação direta, positiva e significativa entre orientação para a tarefa e afetos positivos (Ntoumanis & Biddle, 1999; Fernandes et al., 2012) corroborando a importância de dar atenção ao bem-estar nas pesquisas e na prática no contexto esportivo.

A motivação pode ser compreendida como a direção e a intensidade dos esforços, isto é, a direção diz respeito a quanto o indivíduo se aproxima ou se afasta de certas situações e a intensidade refere-se a quanto de esforço uma pessoa coloca numa determinada situação (Weinberg & Gould, 2017). A motivação é uma variável essencial para o sucesso esportivo por refletir diretamente o processo de aprendizagem, a persistência em continuar praticando a atividade esportiva e a busca pela melhoria no desempenho (Dosil, 2008; Albuquerque et al., 2008; Samulski 1992, 2009) define a motivação esportiva como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual possui traços intrínsecos e extrínsecos.

A Motivação Intrínseca é composta por três subtipos: para saber - se executa uma atividade com o propósito de aprender tal atividade -, para realizar - se realiza uma atividade pelo prazer de executá-la - e para experimentar - vivenciar as situações estimulantes inerentes à tarefa (Brière et al., 1995). Os traços internos de motivação intrínseca consistem na capacidade de desenvolver determinantes de ordem subjetiva para a realização de um interesse, como vontade, desejo, determinação. Um sujeito intrinsecamente motivado é aquele que ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e pela satisfação do processo de conhecer uma nova atividade (Ryan & Deci, 2000). Comportamentos intrinsecamente motivados são associados com bem-estar psicológico, interesse, o próprio prazer, alegria e persistência.

A Motivação Extrínseca ocorre quando uma atividade é motivada por expectativas de resultados ou contingências não inerentes à própria atividade (Ryan & Deci, 2000). Esta é referenciada em fatores externos como o reconhecimento social, o elogio, premiações que interferem e/ ou determinam a conduta do atleta e também é dividida em três categorias:

Regulação Externa - comportamentos regulados por meios como premiação material ou medo de consequências negativas; Regulação Interiorizada - comportamento é motivado por uma fonte de motivação externa que é internalizada, como a culpa ou a necessidade de ser bem-quisto; Regulação Identificada - quando um sujeito realiza uma tarefa que não escolheu, mas que é considerada importante e a realiza, mesmo que não lhe seja interessante. Conforme indicado por Ryan et al. (1997), os motivos extrínsecos podem apresentar um alto grau de autonomia, enquanto os motivos intrínsecos são essencialmente autodeterminados e pode estar relacionados à paixão (Ryan & Deci, 2000) pela própria vontade, por prazer e identificação com a prática ou pela realização da atividade como uma obrigação em busca de responder suas próprias demandas.

A paixão está relacionada a uma construção motivacional por existir um impulso do indivíduo para se aproximar da atividade que gosta e que julga importante, na qual investe uma quantidade de tempo e energia considerável (Vallerand & Miquelon, 2007). A paixão no esporte tem extrema importância e influência na permanência do atleta na modalidade esportiva, bem como está ligada à satisfação atlética e a melhora no desempenho esportivo (Vallerand, 2008, 2010). Ademais, a paixão facilita a vivência de experiências positivas durante engajamento na tarefa, bem-estar psicológico, a saúde física, e a qualidade das relações no local de trabalho (Vallerand; Verner-filion, 2013). Vallerand et al. (2003) elaboraram o Modelo Dualístico da Paixão, com a existência de dois tipos de paixões, a harmoniosa e a obsessiva, diferenciadas em termos de como a atividade apaixonada pode ser regulada e integrada a outras esferas da vida (Vallerand & Verner-Filion, 2013). Indivíduos que possuem Paixão Harmoniosa se envolvem na atividade pelo prazer que ela proporciona (Vallerand, 2012) e possui harmonia com as outras áreas da vida e deve conduzi-la a resultados adaptativos (Vallerand, 2015). Já a Paixão Obsessiva refere-se a um desejo incontrolável de participar da atividade amada com uma persistência rígida e excessiva na atividade que pode levar a conflitos com outras esferas da vida (Vallerand, 2015).

Os níveis de perfeccionismo impactam nos fatores positivos da experiência psicológica do atleta. Investigações têm demonstrado que as preocupações perfeccionistas são altamente correlacionadas com resultados mais baixos de motivação autodeterminada (Mcardle & Duda, 2004; Miquelon et al., 2005; Mouratidis et al., 2010; Longbottom et al., 2012). Os esforços perfeccionistas, por outro lado, geralmente são correlacionados com altos

níveis de autodeterminação nestas mesmas pesquisas. Além disso, o perfeccionismo pode estar relacionado aos tipos de paixão, sendo que a paixão obsessiva tem sido amplamente associada ao perfeccionismo, especialmente ao perfeccionismo mal-adaptativo (Curran et al., 2015). Essa relação ocorre porque a paixão obsessiva envolve um forte sentimento de obrigação e dependência da atividade para a definição da autoestima, tornando o indivíduo mais vulnerável a padrões rígidos e autocríticos, característicos do perfeccionismo. Conseqüentemente, essa dinâmica pode contribuir para uma menor autoestima global nos atletas investigados (Stenseng & Dalskau, 2010).

Na revisão meta-analítica do perfeccionismo multidimensional no esporte (Hill et al., 2018), os investigadores realçaram ainda mais a complexidade das relações entre perfeccionismo, saúde mental e desempenho de atletas, observando que as preocupações perfeccionistas parecem ser claramente desadaptativas, enquanto os esforços perfeccionistas podem ser adaptativos ou desadaptativos para os atletas. O perfeccionismo é uma característica multidimensional da personalidade que compreende as tendências a estabelecer e tentar atingir altos padrões de desempenho para si mesmo e para os outros e realizar críticas exigentes sobre si mesmo, possuir maior sensibilidade a identificar os erros e tendência a avaliações negativas (Flett e Hewitt, 2020). No contexto esportivo o perfeccionismo tem sido considerado cada vez mais importante nos estudos por estar associado a resultados adaptativos e mal adaptativos (Dunn et al., 2002; Flett & Hewitt, 2005; Stoeber & Otto, 2006; Gotwals et al., 2012), uma vez que o perfeccionismo apresenta-se como uma característica comum em atletas nos diferentes níveis competitivos (Dunn et al., 2005; Stoeber, 2014). Segundo Stober (2014) pode ser dividido em duas dimensões: (a) Preocupações Perfeccionistas e (b) Esforços Perfeccionistas. A literatura tem associado os níveis de preocupações perfeccionistas aos desfechos negativos de vida, como baixa coesão para a tarefa (Balbim et al., 2013), processo de auto apresentação (Longbottom et al., 2012) e burnout (Zhang et al., 2007). Embora estudos tenham investigado a relação e o impacto dos níveis de perfeccionismo em atletas, não há um consenso na literatura sobre o potencial efeito adaptativo do perfeccionismo no desempenho (Flett & Hewitt, 2006; Owens & Slade, 2008). O perfeccionismo pode estar associado ao engajamento em atividades esportivas, ao bem-estar esportivo (Jowett et al., 2016; Vink & Raudsepp, 2018) ao estresse e à

desvalorização no esporte (Hill, 2013), afetando a saúde mental e o desempenho desses indivíduos (Stoeber, 2011).

No entanto, no que diz respeito à relação entre perfeccionismo e resiliência, a literatura das ciências do esporte se torna escassa, investigação importante para compreender efeitos para a prática de intervenção no esporte, uma vez que conseguimos desenvolver resiliência e intervir no perfeccionismo buscando a melhora do desempenho e da saúde mental do atleta. Apesar de o perfeccionismo não ser um construto ligado à Psicologia Positiva, ele é um dos principais fatores na prática da Psicologia do Esporte, sendo investigado na literatura e apontando resultados preliminares sobre seu impacto nos atletas.

Diante do exposto e considerando as experiências vivenciadas por atletas, sejam de alto rendimento ou universitários, entende-se ser relevante compreender a relação destas variáveis, isto é, da resiliência, do bem-estar, da motivação, da paixão e do perfeccionismo entre estes grupos. Assim, a presente pesquisa é uma pesquisa de caráter exploratório que abrange construtos relevantes relacionados à Psicologia do Esporte e à Psicologia Positiva, áreas as quais possuem muita relação teórica, mas que ainda possuem diversas lacunas de evidências empíricas na literatura. Ao investigar esses construtos e buscar compreender suas relações, espera-se avançar no campo de pesquisa das duas áreas ao entender a relação entre os construtos investigados. Além disso, os resultados desse estudo podem aprimorar as práticas profissionais e promover uma compreensão mais completa e aplicável da Psicologia do Esporte e Psicologia Positiva, beneficiando atletas, treinadores e comissão técnica de associações esportivas.

2. OBJETIVO

O objetivo geral da pesquisa é investigar os construtos psicológicos positivos em atletas de alto rendimento e em universitários amadores.

Já os objetivos específicos são:

- a. Compreender quais construtos positivos são mais frequentemente investigados na literatura.
- b. Comparar os construtos positivos entre os grupos de atletas de alto rendimento e de nível universitário

- c. Comparar os resultados dos construtos positivos entre os esportes individuais e coletivos.
- d. Compreender a relação dos construtos positivos com o tempo e o tipo de prática esportiva (universitário alto rendimento)
- e. Compreender a relação dos níveis de perfeccionismo com o tempo e o tipo de prática esportiva (universitários e alto rendimento)
- f. Investigar os possíveis impactos do perfeccionismo e nos construtos positivos de Resiliência, Motivação, Bem-Estar e Paixão

3. MÉTODO

Em busca de cumprir os objetivos do projeto, dois estudos foram desenvolvidos:

Estudo 1 - Revisão sistemática sobre a Psicologia Positiva do esporte

Estudo 2 - Compreensão das experiências positivas no contexto esportivo

O delineamento de cada estudo citado será explicado separadamente a seguir, considerando as especificidades de cada um.

3.1 Estudo 1: Revisão sistemática sobre a Psicologia do Esporte

Revisão Sistemática: Psicologia do Esporte e Psicologia Positiva ¹

Júlia de Mello Pimenta

Karina da Silva Oliveira

O papel das experiências positivas no contexto da prática esportiva tem se mostrado crucial tanto para a obtenção de um desempenho esportivo satisfatório quanto para a promoção da saúde mental dos atletas (Peixoto et al., 2024; Romano et al., 2024). Essas experiências não apenas fortalecem o vínculo com o esporte, mas também contribuem para o equilíbrio emocional, resiliência e motivação, fatores que influenciam diretamente a performance (Oliveira & Nakano, 2020). Contudo, para uma aplicação eficaz desses princípios na Psicologia do Esporte, ainda se faz necessária uma compreensão mais aprofundada do arcabouço teórico que fundamenta esses fenômenos na prática esportiva. Estudos voltados para a análise das interações entre experiências positivas, habilidades psicológicas e desempenho esportivo são essenciais para guiar intervenções práticas.

A prática esportiva envolve o uso de atividades motoras, proeza ou esforço físico, sendo considerado uma atividade realizada por indivíduos, a qual a participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos e possui a característica de ser competitiva - pelo sucesso ser medido diretamente pela comparação da execução da tarefa

¹ Artigo submetido à revista CES Psicología e aguarda avaliação.

e institucionalizada - possui regras padronizadas (Barbanti, 2006). As demandas psicológicas e características dos atletas variam de acordo com o nível de atuação no esporte, mas todos, durante a temporada, lidam com diversas e constantes pressões, as quais podem ocasionar em consequência negativas para o rendimento e prática esportiva como alterações de humor, ansiedade e depressão.

Há evidências que, muitas vezes, o atleta de alto rendimento apresenta adoecimentos como consequência das situações estressoras às quais é submetido, provando assim a necessidade do acompanhamento por um psicólogo do esporte (Reardon et al., 2019). Neste cenário, a Psicologia do esporte busca explorar de forma prática e científica, as questões cognitivas, mentais, comportamentais e relacionais dos indivíduos envolvidos na prática do esporte em função das suas contribuições para a avaliação e o desenvolvimento de habilidades no desempenho esportivo (Moran & Toner, 2017). É um campo dentro das ciências do esporte que agrega importantes contribuições para a otimização da performance de atletas e equipes, estudando e atuando em situações que envolvem diversos construtos como: motivação, personalidade, agressividade, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar de atletas (Rubio, 1999), tendo como foco o desenvolvimento de habilidades mentais e de saúde mental. Por estas razões, o psicólogo esportivo é responsável não só por intervir e trabalhar o adoecimento desses atletas, bem como também desenvolve a prevenção desse adoecer (Frades et al., 2020). Desta forma, a Psicologia do esporte, compartilha com a psicologia positiva, o reconhecimento de que o desenvolvimento de forças psicológicas, como a perseverança e o controle emocional, são fundamentais para o sucesso.

Segundo Garcia (2016), a finalidade da Psicologia do Esporte é melhorar a saúde mental, maximizar o rendimento e otimizar a performance do atleta. As duas definições das áreas possuem pontos fundamentais em comum ao pensar no desenvolvimento humano, por

isso, pensar e desenvolver uma Psicologia do Esporte que esteja relacionada ao cuidado com o atleta é fundamental.

Estes objetivos, típicos do trabalho do psicólogo do esporte, são intrinsecamente associados às propostas de investigação presentes na Psicologia Positiva. A Psicologia Positiva surge no início do século XXI como um campo inovador da psicologia, ao se afastar do foco tradicional nas patologias e disfunções, voltando sua atenção para os aspectos que favorecem a saúde mental e o bem-estar, tendo como objetivo compreender e promover as forças psicológicas e as virtudes que possibilitam uma vida mais satisfatória e equilibrada (Seligman, 2014). De maneira geral, essa área concentra-se, por meio de métodos científicos rigorosos, o uso de teorias, pesquisas e intervenções para explorar como esses elementos podem proteger a saúde mental e promover o florescimento humano (Compton & Hoffman, 2020).

Nesse contexto, é fundamental destacar que a Psicologia Positiva não nega a existência dos problemas enfrentados pelos indivíduos (Dewaele et al., 2019), mas busca expandir o foco tradicional da psicologia, de modo que esse conhecimento seja visto também como uma estratégia de prevenção de doenças físicas e mentais, por meio da ativação das forças saudáveis e preservadas dos indivíduos (Paranhos & Verlang, 2015). Assim, a Psicologia Positiva é um movimento científico que colabora com a Psicologia do Esporte ao abordar a compreensão dos aspectos positivos humanos, sem negligenciar os negativos, buscando o equilíbrio necessário no esporte (Nakano & Peixoto, 2020).

Portanto, a Psicologia Positiva tem como objetivo, compreender de que forma os indivíduos e suas comunidades e contextos podem alcançar o desenvolvimento pleno e saudável (Oliveira & Nakano, 2023). Ainda que as áreas da Psicologia Positiva e do esporte apresentem relevante interlocução, nota-se que há uma escassez de produções que busquem integrá-las. Apesar de existirem estudos na literatura das ciências do esporte com construtos, tipicamente associados à Psicologia Positiva, por isso, o presente estudo buscou realizar uma revisão sistemática da literatura a fim de compreender quais os fenômenos do campo da psicologia positiva estão sendo mais frequentemente investigados no contexto esportivo nacional e internacional. Além de buscar compreender quais são os principais instrumentos utilizados nas pesquisas no contexto esportivo nacional e internacional e identificar quais são

as principais modalidades investigadas, bem como o nível de atuação dos atletas participantes da pesquisa.

3.1.1 Procedimento

O presente estudo trata de uma revisão sistemática na literatura a qual buscou (1) compreender o estado da área, (2) identificar quais fenômenos da psicologia positiva têm sido mais frequentemente estudados, (3) quais instrumentos têm sido mais empregados nos estudos.

A busca de artigos foi realizada entre o período de 24 de abril de 2023 a 15 de Setembro de 2023, nas bases de dados da *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic), *American Psychological Association* (APA), Periódicos da CAPES, United States National Library of Medicine (PubMed) pelos descritores em inglês "*Sport*" e "*Positive Psychology*" por meio do operador "AND" e em português, "Esporte" e "Psicologia Positiva" por meio do operador "E". Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos envolveram a identificação dos trabalhos que possuíam ambos os descritores nas palavras chaves, no título e/ou no resumo. Por sua vez, os critérios de exclusão envolveram a identificação de trabalhos duplicados nas diferentes bases, trabalhos que apresentassem apenas um dos descritores nas palavras chaves, no título, e/ou no resumo e trabalhos que não foram encontrados nos artigos originais na íntegra.

3.1.2 Análise de Dados

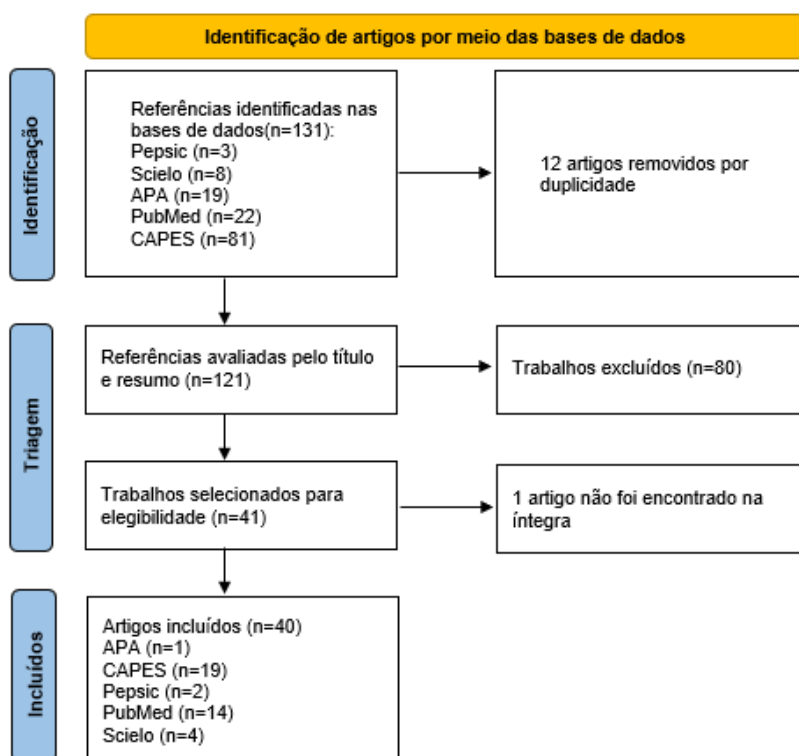
Para a análise dos dados dos documentos selecionados foi realizada uma tabela com critérios de leitura do resumo, os quais foram lidos por dois revisores independentes para garantir a consistência e minimizar o viés dos resumos dos artigos, não ocorreu discordância entre os revisores. A tabela de análise de dados buscou compreender e identificar:

- a. Quais os principais conceitos teóricos pesquisados
- b. Procedimentos metodológicos
- c. Modalidade esportiva dos atletas participantes
- d. Nível de atuação no esporte dos participantes, o ano e país de publicação.

3.1.3 Resultados

Foram identificados inicialmente 133 artigos, distribuídos em 8 na base *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), 3 na Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic), 19 na *American Psychological Association* (APA), 81 na Periódicos da CAPES e 22 na United States National Library of Medicine (PubMed). Após a aplicação dos critérios de inclusão, possuir ambos os descritores nas palavras chaves, no título e/ou no resumo. e de exclusão, envolveram a identificação de trabalhos duplicados nas diferentes bases, trabalhos que apresentassem apenas um dos descritores nas palavras chaves, no título, e/ou no resumo e trabalhos que não foram encontrados nos artigos originais na íntegra, foram retidos 41 artigos, sendo que 12 foram duplicados e 1 não foi possível encontrá-lo na íntegra, como pode ser observado na Figura 1.

Figura 1. Procedimento de busca e seleção dos artigos



Fonte: as autoras

Inicialmente, os artigos foram analisados em relação ao ano de publicação e o país dos autores, considerando os 40 artigos analisados observou-se uma média de 3,33 publicações por ano entre os anos de 2008 e 2023, sendo que houve um crescimento no número de publicações anuais a partir do ano de 2019, que registrou o maior pico, com 10 publicações. O número de artigos começa em 2008, o que está alinhado com o fato de que o campo de pesquisa em Psicologia Positiva começou a se estruturar e ganhar reconhecimento a partir dos anos 2000, sendo assim, nos anos iniciais, o número de publicações foi mais esparsa, com apenas uma publicação registrada em cada um dos anos de 2008, 2010 e 2013. O período de 2014 a 2018 mostrou uma leve tendência de crescimento, com uma média de aproximadamente 2,8 artigos por ano, mas foi a partir de 2019 que o aumento se tornou mais evidente. Após esse pico, o número de publicações caiu para 2 artigos em 2020, e nos anos seguintes, o número voltou a crescer moderadamente, atingindo 7 artigos em 2021, antes de estabilizar em torno de 3 a 4 publicações anuais em 2022 e 2023, respectivamente, como pode ser observada na Figura 2.

Figura 2. *Publicações por ano*



Fonte: as autoras.

Em relação ao país dos primeiros autores, ao analisar os países dos autores dos 40 artigos identificados, observa-se uma predominância de publicações provenientes do Brasil (n=14; 35%), seguido pela Espanha (n=8; 20%) e pela Inglaterra (n=4; 10%). Outros países com contribuições significativas incluem China, Estados Unidos, México e Portugal, cada um com 3 artigos cada, representando 7,5% da amostra analisada. Autores da Alemanha, Austrália, Canadá, Coreia e França, entregaram, cada um, dois artigos, caracterizando 5% da amostra. Já os países com menor contribuição, representando um artigo cada, retratando 2,5% dos artigos, incluem África do Sul, Argentina, Irlanda, Itália, Noruega, Suíça, Tunísia e Turquia. Essa distribuição reflete o caráter global do campo de pesquisa, com contribuições oriundas de diferentes continentes. Contudo, nota-se uma concentração expressiva em países específicos, como Brasil e Espanha.

Os artigos foram publicados em três línguas, sendo a mais frequentemente utilizada nas publicações: o inglês, com 25 artigos (62,5%), seguido do português (n=9; 22,5%) e do espanhol (n=6; 15%). Em relação aos construtos investigados tipicamente associados à Psicologia Positiva, observa-se que a resiliência foi o tema mais recorrente, aparecendo em 10 artigos (16,39%). Em seguida, destacam-se os temas bem-estar e motivação, cada um com 5 artigos (8,20%) e, por fim, entre os construtos em destaque, a paixão aparece como tema em 3 artigos (4,92%). Outros importantes e diversos temas foram citados nos artigos, como afeto (n=2; 3,28%), demandas psicológicas (n=2; 3,28%), estados de humor (n=2; 3,28%), felicidade (n=2; 3,28%), flow (n=2; 3,28%), persistência (n=2; 3,28%), relação (n=2; 3,28%) e satisfação com o esporte (n=2; 3,28%). Além disso, há uma diversidade significativa de temas abordados em uma frequência baixa, cada um representando um artigo (n=1; 1,64%), entre esses temas estão: autoavaliação, autoeficácia, o campo da Psicologia Positiva, coping, coragem, desenvolvimento positivo, esperança, forças de caráter, habilidades mentais, inteligência emocional, liderança, otimismo, pensamentos contrafactuais, percepção do desenvolvimento de habilidades, perfil psicológico, perseverança, pró-socialidade, satisfação com a vida, satisfação corporal, suporte parental, suporte social e valores. Importante destacar que alguns dos artigos abordaram mais de um construto, por isso a soma de artigos em relação aos construtos é de 62 artigos, número diferente da quantidade de artigos totais, 40 artigos, fato que pode ser observado na tabela 1.

Tabela 1. *Construtos da Psicologia Positiva avaliados no Esporte*

Construto	Número de artigos	% de Artigos
Resiliência	10	16,39%
Bem Estar	5	8,20%
Motivação	5	8,20%
Paixão	3	4,92%
Afeto	2	3,28%
Demandas Psicológicas	2	3,28%
Estados de Humor	2	3,28%
Felicidade	2	3,28%
Flow	2	3,28%
Persistência	2	3,28%
Relação	2	3,28%
Satisfação com o Esporte	2	3,28%
Autoavaliação	1	1,64%
Autoeficácia	1	1,64%
Campo da Psicologia Positiva	1	1,64%
Coping	1	1,64%
Coragem	1	1,64%
Desenvolvimento Positivo	1	1,64%
Esperança	1	1,64%
Força de Caráter	1	1,64%

Habilidades Mentais	1	1,64%
Inteligência Emocional	1	1,64%
Inteligência Emocional	1	1,64%
Liderança	1	1,64%
Otimismo	1	1,64%
Pensamentos Contrafactuais	1	1,64%
Percepção sobre desenvolvimento de habilidades	1	1,64%
Perfil Psicológico	1	1,64%
Perseverança	1	1,64%
Pró socialidade	1	1,64%
Satisfação com a vida	1	1,64%
Satisfação corporal	1	1,64%
Suporte parental	1	1,64%
Suporte social	1	1,64%
Valores	1	1,64%

Fonte: a autora

A revisão identificou uma lacuna na literatura para os artigos que utilizaram amostras brasileiras, sendo 14 artigos no total com 10 com possibilidades de aplicação de testes - um artigo é uma reflexão do campo de atuação, um é uma entrevista e dois são artigos de revisão - nenhum instrumento utilizado para medição de construtos ser um teste avaliado pelo Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos (SATEPSI). Os testes utilizados foram: Escala de Insatisfação e Checagem Corporal nos Esportes; Escala de Humor de Brunel; Flow State Scale-2; Escala de Estilos Parentais (EMBU); Escala de Motivação Esportiva (SMS-28BR); Orientação Tarefa-Ego no Esporte; Escala de Autoeficácia Individual para o Voleibol; Escala de Habilidade Percebida; Escala de Percepção do Fluxo; Behavioural Regulation Sport

Questionnaire, Motivational Climate Sport Youth Scal ; o Intrinsic Motivation Inventory (IMI); a Escala de Habilidades para a Vida para o Esporte); Escala de Paixão no Esporte, um questionário de Reflexão sobre o Campo de Atuação; Questionário de Estresse e Recuperação, Questionário de resiliência (CD-RISC 10), Relacionamento Treinador-Atleta (CART-Q Atleta) e a Experiência dos Jovens no Esporte (YES-Y).

A literatura especializada alerta para a inexistência de testes psicológicos disponíveis para uso dos profissionais da psicologia que sejam específicos para o uso junto a atletas e direcionados para o contexto esportivo, logo, os profissionais e pesquisadores da área precisam utilizar escalas e testes que podem não atender os padrões estabelecidos pelo Conselho Federal de Psicologia. É importante ressaltar que os instrumentos não analisados pelo SATEPSI podem apresentar acúmulo de evidências e características psicométricas sólidas, porém, é necessário avaliar cuidadosamente sua adequação para fins práticos no campo profissional para além das pesquisas acadêmicas.

Para além dessa lacuna, foi observada uma despadronização na normalização dos níveis de atuação dos atletas investigados. Isso decorre do fato de que os artigos analisados foram conduzidos com grupos distintos de atletas, cada qual pertencente a contextos e realidades diferentes. Isso significa que, em cada estudo, as definições de categorias como "atleta de rendimento", "atleta profissional" e "atleta amador" foram aplicadas de acordo com os critérios específicos dos pesquisadores ou das organizações envolvidas, sem a existência de um padrão amplamente aceito na literatura científica. Além disso, a literatura acadêmica não apresenta uma normatização universal que permita nivelar ou diferenciar claramente esses grupos. Isso ocorre porque as características que definem os níveis de atuação dos atletas variam significativamente em função de fatores como modalidade esportiva, contexto cultural, objetivos do estudo e critérios institucionais. Por exemplo, em alguns esportes, "atleta de rendimento" pode incluir tanto profissionais quanto amadores que desempenham competitivamente, enquanto em outros estudos, essa distinção é mais rígida e apenas atletas que competem em nível nacional e profissionalmente são considerados. Essas diferenças tornam desafiador o estabelecimento de uma base comum para a categorização, resultando em inconsistências na forma como os níveis de atuação são definidos e comparados nos estudos. Consequentemente, isso impacta a possibilidade de realizar análises mais amplas ou generalizar os resultados de forma confiável entre diferentes populações de atletas.

3.1.4 Discussão

Pode-se observar que a junção das áreas da Psicologia Positiva e do Esporte, pelos anos de publicação dos artigos, é recente e está em crescimento, no entanto, ainda é escassa a produção e o estudo de construtos da PP no contexto esportivo. A respeito dos construtos investigados, os mais frequentes foram Resiliência, Bem-estar, Motivação e Paixão.

Caso o atleta não consiga administrar as demandas psicológicas e cognitivas nas situações adversas do esporte, isso pode impactar seu desempenho (Rubio, 2006). Logo, a saúde mental impacta nos resultados em treinos e competições (Schiavon & Paes, 2012), e a resiliência é apontada como um componente psicológico eficaz, capaz de proteger o atleta do potencial efeito negativo dos agentes estressores, ao promover respostas facilitadoras que precedem o alto desempenho esportivo (Fletcher & Sakar, 2012; Meggs et al., 2016), bem como contribui para o bem-estar psicológico do atleta e reduzido sofrimento psíquico (Hosseini & Besharat, 2010; Nezhad & Besharat, 2010; Sarkar & Fletcher, 2014). Independente do nível de atuação do atleta, o indivíduo é frequentemente desafiado no contexto esportivo, necessitando, assim, de manejar as condições estressantes e superar as condições desfavoráveis de maneira a se adaptar positivamente (Pedro & Veloso, 2018; Oliveira & Nakano, 2020), corroborando com a literatura, que a resiliência é um dos constructos psicológicos fundamentais no contexto esportivo. e por isso, o mais estudado dentro da Psicologia Positiva do Esporte. Além disso, há uma complexidade de influências para o bem estar, considerando o contexto externo ao esporte também deve ser considerado, uma vez que a qualidade ambiental pode potencialmente afetar a saúde fisiológica, a saúde mental e, conseqüentemente, a percepção desse construto na população de atletas (Donnelly et al., 2016). Além disso, estudos apontam que as percepções de bem-estar interferem de forma bastante clara sobre os estados de humor, e, muito provavelmente, sobre o desempenho (Rebustini et al, 2014), bem como a ansiedade somática se relaciona positivamente com os afetos negativos e negativamente com as dimensões positivas do bem-estar (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, Fernandes, 2012). Adicionalmente, outros achados em relação ao bem-estar subjetivo tem sido discutido na literatura, parece existir uma relação direta, positiva e significativa entre orientação para a tarefa e afetos positivos (Ntoumanis & Biddle, 1999;

Fernandes et al., 2012) corroborando a importância de dar atenção ao bem-estar nas pesquisas e na prática no contexto esportivo.

A motivação para realizar a tarefa vem de fatores internos e externos, a motivação intrínseca consiste na capacidade de desenvolver determinantes de ordem subjetiva para a realização de um interesse, como vontade, desejo, determinação. Logo, um sujeito intrinsecamente motivado é aquele que ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e pela satisfação do processo de conhecer uma nova atividade (Ryan & Deci, 2000). Comportamentos intrinsecamente motivados são associados com bem-estar psicológico, interesse, o próprio prazer, alegria e persistência. Conforme indicado por Ryan et al. (1997), os motivos extrínsecos podem apresentar um alto grau de autonomia, enquanto os motivos intrínsecos são essencialmente autodeterminados e pode estar relacionados à paixão (Ryan & Deci, 2000) pela própria vontade, por prazer e identificação com a prática ou pela realização da atividade como uma obrigação em busca de responder suas próprias demandas. Portanto, a paixão no esporte tem extrema importância e influência na permanência do atleta na modalidade esportiva, bem como está ligada à satisfação atlética e a melhora no desempenho esportivo (Luth et. al, 2016). Ademais, a paixão facilita a vivência de experiências positivas durante engajamento na tarefa, bem-estar psicológico, a saúde física, e a qualidade das relações no local de trabalho (Vallerand et al., 2019). Vallerand et al. (2003) elaboraram o Modelo Dualístico da Paixão, com a existência de dois tipos de paixões, a harmoniosa e a obsessiva, diferenciadas em termos de como a atividade apaixonada pode ser regulada e integrada a outras esferas da vida. Indivíduos que possuem Paixão Harmoniosa se envolvem na atividade pelo prazer que ela proporciona e possui harmonia com as outras áreas da vida e deve conduzi-la a resultados adaptativos (Vallerand, 2019). Já a Paixão Obsessiva refere-se a um desejo incontrolável de participar da atividade amada com uma persistência rígida e excessiva na atividade que pode levar a conflitos com outras esferas da vida (Vallerand, 2015).

A Revisão apontou algumas lacunas nas pesquisas, como o fato de não existir uma padronização a respeito do nível de atuação dos atletas investigados. Isto porque, não foi possível observar um consenso nos artigos analisados sobre o que é e o que diferencia, por exemplo, um atleta de rendimento, um atleta profissional e um atleta amador. Essa ausência de critérios objetivos para a formação desses grupos traz desafios para a produção científica

da área, pois (a) dificulta a comparação os resultados encontrados entre os artigos e suas replicações; (b) pode ocorrer generalização dos resultados para contextos mais amplos e trazer conclusões imprecisas com a realidade; (c) pode não abordar adequadamente as diferenças entre grupos e trazer resultados de desigualdades que não são existentes na realidade; (d) pode acarretar em viés de seleção dos participantes, comprometendo a representatividade da amostra; (e) dificulta a análise de tendências e mudanças ao longo do tempo do mesmo grupo; (f) dificulta a identificação de variáveis que possam influenciar os resultados da pesquisa; (g) podem dificultar aplicabilidade prática da pesquisa para a psicologia clínica do esporte.

Outra lacuna para o contexto brasileiro é o fato de os instrumentos utilizados nas pesquisas com atletas no Brasil não foram analisados pelo SATEPSI. Fato que pode apresentar acúmulo de evidências e características psicométricas que devem ser analisadas cuidadosamente para a sua adequação para fins práticos no campo profissional para além das pesquisas acadêmicas. A literatura brasileira especializada destaca a ausência de testes psicológicos específicos para o contexto esportivo e voltados para a avaliação de atletas. Como resultado, profissionais e pesquisadores da área frequentemente recorrem a escalas e testes que podem não atender aos padrões estabelecidos pelo Conselho Federal de Psicologia. Ainda, é necessário apontar que segundo as recomendações éticas da profissão, um psicólogo não pode fundamentar suas decisões em fontes complementares de avaliação, mas devem embasar-se em fontes fundamentais sendo elas os testes psicológicos avaliados pelo SATEPSI, os protocolos observacionais e as entrevistas. Assim, ao fundamentar as conclusões da avaliação com base em instrumentos não avaliados pelo SATEPSI, o profissional psicólogo que atua no campo do esporte comete falta ética.

Cabe destacar que este estudo traz à tona discussões importantes sobre a área e suas lacunas de desenvolvimento. Nota-se que estudos voltados à relação entre a Psicologia Positiva e o Esporte possuem potencial de crescimento, uma vez que a finalidade da psicologia do esporte é melhorar a saúde mental, maximizar o rendimento e otimizar a performance do atleta, pontos fundamentais da psicologia positiva que busca o desenvolvimento humano. Importante destacar que uma das limitações deste estudo refere-se à especificidade dos descritores e o foco em artigos científicos, fato que foi escolhido propositalmente para entender a relação do campo da Psicologia Positiva no Esporte e isso pode ter reduzido o número de publicações encontradas. Entende-se que alguns autores podem

trabalhar com fenômenos positivos no esporte e não necessariamente identificar o estudo com o descrito "psicologia positiva", até porque esses estudos já eram feitos antes mesmo da sistematização. Ainda, cabe ponderar que outras bases de dados podem ser incluídas em estudos futuros a fim de ampliar as possibilidades de busca. Assim, outros estudos devem ser conduzidos para ampliação e aprofundamento da área e contribuir com informações e elementos para psicólogos e comissão técnica para o desenvolvimento benéfico de atletas.

3.1.5 Conclusão

Diante da revisão realizada, observa-se que a relação entre o campo da Psicologia Positiva e a Psicologia do Esporte ainda é recente, mas apresenta um crescimento progressivo na literatura. No entanto, a produção científica sobre os construtos da Psicologia Positiva no contexto esportivo ainda é limitada. Entre os construtos mais investigados, destacam-se Resiliência, Bem-estar, Motivação e Paixão. Apesar dos avanços, a revisão identificou lacunas importantes na literatura. Uma delas é a falta de critérios padronizados para categorizar atletas em diferentes níveis de atuação (rendimento, profissional, amador), o que dificulta a comparação de estudos e pode levar a conclusões imprecisas. Além disso, a ausência de instrumentos psicológicos validados para avaliação de atletas no Brasil é um desafio significativo. O uso de escalas não analisadas pelo SATEPSI compromete a adequação dos resultados às exigências do Conselho Federal de Psicologia, podendo gerar implicações éticas para os profissionais que atuam na área. Por fim, este estudo destaca a relevância da Psicologia Positiva no contexto esportivo e sua convergência com os objetivos da Psicologia do Esporte, que visam promover o bem-estar e a performance dos atletas. Como limitação, ressalta-se o foco em artigos científicos indexados, o que pode ter restringido a abrangência da revisão. Futuras pesquisas podem ampliar a base de dados utilizada e explorar novas abordagens para aprofundar o conhecimento sobre esses construtos. Dessa forma, espera-se que este trabalho contribua para a literatura e para a prática profissional, fornecendo subsídios para psicólogos e equipes técnicas na promoção do desenvolvimento saudável dos atletas.

3.1.6 Referências

Bicalho, R. N., Melo, A. I. A., & Noce, F. (2021). Escala de Resiliência no Esporte (ER-Esp) (Dissertação de Mestrado) Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, Brasil.

- Corcoran, K. J., & Fischer, J. (1987). *Measures for clinical practice: A sourcebook*. Free Press.
- Costa-Lobo, A. Rocha & Vásquez-Justo, E. (Eds.), *Educação de superdotados e talentosos: emoção e criatividade* (pp. 75- 88). Juruá.
- Garcia, G. (2016). *Manual de Psicologia do Esporte e do Exercício*. Casa do Psicólogo.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and science in sports and exercise*, 26(4), 478–485.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Nakano, T.C., & Oliveira, K.S. (2019). Triagem de indicadores de altas habilidades/superdotação: estrutura fatorial. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 448-456. <https://doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18478.13>.
- Nakano, T. C., & Peixoto, C. A. P. (2020). *Psicologia do Esporte*. In R. L. Cordovil, & S. R. Costa (Eds.), *Manual de Psicologia do Esporte* (pp. 3-26). Elsevier.
- Oliveira, K. S., & Nakano, T. C. (2020). Resiliência e esporte: aspectos conceituais, históricos e práticos dessa relação. In T. C. Nakano & E. M. Peixoto (Orgs.), *Psicologia Positiva aplicada ao esporte e ao exercício físico* (p. 161-174). Vetor.
- Pedro, A., & Veloso, L. (2018). Resiliência e bem-estar em atletas: o papel mediador do suporte social. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(1), 1-10.
- Peixoto, E. M., Campos, C. R., Oliveira, K. da S., Palma, B. P., Bonfá-Araujo, B., & Anacleto, G. M. C.. (2024). The impact of passion for exercising on the perception of well-being during periods of social isolation. *Estudos De Psicologia (campinas)*, 41, e210022. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202441e210022>
- Peixoto, E. M., & Nakano, T. C. (2014). Problemas e perspectivas na utilização dos testes psicológicos em Psicologia do Esporte. In C. R. Campos, & T. C. Nakano (Org.), *Avaliação psicológica: Direcionada a populações específicas* (pp. 201-232). São Paulo: Vetor Ed.
- Reis Coimbra, Danilo; Gomes, Simone Salvador; Zimmermann de Oliveira, Helder; Andrade Rezende, Rafael; Castro, Débora; Miranda, Renato; Gattás Bara Filho, Mauricio Características motivacionais de atletas brasileiros *Motricidade*, vol. 9, núm. 4, 2013, pp. 64-72 *Desafio Singular - Unipessoal, Lda Vila Real, Portugal*

- Ribeiro, V. G. (2016). *Propriedades Psicométricas para a Escala de Paixão no Contexto Esportivo Brasileiro* (Dissertação de Mestrado). UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ, Paraná, Brasil.
- Romano, A. R., Silva, M. P. P., Peixoto, E. M., Oliveira, K. da S., Campos, C. R., Anacleto, G. M. C., & Bonfá-Araujo, B. (2024). *Pasión por el ejercicio: predicción del comportamiento activo y mindfulness durante el distanciamiento físico para combatir el covid-19*. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 42(1), 1-16. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.10398>
- Rubio, K. (2000). *Socialização esportiva e identidade: a identidade atlética e a identidade de gênero nas jogadoras de futebol*. *Horizontes Antropológicos*, 6(13), 157-175.
- Rubio, K. (2007). *Futebol, sexualidade e gênero: um estudo sobre os esportes de mulheres*. *Revista Estudos Feministas*, 15(3), 691-711.
- Seligman, M. E. P. (2019). *Positive Psychology: a personal history*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(3), 1-23. <http://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-0507108-095653>.
- Seligman, M. E. P. (2018). *PERMA and the building blocks of well-being*. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction*. In M. Csikszentmihalyi (Org.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer.
- Samulski, D. M. (2009). *Psicologia do esporte*. Artmed.
- Vallerand, R. J. (2008). *On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living*. *The Journal of Personality*, 76(6), 1321-1352.
- Vallerand, R. J. (2010). *On passion for life activities: The dualistic model of passion*. *Advances in Experimental Social Psychology*, 42, 97-193.
- Vallerand, R. J., & Verner-Filion, J. (2013). *Playing for fun, health, and the pursuit of excellence: The contribution of passion*. In *The Oxford Handbook of Human Motivation* (pp. 367-383). Oxford University Press.
- Vallerand, R. J., Haulfort, N., & Bourdeau, S. (2019). *Passion for work: The dualistic model of passion – 15 years later*. In R. J. Vallerand & N. Houliort (Eds.), *Passion for work: Theory, research, and applications* (pp. 17-66). Oxford University Press.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Artmed.

3.2 Estudo 2: Compreensão das experiências positivas no contexto esportivo

O progresso e a relevância das vivências positivas são evidentes no esporte e contribuem para um desempenho esportivo satisfatório e podem predizer a saúde mental dos atletas. A saúde mental impacta nos resultados em treinos e competições (Schiavon & Paes, 2012) e os construtos investigados neste estudo apontam para evidências na literatura de impacto na saúde mental dos atletas.

- a) A resiliência é apontada como um componente psicológico eficaz, capaz de proteger o atleta do potencial efeito negativo dos agentes estressores, ao promover respostas facilitadoras que precedem o alto desempenho esportivo (Fletcher & Sakar, 2012; Meggs et al., 2016), bem como contribui para o bem-estar psicológico do atleta e reduzido sofrimento psíquico (Hosseini & Besharat, 2010; Nezhad et al., 2010; Sarkar & Fletcher, 2014).
- b) A motivação é uma variável essencial para o sucesso esportivo por refletir diretamente o processo de aprendizagem, a persistência em continuar praticando a atividade esportiva e a busca pela melhoria no desempenho (Dosil, 2008; Albuquerque et al., 2008).
- c) A paixão no esporte tem extrema importância e influência na permanência do atleta na modalidade esportiva, bem como está ligada à satisfação atlética e a melhora no desempenho esportivo (Vallerand; 2008; 2010).
- d) O nível de perfeccionismo também será investigado, uma vez que resultados na literatura apontam para a complexidade das relações entre perfeccionismo, saúde mental e desempenho de atletas (Hill et al., 2018).

Como a pesquisa teve um caráter exploratório, a construção do protocolo de pesquisa se baseou em avaliar os construtos: Resiliência, Motivação, Bem-Estar, Paixão e Perfeccionismo no contexto do esporte para compreender as relações entre esses construtos e as diferenças entre atletas de alto rendimento e atletas universitários. Esta pesquisa foi

dividida em duas etapas com o objetivo de obter o protocolo mais eficiente de acordo com as metodologias em pesquisa em psicologia (Creswell, 2007). A primeira foi a aplicação do protocolo piloto com atletas universitários e de alto rendimento, para realizar análises e modificações iniciais. A segunda etapa resultou na aplicação do protocolo já modificado em um grupo maior de atletas, com o intuito de confirmar sua aplicabilidade após as modificações.

3.2.1 Estudo de Viabilidade

As aplicações do estudo piloto foram conduzidas entre os dias 04 de agosto de 2024 a 21 de agosto de 2024 com o objetivo de avaliar a viabilidade do protocolo de pesquisa e a adequação dos instrumentos de coleta de dados, utilizando uma amostra reduzida e específica antes da implementação do estudo principal.

3.2.1.1 Participantes

A amostra para este estudo foi selecionada por conveniência, sendo selecionado dez atletas que responderam o questionário online entre os dias 04 de agosto de 2024 a 21 de agosto de 2024 com o objetivo de avaliar a viabilidade do protocolo de pesquisa e a adequação dos instrumentos de coleta de dados. Foram selecionados cinco atletas de cada um dos grupos tendo como critério de inclusão para cada grupo:

A. Grupo 1: Atletas de alto rendimento:

- a. Aceitar o TCLE;
- b. Ter mais de 18 anos;
- c. Ter competido dentro dos últimos 12 meses;
- d. Ter competido em nível nacional ou internacional;
- e. Possui vínculo ativo na federação do seu esporte.

B. Atletas universitários

- a. Aceitar o TCLE;
- b. Ter mais de 18 anos;

- c. Estar matriculado no curso de graduação ou pós graduação de uma Instituição de Ensino Superior ou ser egresso de cursos de graduação ou pós-graduação há, no máximo, um ano.
- d. Ter competido dentro nos últimos 12 meses, ao menos um campeonato universitário representando uma Associação Atlética ou a Instituição de Ensino Superior;

O critério de exclusão foi responder incorretamente às perguntas-teste de validade, que tinham como objetivo identificar inconsistências ou respostas aleatórias.

3.2.1.2 Instrumentos

O protocolo foi estruturado em um Google Forms contendo as seguintes escalas na ordem que são apresentadas:

Para avaliação da Resiliência no Esporte

- Escala de Resiliência no Esporte (ER-esp, Bicalho et al., 2021) (Anexo 1)

A ER-esp avalia a resiliência psicológica a partir das experiências e características pessoais dos atletas e foi desenvolvida por Bicalho, Melo e Noce (2021). A escala consiste em cinco dimensões com três itens cada: (1) Experiências Esportivas, (2) Recursos Pessoais e Competências, (3) Espiritualidade, (4) Apoio Social Familiar, (5) Apoio Social Esportiva. A escala é avaliada em uma escala *likert* (1=absolutamente não concordo, 2=não concordo, 3=indiferente, 4=concordo, e 5= absolutamente eu concordo) com pontuações mais altas indicando uma tendência mais forte de manifestar a resiliência psicológica. O escore total é determinado pela média simples do somatório dos itens de cada fator. A resiliência é classificada em: índices extremamente baixos de resiliência (<10,4); índices baixos de resiliência ($\geq 10,4 < 11,7$); índices médios de resiliência ($\geq 11,7 < 12,7$); índices altos de resiliência ($> 12,7 < 13,6$); índices extremamente altos de resiliência ($\geq 13,6$) para a medida da resiliência no esporte. A RS-Sp apresentou evidências psicométricas adequadas para uso em atletas: $X^2(gl)=243,734$ (80) significativa, CFI=0,914; TLI=0,887; RMSEA (IC 90%)=0,051

(0,044-0,058) e BIC=706,776. Em relação à confiabilidade, os coeficientes de alpha de Cronbach e ômega de McDonald são $\alpha=0,812$ e $\omega=0,89$.

Para avaliação do Bem-Estar

- Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS) (Pires et al., 2013) (Anexo 2)

A escala foi validada no Brasil por Pires et al. (2013), originalmente desenvolvida por Pereira et al.(1993). A escala consiste em 20 itens divididos em duas dimensões: (1) Afeto Positivo (AP) e (2) Afeto Negativo (AN), cada uma contendo 10 itens. A escala é avaliada em uma escala Likert de 5 pontos (1 = Nada, 2 = Um pouco, 3 = Moderadamente, 4 = Bastante, 5 = Extremamente), na qual pontuações mais altas indicam uma maior frequência da experiência emocional correspondente. O escore total de cada dimensão é determinado pela soma dos itens associados ao respectivo fator, sendo que um alto escore em Afeto Positivo reflete maior vivência de emoções prazerosas, enquanto um alto escore em Afeto Negativo indica maior frequência de emoções desagradáveis. Essa escala é hoje um dos instrumentos mais utilizados na investigação de estados afetivos e possui bons níveis de confiança: Escala Positiva: KMO = 0.89, Alfa de Cronbach (α) = 0.84, um fator responsável por 46% da variância e para a Escala Negativa: KMO = 0.88, Alfa de Cronbach (α) = 0.90, um fator responsável por 47,05% da variância.

- Escala de Satisfação com a Vida (Hutz et al., 2014) (Anexo 3)

A Escala de Satisfação com a Vida (ESV) avalia o nível de satisfação geral dos indivíduos com suas vidas e foi desenvolvida por Hutz et al. (2014), baseada na teoria do bem-estar subjetivo. A escala consiste em 5 itens, avaliados em uma escala Likert de 7 pontos (1 = Discordo totalmente, 2 = Discordo, 3 = Discordo parcialmente, 4 = Nem discordo, nem concordo, 5 = Concordo parcialmente, 6 = Concordo, 7 = Concordo plenamente). Pontuações mais altas indicam maior satisfação com a vida, refletindo uma avaliação mais positiva sobre a qualidade de vida percebida pelo indivíduo. O escore total é determinado pela soma dos itens, com valores mais elevados indicando níveis superiores de bem-estar subjetivo. A ESV apresentou evidências psicométricas adequadas para uso no contexto brasileiro, que demonstraram sua unidimensionalidade, com todos os itens apresentando cargas fatoriais

superiores a 0,60. Além disso, a escala exibiu consistência interna adequada, com um coeficiente alfa de Cronbach de 0,77.

Para avaliação da Motivação no Esporte

- Escala de Motivação no Esporte (EMEBR) – versão brasileira da SMS (Sport Motivation Scale) (Bara Filho et al., 2011). (Anexo 4)

A Escala de Motivação no Esporte – versão brasileira (EME-BR), adaptada por Bara Filho et al. (2011) a partir da Sport Motivation Scale (SMS), avalia os níveis de motivação de atletas com base na Teoria da Autodeterminação de Ryan e Deci (2000). A escala é composta por 28 itens, distribuídos em sete dimensões, cada uma contendo quatro itens: (1) Motivação intrínseca para atingir objetivos, (2) Motivação intrínseca para experiências estimulantes, (3) Motivação intrínseca para conhecer, (4) Motivação extrínseca de identificação, (5) Motivação extrínseca de introyecção, (6) Motivação extrínseca de regulação externa e (7) Desmotivação. Essas dimensões podem ser agrupadas em três categorias principais: Motivação intrínseca, relacionada a motivos pessoais e essencialmente inconscientes; Motivação extrínseca, vinculada a fatores ambientais e essencialmente conscientes; e Desmotivação, que representa a ausência de motivação. As respostas são registradas em uma escala Likert de sete pontos, variando de 1 ("não corresponde em nada"), 2 ("corresponde muito pouco"), 3 ("corresponde um pouco"), 4 ("corresponde mais ou menos"), 5 ("corresponde bastante"), 6 ("corresponde muito") a 7 ("corresponde exatamente"), onde pontuações mais altas indicam maior alinhamento com a afirmação. O escore total para cada dimensão é obtido pela soma dos itens correspondentes, refletindo o nível específico de motivação ou desmotivação do atleta naquela categoria.

Para avaliação da Paixão no esporte

- Escala de Paixão no contexto do esporte (PS) (Ribeiro, 2016) (Anexo 5)

A Escala de Paixão no Contexto do Esporte (PS), desenvolvida por Ribeiro (2016), tem como objetivo avaliar os diferentes tipos de paixão dos atletas pelo esporte. A escala é composta por

14 itens, distribuídos em três dimensões: Paixão Harmoniosa (5 itens), Paixão Obsessiva (5 itens) e Critérios para Paixão (4 itens). As respostas são registradas em uma escala Likert de sete pontos, variando de 1 ("não concordo nada"), 2 ("concordo muito pouco"), 3 ("concordo pouco"), 4 ("concordo mais ou menos"), 5 ("concordo bastante"), 6 ("concordo muito") a 7 ("concordo muito fortemente"), na qual as pontuações mais altas indicam maior alinhamento com a afirmação. A consistência interna geral da escala apresentou um índice satisfatório de $\alpha = 0,86$, indicando uma boa confiabilidade dos itens. Estudos psicométricos validaram a estrutura fatorial da PS para o contexto esportivo, demonstrando sua adequação para avaliar a paixão dos atletas e diferenciá-la entre seus componentes harmonioso e obsessivo.

Para avaliação do Perfeccionismo no esporte

- Escala Multidimensional de Perfeccionismo para o Esporte-2
(*Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2* – SMPS-2) (Anexo 6)

A Escala Multidimensional de Perfeccionismo para o Esporte-2 (SMPS-2), desenvolvida por Gotwals e Dunn (2009) e validada para o contexto brasileiro por Nascimento Junior et al. (2015), tem como objetivo avaliar o perfeccionismo no esporte. O instrumento é composto por 24 itens, distribuídos em quatro dimensões: (1) Padrões Pessoais/Organização, (2) Preocupação com os Erros, (3) Pressão Parental Percebida e (4) Dúvidas na Ação. Os itens são avaliados em uma escala Likert de cinco pontos, variando de 1 ("discordo totalmente"), 2 ("discordo"), 3 ("neutro"), 4 ("concordo") a 5 ("concordo totalmente"), sendo que pontuações mais altas indicam maior manifestação das características de perfeccionismo esportivo. A validação da escala no Brasil apresentou valores de consistência interna superiores a 0,70, demonstrando sua confiabilidade. A estrutura fatorial foi considerada satisfatória, com indicadores psicométricos adequados, garantindo sua aplicabilidade na avaliação do perfeccionismo no contexto esportivo.

Para identificação de dados sociodemográficos e experiências esportivas

- Questionário Sociodemográfico (Anexo 7)

Os participantes responderão um conjunto de perguntas sobre características pessoais (sexo, idade etc.) e atributos socioeconômicos (grau de religiosidade, renda familiar etc.).

- Questionário de Vivências Esportivas (Anexo 8 e Anexo 9)

Os participantes responderão um conjunto de perguntas acerca da relação atual com o esporte e dados relativos à vivência no esporte. Esse questionário será respondido anteriormente às escalas e será adaptado para as vivências de cada grupo, contendo a seguinte pergunta em ambos para análise qualitativa posteriormente: “Em uma palavra, qual o significado do esporte para você?”

3.2.1.3 Procedimentos

Após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG (CAAE: 50705221.3.0000.5514) foi realizado contato com atletas de alto rendimento de atletismo e atletas universitários, selecionados por conveniência, para avaliar o protocolo piloto, sendo solicitado que eles contassem o tempo de resposta para avaliarmos o tempo médio de resposta do formulário. Para a aleatoriedade das respostas e presumir a atenção do respondente, no formulário online constará perguntas-teste como “Por favor, nesse item, assinale o número um” para conferir se o participante está prestando atenção nas suas respostas ou apenas respondendo de forma aleatória.

3.2.1.4 Análise de Dados Sociodemográficos

A. Atletas de Alto Rendimento do Estudo Piloto

Foram analisados dados de cinco atletas de alto rendimento residentes no estado de Minas Gerais, com mais de 18 anos e com vínculo ativo na federação do seu esporte. A amostra foi composta por quatro atletas do sexo feminino e um do sexo masculino, com idades variando de 18 a 27 anos, sendo a média de idade de 21,8 anos e Desvio Padrão de 3,1 anos. Quanto à etnia, 40% dos participantes se identificaram como brancos, 40% como negros e 20% como asiáticos e todos os atletas relataram que não se identificam como pessoas com deficiência. No que diz respeito à formação acadêmica, 60% dos atletas estão na graduação, uma atleta possui ensino superior completo e uma está terminando o Ensino Médio. Em relação à renda, observou-se que 60% dos atletas possuem uma renda familiar mensal de mais de 5 até 10 salários mínimos (R\$6.600,01 a R\$13.200), um atleta está na faixa de mais de 10

até 20 salários mínimos (R\$13.200,01 a R\$26.400), e um atleta se situa na faixa de até 1 salário mínimo (R\$1.320), indicando disparidades econômicas dentro da amostra.

Em relação às modalidades esportivas, os atletas foram divididos em 80% de modalidades coletivas, sendo duas atletas do *Cheerleading* e duas atletas do Voleibol, e 20% de modalidade individual, sendo um atleta do atletismo na prova do Lançamento de Martelo. O tempo de prática na modalidade variou de 5 a 10 anos, com a média de 7,6 anos e Desvio Padrão de 1,7 anos, sobre a carga horária semanal, os valores variaram de 18 a 32 horas por semana, apresentando uma média de 23,2 horas e Desvio Padrão de 5,6 horas. O número de competições anuais variou de 2 a 18, com a média de 6,2 competições e Desvio Padrão de 6,8 competições por ano, sendo que o atleta do esporte individual é o que mais compete. Três dos cinco atletas participaram apenas de competições a nível nacional e dois competiram em nível internacional, sendo que a última competição disputada pelos atletas ocorreu entre 1 e 10 meses até o momento de resposta do formulário. Quanto ao acompanhamento psicológico, todos os atletas relataram ter tido algum tipo de acompanhamento atual com um psicólogo do esporte, seja coletivo com a equipe ou individual, no entanto, uma atleta atualmente não está realizando acompanhamento. Três desses atletas possuem bolsa atleta ou salário do clube e os outros dois não possuem suporte financeiro direto para a prática esportiva. Em relação às lesões, atualmente, nenhum dos atletas se encontra lesionado, mas todos relataram ter sofrido lesões durante a carreira, que exigiram intervenções com a fisioterapia e, em alguns casos, afastamento temporário dos treinos e competições.

A percepção sobre “O quão importante é o esporte para a sua socialização, sendo 1 pouco importante e 5 muito importante” obteve uma média de 4,6 e Desvio Padrão de 0,49; enquanto a percepção sobre “Qual o impacto do esporte na sua Saúde Mental? Sendo 1 impacta muito negativamente, 5 impacta muito positivamente, 3 não tem impacto significativo” a média obtida foi de 4,4 e Desvio Padrão de 0,49. Em relação à pergunta aberta “Em uma palavra, qual o significado do esporte para você?” os atletas responderam: Força; Vida; Oportunidade; Esperança; Vida. A análise semântica dessas palavras sugere diferentes significados atribuídos ao esporte dentro desse contexto competitivo. “Força” pode representar não apenas a capacidade física exigida, mas também a resiliência mental necessária para enfrentar desafios, treinos intensos e competições. “Vida” indica que o esporte não é apenas uma atividade, mas um pilar central na identidade, na rotina e na trajetória dos

atletas. “Oportunidade” reflete as possibilidades que o esporte oferece, seja em termos de carreira, conquistas ou desenvolvimento pessoal. Já “esperança” sugere que o esporte é visto como uma fonte de motivação e propósito, proporcionando perspectivas para o futuro e a busca constante por evolução e sucesso.

B. Atletas Universitários do Estudo Piloto

A amostra foi composta por cinco atletas universitários, com idade média de 25,2 anos, com Desvio Padrão de 1,3 anos. A maioria era do sexo feminino (80%), e os participantes residiam no estado de Minas Gerais. Quanto à escolaridade, dois participantes (40%) tinham graduação completa e estão cursando a segunda graduação ou estão em continuidade dos estudos, dois (40%) têm graduação incompleta, e um (20%) cursava pós-graduação incompleta. Em relação à renda familiar, 40% relataram estar na faixa “Mais de 10 até 20 salários mínimos (R\$13.200,01 a R\$26.400)”, enquanto 40% estavam Mais de 1 até 2 salários mínimos (R\$1.320,01 a R\$2.640) e 20% entre 2 e 3 salários mínimos (R\$2.640,01 a R\$3.960). Os atletas praticam como principal modalidade esportiva esportes coletivos, sendo duas atletas do Voleibol, uma do Basquete, uma de Handebol e uma do Futsal. O tempo de prática na modalidade principal apresentou uma média de 3,8 anos com desvio padrão de 2,5 anos, com início médio aos 13,2 anos de idade $DP=3,8$). A frequência média de treinos semanais foi de 4 treinos e o número médio de competições disputadas no último ano foi de 3,4 competições. Dois atletas (40%) fizeram parte das categorias de base em sua modalidade principal, enquanto os demais relataram prática esportiva apenas de forma recreativa ou a partir da universidade. Sobre o acompanhamento psicológico, 40% relataram estar em acompanhamento com psicólogos(as) não específicos do esporte, enquanto 40% nunca tiveram esse suporte, e 20% já receberam acompanhamento no passado. Todos os atletas relataram histórico de lesões que não demandaram cirurgia, mas exigiram fisioterapia e afastamento temporário dos treinos. Em relação à importância do esporte universitário para a socialização foi unânime, todos os participantes atribuíram nota 5 (muito importante) e quanto ao impacto do esporte na saúde mental, a média foi de 4,6 ($DP = 0,49$), com dois participantes (40%) atribuindo nota 4 e três (60%) nota 5, indicando um impacto amplamente positivo. Para definir o esporte em uma palavra, os participantes utilizaram os termos: “inquietação”,

“felicidade”, “vida”; “integração”; “refúgio”. A análise semântica dessas palavras revela diferentes significados atribuídos ao esporte. “Inquietude” pode representar a energia e o dinamismo que o esporte exige, além da constante busca por superação e desafios. “Felicidade” sugere que a prática esportiva é uma fonte de prazer, realização pessoal e bem-estar. O termo “vida” indica que o esporte pode ser percebido como parte essencial da identidade e rotina dos atletas. Já “integração” remete ao aspecto social do esporte, destacando sua capacidade de promover conexões e pertencimento. Por fim, “refúgio” sugere que o esporte pode ser visto como um espaço de escape e alívio emocional, funcionando como uma válvula de escape para o estresse e outras dificuldades da vida cotidiana.

3.2.1.5 Resultados

O tempo para responder o formulário foi, em média, de 15 minutos, sendo o tempo mais rápido de resposta de 10 minutos e o mais demorado de 19 minutos. Os atletas relataram que foi interessante responder ao formulário porque as perguntas trouxeram reflexões, fazendo com que eles tenham vivenciado experiências positivas ao responder o formulário.

Os participantes do grupo “Atletas Universitários” questionaram os itens em relação à dimensão de pressão parental percebida da Escala Multidimensional de Perfeccionismo para o Esporte-2, uma vez que a presença e cobrança dos pais no esporte universitário costuma ser baixa, no entanto, não tiramos os itens da escala para aplicá-la por completo. Nenhum atleta relatou erros, ou sugestões de mudanças no formulário, concluindo que o estudo é viável e que poderia ser replicado para mais atletas.

3.2.2 Condução do Estudo 2: Compreensão das experiências positivas no contexto esportivo

3.2.1.1 Participantes

O estudo contou com a participação de 245 atletas, entretanto sete respostas foram excluídas por não atenderem aos critérios estabelecidos. Em relação aos dados excluídos, um participante foi desconsiderado por responder de forma incorreta às perguntas-teste de validade e por não possuir registro ativo em uma federação esportiva. Outros dois

participantes foram excluídos por terem competido apenas em níveis estadual e regional, abaixo do nível nacional exigido pelo estudo. Além disso, quatro participantes foram eliminados por não possuírem federação ativa no esporte no momento da pesquisa. Assim, a amostra final foi composta exclusivamente por atletas que atenderam plenamente aos critérios, sendo, então, analisados os dados de 238 atletas, com 135 (56,72%) atletas do sexo feminino, 76 atletas representantes do grupo “Atletas de Alto Rendimento” e 162 representantes do grupo “Atletas Universitários”.

A idade média das participantes do sexo feminino foi de 23,007 anos (desvio padrão de 4,397), com idades variando entre 18 e 48 anos. Já entre os participantes do sexo masculino, a média de idade foi de 25,67 anos (desvio padrão de 8,988), com variação de 18 a 61 anos. A idade média dos atletas de Alto Rendimento foi de 27,56 anos (DP = 10,492), variando de 18 a 61 anos com moda de 21 anos, enquanto a média dos atletas universitários foi de 22,562 anos (DP = 3,244) com uma faixa etária de 18 a 44 anos, com moda de 23 anos. Na amostra total de 238 participantes, a etnia foi distribuída da seguinte forma: 106 participantes (44,5%) se identificaram como brancos, 97 (40,8%) como pardos, 28 (11,8%) como pretos, 5 (2,1%) como amarelos, e 2 (0,8%) como indígenas.

Na amostra total de 238 atletas, as modalidades e suas respectivas frequências, em ordem alfabética, são as seguintes: Atletismo (21 atletas, 8,8%), Badminton (1 atleta, 0,4%), Basquete (24 atletas, 10,1%), *Beach Soccer* (1 atleta, 0,4%), *Beach Tennis* (1 atleta, 0,4%), Bobsled (1 atleta, 0,4%), Canoagem Velocidade (1 atleta, 0,4%), Cheerleading (20 atletas, 8,4%), Corrida (4 atletas, 1,7%), Fisiculturismo (1 atleta, 0,4%), Futebol (10 atletas, 4,2%), Futebol Americano (2 atletas, 0,8%), Futsal (33 atletas, 13,9%), Ginástica Rítmica (1 atleta, 0,4%), Handebol (28 atletas, 11,8%), Jiu-jitsu (2 atletas, 0,8%), Judo (3 atletas, 1,3%), Karate (1 atleta, 0,4%), Kung Fu (3 atletas, 1,3%), Maratona Aquática (1 atleta, 0,4%), Natação (4 atletas, 1,7%), Patinação Artística (1 atleta, 0,4%), Pentatlo Moderno (1 atleta, 0,4%), Taekwondo (6 atletas, 2,5%), Tênis (2 atletas, 0,8%), *Trail Run* (6 atletas, 2,5%), Triatlo (2 atletas, 0,8%) e Vôlei (35 atletas, 14,7%).

O grupo de Alto Rendimento apresentou uma média de 9,164 anos de prática, com um desvio padrão de 7,096 anos e que variam de 1 a 42 anos. Já o grupo Universitário apresenta uma média de 8,864 anos, com um desvio padrão de 5,444 anos, com um intervalo de 0 a 34 anos. No grupo de atletas de Alto Rendimento a média de horas de treino semanais é de

16,575 horas, com uma variação de 08 a 35 horas semanais, enquanto para os atletas universitários, o tempo médio de treino semanal é de 5,682 horas, com uma variação de 1 a 20 horas com moda de 4 horas.

Dos 76 atletas de Alto Rendimento, 38 (61,53%) possuem acompanhamento atual com a psicologia do esporte, seja individual ou coletivamente com a equipe e 10 atletas (13,16%) possuem acompanhamento psicológico mas sem ser um profissional especialista em esporte, enquanto 24 atletas (31,58%) não tiveram o acompanhamento psicológico durante suas carreiras. Para os atletas universitários, 82 participantes (50,17%) nunca tiveram um acompanhamento psicológico e 45 atletas (27,77%) possuem acompanhamento de um(a) psicólogo(a) que não é específico do esporte.

Para os atletas universitários foi questionado a respeito de terem feito parte das categorias de base, divisão esportiva que atletas menores de 18 anos participam como uma etapa inicial de formação e desenvolvimento no esporte, tendo como principal objetivo dessas categorias fornecer aos jovens um ambiente competitivo e educacional que os prepare para uma transição para um possível nível profissional. 84 atletas universitários (51,85%) relataram ter feito parte das categorias de base, sendo que 75 participaram das categorias de base da minha modalidade principal e 9 fizeram parte das categorias de base, mas não da principal modalidade esportiva que pratica atualmente. Ainda, 64 atletas (39,50%) tiveram a iniciação esportiva no esporte escolar, enquanto 12 atletas (7,40%) não praticaram esporte regularmente antes da universidade. Além disso, 91 dos atletas universitários (56,17%) praticam outras modalidades além da modalidade principal, prática muito comum no contexto universitário, com uma média de mais duas modalidades praticadas.

Por fim, somente para os atletas de Alto de Rendimento foi questionado sobre o auxílio financeiro para a prática esportiva, sendo que 29 atletas (38,15%) recebem para realizar a prática, seja com bolsa atleta, bolsa/salário de clube ou patrocinadores, enquanto os outros 47 atletas (61,85%) não possuem auxílio financeiro para a prática esportiva.

3.2.1.2 Instrumentos

Não houve mudança do protocolo do estudo de viabilidade para o estudo final, então, o protocolo foi estruturado em um Google Forms contendo as seguintes escalas descritas com mais detalhes no item 3.2.1.2:

- a. Escala de Resiliência no Esporte (ER-esp, Bicalho et al., 2021)
- b. Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS, Pires et al., 2013)
- c. Escala de Satisfação com a Vida (Hutz et al., 2014)
- d. Escala de Motivação no Esporte (EMEBR, Bara Filho et al., 2011)
- e. Escala de Paixão no Contexto do Esporte (PS, Ribeiro, 2016)
- f. Escala Multidimensional de Perfeccionismo para o Esporte-2 (SMPS-2, Gotwals & Dunn, 2009)
- g. Questionário Sociodemográfico
- h. Questionário de Vivências Esportivas

3.2.1.3 Procedimentos

Os dados foram coletados de forma online entre os dias 05 de setembro de 2024 a 21 de novembro de 2024 sendo divulgados em meios digitais. Cabe informar que houve também a busca ativa por participantes, com divulgações intencionais em grupos de whatsapp, divulgação de QRCode em eventos esportivos, por exemplo. Os participantes, ao receber o acesso ao formulário, poderiam indicar suas respostas livremente, sem controle de tempo. As respostas foram, automaticamente tabuladas garantindo o sigilo das colaborações.

Após a coleta dos dados, as respostas dos participantes às escalas foram transformadas em informações numéricas, permitindo a condução das análises estatísticas. Importante dizer, que as informações numéricas respeitaram as pontuações e as indicações presentes nos artigos das escalas. Portanto, itens negativos, quando presentes, foram invertidos e as somas dos fatores, tais como indicados nas publicações, foram realizadas.

3.2.1.4 Análise de Dados

Os dados coletados neste estudo foram analisados com o suporte do software estatístico JASP (JASP Team, 2023) . Primeiramente, foi realizada uma varredura nos dados tabulados a fim de identificar os protocolos que se encaixam nos critérios de exclusão. Após a limpeza do banco de dados, como descrito no item 3.2.1.1, foram analisados os dados de 238 atletas, 76 atletas representantes do grupo “Atletas de Alto Rendimento” e 162 representantes do grupo “Atletas Universitários”.

O processo de análises dos dados teve início com as análises qualitativas a partir da resposta dos participantes à questão aberta: "Em uma palavra, qual o significado do esporte para você?". Para esta análise foi empregada a técnica de nuvem de palavras, que possibilita uma visualização das palavras mais frequentemente mencionadas, oferecendo uma representação gráfica dos termos mais utilizados para representar a significância do esporte para os respondentes. Esse método foi escolhido por sua eficácia em sintetizar, de forma acessível, os principais conceitos e temas atribuídos pelos participantes, permitindo uma interpretação inicial das respostas em um formato visual intuitivo. O tratamento das respostas incluiu a remoção de palavras funcionais (preposições, artigos e conjunções), de modo a assegurar que os termos mais relevantes para a compreensão do significado do esporte fossem destacados.

Adicionalmente foram analisados os comentários qualitativos fornecidos pelos participantes de maneira opcional ao final da pesquisa. Esses dados foram organizados em categorias temáticas com base na análise de conteúdo, seguindo os princípios de codificação indutiva (Cordeiro et al., 2024). Inicialmente, cada comentário foi lido e interpretado para identificar os principais temas abordados e, em seguida, os foram agrupados em categorias que refletissem a recorrência e a relevância dos temas emergentes. Para cada categoria, foi realizada uma análise interpretativa que buscou evidenciar padrões, percepções compartilhadas e implicações práticas, destacando como esses relatos refletem a experiência subjetiva dos participantes e sua relação com o esporte. Essa abordagem permitiu estruturar os dados qualitativos de maneira sistemática e facilitar a identificação de compreensões significativas para a discussão dos resultados.

A análise quantitativa dos dados iniciou com análises descritivas das variáveis, incluindo o cálculo da média, mediana e desvio padrão de cada grupo, com o objetivo de fornecer uma visão geral das distribuições e das características centrais dos dados. Em seguida, foi conduzido o teste de Shapiro-Wilk para avaliar a distribuição dos dados, sendo uma etapa essencial para a escolha dos testes estatísticos inferenciais adequados para comparações entre os grupos e investigações de correlação. Para os dados que apresentaram distribuição normal, foi realizado o teste t de Student para comparar as médias entre os dois grupos, enquanto para os dados que não seguiram uma distribuição normal, foi utilizado o teste de Mann-Whitney. Os dados foram divididos entre os grupos: "Atletas de Alto

Rendimento" e os "Atletas Universitários". Adicionalmente, cada um desses grupos foi dividido entre dois grupos: "Modalidades Coletivas" e "Modalidades Individuais", os quais foram comparados os valores das médias e identificadas as diferenças estatisticamente significativas. Em todos os testes de comparação, o valor de p foi calculado para avaliar a significância estatística das diferenças observadas, adotando-se o critério de significância de 5% ($p < 0,05$) para determinar se os resultados são estatisticamente relevantes. Para as comparações de médias, também foi calculado o d de Cohen para medir o tamanho do efeito, sendo utilizado para interpretar a magnitude das diferenças entre os grupos. De acordo com os critérios de Cohen (1988), valores de d são interpretados como segue: pequeno (0,20), médio (0,50) e grande (0,80). Além disso, as relações entre as variáveis foram investigadas por meio de análises correlacionais, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson (r). A interpretação dos coeficientes seguiu os critérios propostos por Miot (2018), que estabelecem a força da correlação da seguinte maneira: correlação muito fraca (0,00 a 0,19), correlação fraca (0,20 a 0,39), correlação moderada (0,40 a 0,59), correlação forte (0,60 a 0,79) e correlação muito forte (0,80 a 1,00).

3.2.1.5 Resultados

Análise Qualitativa

A análise das respostas fornecidas por estudantes-atletas universitários à pergunta "Em uma palavra, qual o significado do esporte para você?" foi representada em uma nuvem de palavras (Figura 2), a qual permite identificar os múltiplos significados atribuídos ao esporte por esse grupo. A figura representa aspectos funcionais, psicológicos, sociais e existenciais, ressaltando a complexidade do significado do esporte em suas vidas.

Figura 3. Nuvem de Palavras - Significado do Esporte para Atletas Universitários



Fonte: A autora.

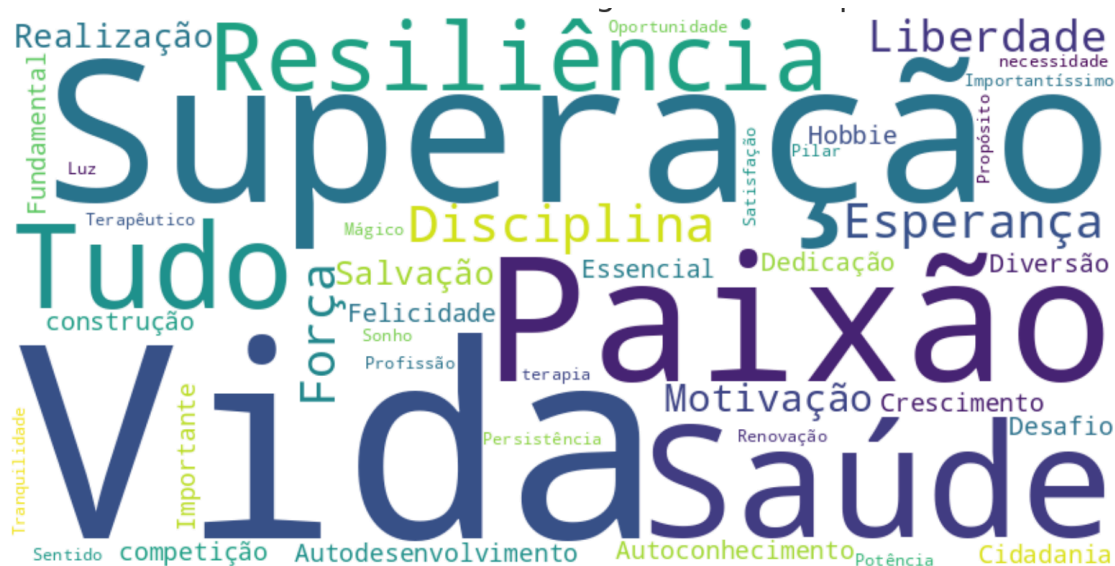
O termo mais recorrente, “Vida”, foi mencionado 25 vezes, destaca o papel central do esporte enquanto eixo estruturante na experiência desses estudantes-atletas. Essa recorrência sugere que o esporte transcende o status de atividade recreativa ou competitiva, sendo percebido como parte integrante de suas identidades e como algo essencial para sua existência. Em estreita relação a essa percepção, as palavras “Saúde” (12 menções) e “Felicidade” (11 menções) reforçam a ideia de que o esporte contribui diretamente para o bem-estar físico e emocional dos respondentes. Essas associações são consistentes com o reconhecimento do esporte como um fator promotor de qualidade de vida e satisfação. Adicionalmente, os termos “Diversão”, “Lazer” e “Paixão” (8 menções cada) destacam a dimensão hedônica do esporte, apontando para sua capacidade de gerar prazer e os estudantes-atletas percebem o esporte como uma fonte de alegria e significado pessoal. Por outro lado, palavras como “Pertencimento” (5 menções), “União” e “Companheirismo” (1 menção cada) reforçam a dimensão social da prática esportiva, sugerindo que o esporte é também valorizado como um espaço de integração, fortalecimento de vínculos interpessoais e construção de identidades coletivas. Termos como “Superação” (5 menções), “Resiliência” (3 menções) e “Motivação” (3 menções) destacam como o esporte é um espaço de superação de

desafios, podendo ser percebido como uma oportunidade para aprimoramento de competências como perseverança, disciplina e enfrentamento de adversidades.

A análise também aponta para o impacto do esporte no equilíbrio emocional e no bem-estar geral dos estudantes-atletas. Palavras como “Bem-estar”, “Descanso” e “Vitalidade” (2 menções cada) evidenciam o reconhecimento do esporte como um meio de redução do estresse e recuperação física e mental, especialmente diante das múltiplas demandas acadêmicas e esportivas às quais esses indivíduos estão submetidos. Por fim, termos como “Liberdade” (4 menções) e “Prazer” (6 menções) destacam o esporte como um espaço para expressão individual e criatividade, indo além da prática competitiva.

Para os atletas de Alto Rendimento, as respostas à pergunta “Em uma palavra, o que significa o esporte para você?” foi representada em uma nuvem de palavras (Figura 3), que também evidencia os múltiplos significados atribuídos ao esporte por esse grupo, os quais abrangem desde a busca por superação e resiliência até a promoção de bem-estar, realização pessoal e conexão com propósito de vida.

Figura 4. Nuvem de Palavras - Significado do Esporte para Atletas de Alto Rendimento



Fonte: A autora.

O termo mais recorrente, “Vida”, mencionado 11 vezes, destaca o papel central do esporte enquanto eixo estruturante na experiência dos atletas de alto rendimento, uma vez que o esporte, muitas vezes, é a única profissão do atleta, sendo, assim, percebido como parte essencial de suas identidades e indispensável para sua existência. Em estreita relação com essa percepção, as palavras “Superação” (5 menções), “Saúde”, “Paixão” e “Tudo”, com quatro menções cada, reforçam a ideia de que o esporte contribui diretamente para o desenvolvimento físico, emocional e motivacional dos atletas, além de ocupar um lugar significativo em suas trajetórias de vida. Os termos “Superação” e “Resiliência”, com três menções cada, e “Desafio” e “Dedicação”, citados uma vez, destacam o papel do esporte como um espaço de enfrentamento de desafios e superação de limites, bem como as palavras “Disciplina”, “Força”, “Motivação” e “Esperança”, sendo citado duas vezes cada, apontam para a dimensão inspiradora do esporte, enquanto “Liberdade”, duas menções cada, sugere que ele também é percebido como um espaço de expressão individual e facilitador da autonomia. Palavras como “Tranquilidade”, “Diversão” e “Terapêutico”, sendo mencionadas uma vez cada, indicam o impacto do esporte no equilíbrio emocional e no bem-estar geral dos atletas.

Ao final da pesquisa os respondentes foram convidados a fazer comentários livres e opcionais a respeito da pesquisa e alguns comentários foram tão pertinentes para a pesquisa que realizou-se uma análise quantitativa desses dados que pode ser visto na tabela 2.

Tabela 2. *Análise dos Comentários Opcionais realizados pelos participantes*

Categoria	Comentários
	"Queria completar o que é esporte para mim: é a minha vida porque diz muito do que sou, tanto na minha vida pessoal quanto profissional." (Atleta Universitário)
O Esporte como Pilar de Identidade e Desenvolvimento Pessoal	"O esporte é a minha vida, eu quero ser campeão olímpico, sempre faço mais que meus adversários." (Atleta de Alto Rendimento)
	"Pude perceber o quanto o esporte me preparou para as situações mais difíceis da vida, como pressão, medo e insegurança. E com isso, consigo atingir minhas metas de vida com segurança, tranquilidade e fé, até mesmo quando algo não ocorre como planejado." (Atleta Universitário)

"O vôlei me ajuda MUITO na vida inteira! Sempre foi assim, mesmo com os altos e baixos.". (Atleta Universitário)

"O ambiente no time que eu praticava tem muito a ver com minha opinião do esporte" (Atleta Universitário)

"Meus pais sempre me desmotivaram a fazer esportes e sempre diminuíram a importância dos esportes na minha vida." (Atleta Universitário)

"Todas as perguntas sobre pais se resumem ao seguinte: Meus pais não se envolvem com o esporte que pratico, mas ficam felizes em ver que eu estou feliz no esporte." (Atleta de Alto Rendimento)

Apoio Familiar "Meus pais não são presentes na minha prática do esporte universitário" (Atleta Universitário)

"A maior parte das respostas que envolve os pais foram respondidas com Discordo Fortemente porque meus pais não fazem parte da minha prática esportiva universitária." (Atleta Universitário)

"Meus pais sempre me desmotivaram a fazer esportes e sempre diminuíram a importância dos esportes na minha vida." (Atleta Universitário)

"Tomara que tenhamos cada vez mais profissionais da psicologia aliados ao esporte porque o fator mental é muito necessário." (Atleta Universitário)

Importância da Psicologia do Esporte "Hoje a psicologia tem um papel importantíssimo na minha rotina, faço acompanhamento semanal e me sinto melhor comigo mesma."(Atleta Universitário)

"Já vi atletas perderem um jogo por falta de comunicação e 'cabeça' para jogar." (Atleta Universitário)

"É necessário que tenha um profissional da psicologia para fazer um acompanhamento com os atletas. Já vi muitos perderem um jogo que estavam ganhando de muitas bolas no Handebol porque não souberam

conversar e ter “cabeça” pra jogar e fazer o que precisava ser feito. Tomara que tenhamos cada vez mais profissionais da psicologia aliados ao esporte, é muito necessário principalmente pra esportes coletivos, onde muita gente não sabe lidar entre si e atrapalham o rendimento do grupo. Obrigada pelo estudo!” (Atleta Universitário)

"Achei muito interessante a pesquisa, pois ela aborda muitos pontos que trabalho na psicologia clínica do esporte." (Atleta Universitário)

“Interessante a pesquisa, muitas coisas que trabalho na psicologia clínica do esporte eu vi nas questões e me fizeram refletir bastante sobre a minha prática” (Atleta de Alto Rendimento)

“Hoje a psicologia tem um papel importantíssimo na minha rotina, faço acompanhamento uma vez na semana e graças a esses acompanhamentos consegui me desenvolver muito mais em competições e me sinto muito melhor comigo mesma em relação aos meus treinos e a cobranças pessoais.” (Atleta de Alto Rendimento)

"Eu não confio inteiramente em mim; sinto que, se confiasse 100%, seria imbatível." (Atleta Universitário)

"Me cobro muito, mesmo sem exigências externas." (Atleta Universitário)

Autoeficácia e Autocobrança "Sinto que me cobro mais que meu treinador, mas entendo que ele está me levando ao meu melhor nível." (Atleta Universitário)

“A pesquisa me fez repensar em quanto eu me cobro mesmo sem as exigências de familiares e amigos. Percebo exigências do treinador, mas entendo que o papel dele é me levar ao meu melhor nível, mas ainda sinto que me cobro mais que ele” (Atleta de Alto Rendimento)

O Esporte Universitário "Joguei muito tempo em clube e quando resolvi sair com 19 anos fiquei desolado, hoje eu encontrei um certo conforto em jogar na faculdade. Eu

não gosto de perder(acho que ninguém gosta), mas não me cobro mais do que eu sei que consigo e tento dar o meu máximo sempre. Disse também que não estou satisfeito porque tinha um técnico que sempre dizia: “ felizes sempre, satisfeitos nunca.” (Atleta Universitário)

“Estou passando por uma fase difícil na faculdade e o esporte, com toda certeza, me ajuda a manter minha saúde mental” (Atleta Universitário)

“O esporte universitário garante a minha permanência na universidade” (Atleta Universitário)

“Encontrar o esporte na faculdade foi muito satisfatório, porque senti muita falta do esporte na vida adulta.” (Atleta Universitário)

"Excelente formulário! Foi abordado alguns pontos que não costumo pensar com frequência." (Atleta Universitário)

"Adorei as reflexões, uma ótima pesquisa e estou ansiosa para ver os resultados." (Atleta de Alto Rendimento)

"A pesquisa me fez repensar o quanto eu me cobro mesmo sem cobranças externas." (Atleta Universitário)

“Ótima pesquisa, adorei responder, foi uma experiência muito positiva e reflexiva!” (Atleta Universitário)

Comentários

Gerais Sobre a Pesquisa

“Pesquisa muito objetiva e fiquei muito satisfeito em responder. Certamente dará resultados que podem ser aplicados pelo profissional.” (Atleta de Alto Rendimento)

“Obrigada pela pesquisa, o esporte universitário carece de atenção!” (Atleta Universitário)

“Respondi ao questionário antes de ir trabalhar. Talvez, se tivesse respondido na volta, estaria mais insatisfeita com a vida rs. O momento do dia influencia.” (Atleta Universitário)

“Me senti muito bem respondendo essa pesquisa! Me lembrou do amor que eu tenho pelo meu esporte.” (Atleta Universitário)

“Incrível a pesquisa! Parabéns“ (Atleta Universitário)

“Achei demais as perguntas e as reflexões que elas trazem enquanto estamos respondendo! Parabéns e sucesso!” (Atleta Universitário)

“Achei muito interessante a ideia da pesquisa, fico feliz em poder ajudar e ter gerado reflexões internas .” (Atleta Universitário)

Análise Quantitativa

Os resultados das análises descritivas das 23 variáveis avaliadas estão expostos na Tabela 3 e na Tabela 4, que evidenciam diferenças significativas entre os grupos de atletas de alto rendimento e universitários em diversas dimensões relacionadas à resiliência, bem-estar, motivação, paixão e perfeccionismo.

No que se refere à resiliência, os atletas de alto rendimento apresentaram escores significativamente mais elevados em Experiências Esportivas, Recursos Emocionais, Recursos Pessoais e de Competência e Espiritualidade, bem como no escore total de resiliência, este com tamanho de efeito forte. Esses resultados sugerem que atletas de alto rendimento possuem maior capacidade para lidar com adversidades e desafios, utilizando recursos psicológicos adaptativos. Apesar disso, não foram identificadas diferenças significativas no Apoio Social Familiar e a dimensão de Apoio Esportivo apresentou uma tendência estatística ($p=0.052$), possivelmente refletindo diferenças em contextos de suporte específicos, mais presentes no alto rendimento.

Observa-se que não houve diferença significativa na Satisfação Com a Vida entre os grupos, contudo, ao observar os afetos, identificou-se que os atletas universitários demonstraram níveis mais elevados de afetos negativos com um efeito significativamente pequeno. Nas dimensões de motivação, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.. Em relação à paixão, os resultados indicam que a Paixão Harmoniosa e a Paixão Obsessiva foram significativamente maiores entre os atletas de alto rendimento, com tamanhos de efeito pequeno e moderado.

Por fim, no âmbito do perfeccionismo, os resultados evidenciam que os atletas de alto rendimento possuem características mais adaptativas em relação aos universitários. A

dimensão de Padrões Pessoais e Organização apresentou escores significativamente mais elevados, com efeito forte ($r=0.470$), bem como apresentam menores preocupações com erros ($r=-0.298$) que os universitários. Os escores de Pressão Parental Percebida também foram maiores no grupo de alto rendimento, fato que pode ser compreendido à luz das diferenças culturais e contextuais vivenciadas pelos atletas universitários. No contexto universitário, especialmente em regiões onde é comum os estudantes mudarem de cidade para cursar o ensino superior, a presença física e o envolvimento direto da família podem ser reduzidos, não sendo um fator interessante de ser avaliado nessa população.

Tabela 3. Análises Descritivas das Variáveis entre grupos de alto rendimento e universitário

Itens	Alto Rendimento			Universitário			Mann-Whitney	
	M	Md	DP	M	Md	DP	W	rbc
RES_EE	12.632	13.000	2.337	11.327	12.000	2.551	8090.5	0.314*
RES_RPC	11.553	12.000	2.457	9.877	10.000	2.660	8451.0	0.373*
RES_Esp	10.382	11.000	3.734	8.111	7.000	3.568	8260.0	0.342*
RES_Ap_Fam	10.355	10.500	3.349	9.889	10.000	3.013	6776.5	0.101
RES_Ap_Esp	9.947	10.000	2.566	9.216	9.000	2.087	7108.0	0.155
AP	35.263	36.000	9.346	33.963	34.500	8.042	6824.5	0.109
AN	22.868	20.500	9.174	25.228	26.000	8.306	5083.0	-0.174**
SCV	25.224	27.000	6.434	25.099	26.000	6.373	6252.5	0.016
MI_Conhecer	4.184	4.500	0.861	3.968	4.000	0.943	6988.0	0.135
MI_Objativos	4.434	4.750	0.709	4.344	4.500	0.791	6560.0	0.066
MI_Exp	4.487	4.750	0.635	4.488	4.750	0.685	6017/5	-0.022
ME_RExt	2.974	3.000	0.973	2.773	2.750	0.976	6798.0	0.104
ME_Introj	3.632	3.750	1.036	3.502	3.500	0.948	6744.0	0.096
ME_Ident	3.829	4.000	0.900	3.827	4.000	0.867	6163.0	0.001
Desmot	1.888	1.625	0.945	2.052	1.750	1.036	5622.0	-0.087
PH	5.839	5.900	0.975	5.540	5.700	1.079	7185.5	0.167**
PO	4.282	4.100	1.275	3.581	3.500	1.508	7819.0	0.270*
CP	6.609	7.000	0.724	6.514	7.000	0.768	6674.0	0.084
PERFEC_PPO	25.829	26.000	5.905	20.093	20.000	6.747	9048.5	0.470*
PERFEC_PE	10.526	10.000	4.740	12.951	13.000	4.383	4323.0	-0.298*
PERFEC_PPP	13.671	11.000	7.199	11.988	10.000	6.456	7308.0	0.187**
PERFEC_DA	10.158	10.000	4.240	11.074	11.000	4.094	5376.0	-0.127

*p < 0.001; ** p < 0.05

Nota: RES_EE: Resiliência - Experiências Esportivas; RES_RPC: Resiliência - Recursos Pessoais e Competências;

RES_Esp -Espiritualidade; RES_Ap_Fam: Apoio Social Familiar; RES_Ap_Esp: Apoio Social Esportiva; AP: Afetos Positivos; AN: Afetos Negativos; SCV: Satisfação com a Vida; MI_Conhecer: Motivação intrínseca para conhecer; MI_Objeto: Motivação intrínseca para atingir objetivos; MI_Exp: Motivação intrínseca para experiências estimulantes; ME_REExt: Motivação extrínseca de regulação externa; ME_Introj: Motivação extrínseca de introjeção; ME_Ident: Motivação extrínseca de identificação; Desmot: Desmotivação; PH: Paixão Harmoniosa; PO: Paixão Obsessiva; CP: Critério para Paixão; PERFEC_PPO: Perfeccionismo - Padrões pessoais/organização; PERFEC_PE: Perfeccionismo - Preocupação com os erros; PERFEC_PPP: Perfeccionismo - Pressão parental percebida; PERFEC_DA: Perfeccionismo - Dúvidas na ação

Tabela 4. *Análises Descritivas das variáveis com distribuição normal entre grupos de alto rendimento e universitário*

Itens	Alto Rendimento			Universitário			Test-T			
	M	Md	DP	M	Md	DP	t	p	df	d
RES_Total	10.974	11.000	2.072	9.684	9.600	1.683	5.109	< .001	236	0.710*

Nota: RES_Total: Resiliência Total

Adicionalmente, visando comparar os resultados dos construtos positivos entre os esportes individuais e coletivos, as 23 variáveis foram analisadas e estão expostas nas tabelas 5 e 6 a respeito do grupo de atletas de Alto Rendimento e na tabela 7 relativa ao grupo de atletas universitários.

Os resultados da presente investigação indicam diferenças estatisticamente significativas nas dimensões de Resiliência de Espiritualidade e de Apoio Social Familiar, bem como na Resiliência Total, sugerindo que atletas de esportes individuais tendem a apresentar maiores níveis desses fatores protetivos. Uma explicação para isso pode ser que atletas praticantes de esportes individuais precisam desenvolver uma maior capacidade de lidar sozinhos, sem o suporte direto de uma equipe, eles precisam lidar com a pressão, frustrações e desafios com maneiras internas e externas de enfrentamento. Além disso, atletas de esportes individuais tendem a apresentar menores índices de Preocupações com Erros quando comparados com os atletas dos esportes coletivos, ao que parece, o grupo protege, uma vez que nas modalidades individuais, o erro ou o sucesso depende apenas de um indivíduo. Os resultados para atletas universitários se dá de maneira consistente com os achados referentes aos atletas de alto rendimento sobre Preocupações com Erros. No entanto, se difere ao apresentar diferenças estatísticas significativas em Satisfação com a Vida e Motivação intrínseca para experiências estimulantes, sendo os atletas dos esportes coletivos com maiores índices que os atletas que competem individualmente.

Tabela 5. Análises Descritivas das Variáveis entre Modalidades de Alto Rendimento

Itens	Coletivo			Individual			Mann-Whitney	
	M	Md	DP	M	Md	DP	W	rbc
RES_EE	12.571	13.000	2.218	12.667	13.000	2.426	638.0	-0.051
RES_RPC	11.143	11.500	2.621	11.792	12.000	2.352	585.0	-0.129
RES_Esp	8.714	8.000	3.578	11.354	12.000	3.504	393.5	-0.414*
RES_Ap_Fam	9.357	9.000	3.118	10.938	11.000	3.373	464.5	-0.309*
RES_Ap_Esp	9.679	9.500	2.310	10.104	10.000	2.715	612.0	-0.089
AP	34.893	36.500	9.689	35.479	36.000	9.237	645.5	-0.039
AN	22.500	19.000	8.284	23.083	21.500	9.734	668.0	-0.006
SCV	23.143	24.000	7.302	26.438	28.000	5.600	502.5	-0.252
MI_Conhecer	4.241	4.500	0.832	4.151	4.500	0.884	698.5	0.039
MI_Objetoivos	4.482	4.750	0.729	4.406	4.750	0.729	702.0	0.045
MI_Exp	4.554	4.500	0.488	4.448	4.750	0.709	678.0	0.009
ME_Introj	3.741	4.125	1.154	3.568	3.500	0.967	764.5	0.138
ME_Ident	3.750	3.875	0.900	3.875	4.000	0.907	615.0	-0.085
Desmot	2.152	2.000	0.965	1.734	1.250	0.907	862.0	0.283*
PH	5.671	5.800	0.968	5.938	6.000	0.976	552.5	-0.178
PO	4.529	4.200	1.177	4.138	4.000	1.320	782.0	0.164
CP	6.732	7.000	0.481	6.536	7.000	0.830	712.5	0.060
PERFEC_PPO	24.536	25.000	5.712	26.583	27.000	5.942	533.0	-0.207
PERFEC_PE	12.107	12.500	4.374	9.604	9.000	4.743	901.5	0.342*
PERFEC_PPP	14.500	11.000	8.320	13.188	11.000	6.503	723.5	0.077
PERFEC_DA	10.750	11.500	3.950	9.913	9.000	4.403	777.0	0.156

*p < 0.05

Nota: RES_EE: Resiliência - Experiências Esportivas; RES_RPC: Resiliência - Recursos Pessoais e Competências; RES_Esp -Espiritalidade; RES_Ap_Fam: Apoio Social Familiar; AP: Afetos Positivos; AN: Afetos Negativos; SCV: Satisfação com a Vida; MI_Conhecer: Motivação intrínseca para conhecer; MI_Objetoivos: Motivação intrínseca para atingir objetivos; MI_Exp: Motivação intrínseca para experiências estimulantes; ME_Introj: Motivação extrínseca de introjeção; ME_Ident: Motivação extrínseca de identificação; Desmot: Desmotivação; PH: Paixão Harmoniosa; PO: Paixão Obsessiva; CP: Critério para Paixão; PERFEC_PPO: Perfeccionismo - Padrões pessoais/organização; PERFEC_PE: Perfeccionismo - Preocupação com os erros; PERFEC_PPP: Perfeccionismo - Pressão parental percebida; PERFEC_DA: Perfeccionismo - Dúvidas na ação

Tabela 6. *Análises Descritivas das variáveis com distribuição normal entre modalidades de Alto Rendimento*

Itens	Coletivo			Individual			Test-T			
	M	Md	DP	M	Md	DP	t	p	df	d
RES_Total	10.293	10.000	2.111	11.371	11.500	1.963	-2.246	0.028	74	-0.534
ME_REExt	3.036	3.000	1.115	2.938	3.000	0.891	0.422	0.674	74	0.100

Nota: RES_Ap_Esp: Resiliência - Apoio Social Esportivo; RES_Total: Resiliência Total; ME_REExt: Motivação extrínseca de regulação externa

Tabela 7. *Análise Descritiva das Variáveis entre Modalidades de Atletas Universitários*

Itens	Coletivo (N = 147)			Individual (N = 15)			Mann-Whitney	
	M	Md	DP	M	Md	DP	W	rbc
RES_EE	11.367	12.000	2.596	10.933	11.000	2.086	1246.0	0.130
RES_RPC	9.912	10.000	2.687	9.533	10.000	2.446	1223.0	0.109
RES_Esp	8.027	7.000	3.523	8.933	8.000	4.026	968.0	-0.122
RES_Ap_Fam	9.857	10.000	3.039	10.200	10.000	2.833	1050.0	-0.048
RES_Ap_Esp	9.170	9.000	2.095	9.667	9.000	2.024	986.5	-0.105
RES_Total	9.667	9.600	1.691	9.853	9.600	1.648	1122.0	0.018
AP	33.782	34.000	8.150	35.733	37.000	6.881	952.5	-0.136
AN	25.224	26.000	8.467	25.267	25.000	6.756	1122.0	0.009
SCV	25.408	26.000	6.329	22.067	23.000	6.204	1486.0	0.348*
MI_Conhecer	3.978	4.250	0.967	3.867	3.750	0.681	1253.0	0.137
MI_Objativos	4.354	4.500	0.801	4.250	4.250	0.694	1285.5	0.166
MI_Exp	4.519	4.750	0.675	4.183	4.500	0.735	1483.0	0.345*
ME_Rext	2.779	3.000	0.996	2.717	2.750	0.784	1182.5	0.073
ME_Introj	3.476	3.500	0.958	3.750	3.500	0.835	940.5	-0.147
ME_Ident	3.832	4.000	0.890	3.783	4.000	0.619	1202.0	0.090
Desmot	2.015	1.750	1.030	2.417	2.500	1.055	861.0	-0.219
PH	5.580	5.800	1.092	5.147	5.200	0.877	1423.5	0.291
PO	3.597	3.600	1.542	3.427	3.400	1.151	1160.0	0.052
CP	6.541	7.000	0.746	6.250	6.750	0.945	1359.0	0.233
PERFEC_PPO	19.993	20.000	6.929	21.067	22.000	4.667	995.0	-0.098
PERFEC_PE	13.204	14.000	4.351	10.467	9.000	4.033	1507.5	0.367*
PERFEC_PPP	12.095	10.000	6.659	10.933	10.000	3.936	1081.0	-0.020
PERFEC_DA	11.041	11.000	4.169	11.400	12.000	3.376	1002.5	-0.091

*p < 0.001; ** p < 0.05

Nota: RES_EE: Resiliência - Experiências Esportivas; RES_RPC: Resiliência - Recursos Pessoais e Competências; RES_Esp -Espiritualidade; RES_Ap_Fam: Apoio Social Familiar; RES_Ap_Esp: Apoio Social Esportiva; RES_Total: Resiliência Total;

AP: Afetos Positivos; AN: Afetos Negativos; SCV: Satisfação com a Vida; MI_Conhecer: Motivação intrínseca para conhecer; MI_Objeticos: Motivação intrínseca para atingir objetivos; MI_Exp: Motivação intrínseca para experiências estimulantes; ME_REExt: Motivação extrínseca de regulação externa; ME_Introj: Motivação extrínseca de introjeção; ME_Ident: Motivação extrínseca de identificação; Desmot: Desmotivação; PH: Paixão Harmoniosa; PO: Paixão Obsessiva; CP: Critério para Paixão; PERFEC_PE: Perfeccionismo - Preocupação com os erros; PERFEC_PPP: Perfeccionismo - Pressão parental percebida; PERFEC_DA: Perfeccionismo - Dúvidas na ação

Em relação ao Tempo de Prática e as variáveis psicológicas analisadas, não foi constatada nenhuma correlação estatisticamente significativa para o grupo de atletas de Alto Rendimento. No entanto, para os universitários, quanto maior o tempo de prática, maior a satisfação com a vida e menor a dúvida sobre ações e a desmotivação, corroborando com a literatura que demonstra como a prática no esporte universitário incide positivamente em aspectos como a autoestima, a saúde, a organização, a ampliação de laços sociais de amizades e a capacidade de trabalho em grupo (Malagutti et al, 2020). As outras correlações podem ser analisadas na tabela 8.

Tabela 8. *Correlação entre as variáveis e o Tempo de Prática na modalidade*

	Alto Rendimento		Universitário	
	Pearson's r	p-value	Pearson's r	p-value
RES_EE	0.053	0.648	0.051	0.518
RES_RPC	0.080	0.494	0.147	0.062
RES_Esp	0.126	0.278	0.080	0.309
RES_Ap_Fam	0.028	0.813	0.096	0.223
RES_Ap_Esp	0.024	0.838	-0.045	0.571
RES_Total	0.091	0.434	0.119	0.130
AP	-0.120	0.303	0.096	0.226
AN	-0.122	0.294	-0.041	0.606
SCV	0.213	0.064	0.160	0.042
MI_Conhecer	-0.074	0.525	0.034	0.665
MI_Objeticos	0.018	0.875	0.089	0.259
MI_Exp	-0.069	0.555	0.019	0.806
ME_REExt	0.032	0.781	0.008	0.918
ME_Introj	-0.075	0.520	-0.039	0.619
ME_Ident	0.218	0.059	0.001	0.990
Desmot	-0.120	0.304	-0.188	0.016
PH	-0.050	0.670	0.131	0.096
PO	-0.109	0.350	-0.084	0.289

CP	0.131	0.259	0.116	0.140
PERFEC_PPO	0.179	0.122	-0.017	0.826
PERFEC_PE	0.012	0.915	-0.135	0.087
PERFEC_PPP	0.154	0.185	0.046	0.557
PERFEC_DA	0.039	0.735	-0.155	0.049

Nota: RES_EE: Resiliência - Experiências Esportivas; RES_RPC: Resiliência - Recursos Pessoais e Competências; RES_Esp -Espiritualidade; RES_Ap_Fam: Apoio Social Familiar; RES_Ap_Esp: Apoio Social Esportiva; RES_Total: Resiliência Total; AP: Afetos Positivos; AN: Afetos Negativos; SCV: Satisfação com a Vida; MI_Conhecer: Motivação intrínseca para conhecer; MI_Objeto: Motivação intrínseca para atingir objetivos; MI_Exp: Motivação intrínseca para experiências estimulantes; ME_RExt: Motivação extrínseca de regulação externa; ME_Introj: Motivação extrínseca de introyção; ME_Ident: Motivação extrínseca de identificação; Desmot: Desmotivação; PH: Paixão Harmoniosa; PO: Paixão Obsessiva; CP: Critério para Paixão; PERFEC_PE: Perfeccionismo - Preocupação com os erros; PERFEC_PPP: Perfeccionismo - Pressão parental percebida; PERFEC_DA: Perfeccionismo - Dúvidas na ação

A análise das correlações revelou diversas associações significativas entre as variáveis estudadas, tanto para o grupo de atletas de Alto Rendimento quanto para os Universitários. Na tabela 9 constam os dados correlacionais das variáveis aplicadas aos atletas de Alto Rendimento, enquanto na tabela 10 observa-se as 23 variáveis correlacionadas para os atletas Universitários.

Correlações das Variáveis para os atletas de Alto Rendimento

Para os atletas de Alto rendimento, A Resiliência Total apresentou correlações positivas, moderadas, fortes e muito fortes com suas dimensões constituintes: experiências esportivas ($r=0.597$; $p<0.001$), recursos pessoais e competências ($r=0.543$; $p<0.001$), espiritualidade ($r=0.852$; $p<0.001$); apoio social familiar ($r=0.726$; $p<0.001$) e apoio social esportivo ($r=0.785$; $p<0.001$). Adicionalmente, as dimensões de resiliência também apresentaram relações positivas e significativamente moderadas e fortes entre si, como Experiências Esportivas e Recursos Pessoais e Competência ($r=0.549$; $p<0.001$); Espiritualidade e Apoio Social Familiar ($r=0.576$; $p<0.001$) e Apoio Social Esportivo ($r=0.724$; $p<0.001$). Na análise do bem-estar subjetivo, a Resiliência Total apresentou correlação positiva e moderada com a satisfação com a vida ($r=0.514$; $p<0.001$). Entre as dimensões de Resiliência, destacou-se a relação desse componente do bem-estar com Experiências Esportivas ($r=0.415$; $p<0.001$) e Apoio Social Familiar ($r=0.430$; $p<0.001$).

Entre as dimensões de motivação, a Resiliência Total apresentou correlação positiva e moderada com: Motivação Intrínseca para atingir objetivos ($r=0.435$; $p<0.001$); Motivação intrínseca para experiências estimulantes ($r=0.445$; $p<0.001$); Motivação extrínseca de identificação ($r=0.515$; $p<0.001$); Motivação extrínseca de regulação externa ($r=0.484$; $p<0.001$); e apresentou correlações significativas e fracas com Motivação externa de introjeção ($r=0.31$; $p<0.01$) e Motivação interna para conhecer ($r=0.380$; $p<0.01$). A dimensão de Resiliência de Apoio Social Esportivo apresentou correlações positivas e moderadas com Motivação Intrínseca para Conhecer ($r=0,450$; $p<0.001$); Motivação Intrínseca para Atingir Objetivos ($r=0,405$; $p<0.001$); Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes ($r=0.417$; $p<0.001$); Motivação extrínseca de regulação externa ($r=0.412$; $p<0.001$) e Motivação extrínseca de identificação ($r=0.523$; $p<0.001$). A dimensão de Resiliência de Espiritualidade se correlacionou de forma moderadamente significativa e positiva com Motivação intrínseca para experiências estimulantes ($r=0.430$; $p<0.001$) e Motivação extrínseca de identificação ($r=0.495$; $p<0.001$). Por fim, a desmotivação mostrou uma correlação negativa moderada com a resiliência total ($r=-0.476$; $p<0.001$), bem como com suas dimensões de Experiências esportivas ($r=-0.543$; $p<0.001$); Recursos Pessoais e Competência ($r=-.0514$; $p<0.001$).

Entre as variáveis de motivação e bem-estar, três correlações se apresentaram estatisticamente significativas e fracas com a variável de Satisfação com a Vida, sendo elas Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes ($r=0.369$; $p<0.01$); Motivação Intrínseca para Objetivos ($r=0.255$; $p<0.01$) e Motivação extrínseca de regulação externa ($r=0.235$; $p,0.01$). Assim como aconteceu com os construtos de Resiliência, a Desmotivação apresentou uma correlação negativa e moderada com Satisfação com a Vida ($r=-0.415$; $p<0.001$). Como esperado, as dimensões de Motivação estiveram relacionadas entre si de maneira forte, moderada e fraca.

No que diz respeito à paixão, a Paixão Harmoniosa teve uma correlação positiva e moderada com a Resiliência Total ($r=0.407$; $p<0.001$) e com dimensões as de Resiliência de Experiências Esportivas ($r=0.349$; $p<0.001$); espiritualidade ($r=0.336$; $p<0.001$) e apoio social esportivo ($r=0.385$; $p<0.001$). Em contraste, a Paixão Obsessiva apresentou apenas uma correlação significativa, positiva e fraca com a dimensão de Apoio Social Familiar ($r=0.254$; $p<0.05$). As duas paixões se correlacionam de maneira positiva e fraca ($r=0.298$; $p<0.01$) e de maneira moderada com o Critério de Paixão, sendo a Paixão Harmoniosa ($r=0.468$; $p<0.001$)

e Paixão Obsessiva ($r=0.422$; $p<0.001$). Em análise ao Bem-estar, a Paixão Harmoniosa apresentou apenas uma correlação positiva e fraca com Satisfação com a Vida ($r=0.343$; $p<0.001$).

Os construtos da paixão e da motivação parecem estar extremamente relacionados, uma vez que diversas correlações se apresentaram como estatisticamente significativas. A Paixão Harmoniosa apresentou correlações positivas e fracas com: Motivação Intrínseca para Conhecer ($r=0.293$; $p<0.05$), Motivação Intrínseca para Atingir Objetivos ($r=0.308$; $p<0.01$); Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes ($r=0.340$; $p<0.01$); Motivação Extrínseca de Regulação Externa ($r=0.332$; $p<0.01$); Motivação Extrínseca de Introjção ($r=0.315$; $p<0.01$) e a Motivação Extrínseca de Identificação ($r=0.384$; $p<0.001$). Adicionalmente, a Paixão Obsessiva também demonstrou correlações significativas, positivas e fracas com as dimensões da motivação: Motivação Intrínseca para Conhecer ($r=0.269$; $p<0.05$); Motivação Intrínseca para Atingir Objetivos ($r=0.354$; $p<0.01$); Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes ($r=0,359$; $p<0.01$); Motivação Extrínseca de Regulação Externa ($r=0.364$; $p<0.01$); Motivação Extrínseca de Identificação ($r=0.322$; $p<0.01$). Além de apresentar uma correlação significativa, positiva e moderada com Introjção ($r=0.449$; $p<0.001$). O Critério para Paixão, que representa um indicador geral da presença de paixão na vida dos atletas, correlacionou-se positivamente de maneira fraca com com Motivação Intrínseca para Atingir Objetivos ($r=0.396$; $p<0.001$) e de forma moderada com Motivação Intrínseca para Conhecer ($r=0.432$; $p<0.001$); Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes ($r=0.496$; $p<0.001$) e Motivação Extrínseca de Identificação ($r=0.305$; $p<0.01$). Por fim, a Desmotivação apenas apresentou correlação estatisticamente significativa apenas com a Paixão Harmoniosa e de forma negativa e fraca ($r=-0.279$; $p<0.05$).

Os resultados das correlações buscaram compreender o objetivo de Investigar os possíveis impactos do perfeccionismo e nos construtos da Psicologia Positiva, de tal forma que a dimensão de Padrões Pessoais e Organização demonstrou correlações significativamente positivas com todas as dimensões de Resiliência. Destacam-se a correlação positiva e forte com a Resiliência Total ($r=0,643$; $p<0.001$); as correlações moderadas e positivas com Experiências Esportivas ($r=0,493$; $p<0.001$), e Espiritualidade (RES_Esp) ($r=0,508$; $p<0.001$); Apoio Social Familiar ($r=0.457$; $p<0.001$); Apoio Social Esportivo ($r=0.448$; $p<0.001$); e a correlação positiva e fraca com Recursos Pessoais e Competências

($r=0,381$; $p<0.001$). Por outro lado, a dimensão de Preocupação com os Erros apresentou correlações negativas com Recursos Pessoais e Competências ($r=-0,427$; $p<0.001$). Por fim, a outra dimensão do Perfeccionismo Desadaptativo, as Dúvidas na Ação, apresentou correlações negativas e moderadas com Experiências Esportivas ($r=-0.540$; $p<0.001$) e Recursos Pessoais e Competências ($r=-0.424$; $p<0.001$) e resultou em uma correlação negativa e fraca com Resiliência Total ($r=-0.306$; $p<0.01$).

Em relação ao bem-estar, o perfeccionismo aparenta ter influência apenas com a dimensão de Padrões Pessoais/Organização e Satisfação com a Vida, apresentando uma correlação positiva e fraca ($r=0.394$; $p<0.001$). Quando analisadas as dimensões de motivação, os Padrões Pessoais e Organização apresentaram uma correlação positiva e moderada com a Motivação Externa de Regulação Externa ($r=0.414$; $p<0.001$) e correlações positivas e fracas com Motivação Externa de Identificação ($r=0.355$; $p<0.01$) e correlações positivas e fracas com Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes (MI_Exp) ($r=0,363$; $p<0.01$). Por outro lado, as dimensões desadaptativas do perfeccionismo possuem correlações fracas, mas estatisticamente significativas e positivas com as dimensões de Motivação Externa, sendo Preocupações com Erro e Regulação Externa ($r=0,21$; $p<0.01$) e Dúvidas das Ações e Introjeção ($r=0,316$; $p<0.001$). A Desmotivação está moderadamente correlacionada, de forma positiva, com Preocupações com Erros ($r=0.476$; $p<0.001$) e Dúvidas sobre Ações ($r=0.479$; $p<0.001$), no entanto, negativamente correlacionada de forma fraca com Padrões Pessoais e Organização ($r=-0.392$; $p<0.001$). Em relação a Paixão e Perfeccionismo, os Padrões Pessoais e Organização estão positivamente correlacionados de maneira fraca com as três dimensões da Paixão: Paixão Harmoniosa ($r=0.306$; $p< 0.01$) Paixão Obsessiva ($r=0.251$; $p<0.05$) e Critério de Paixão ($r=0.255$; $p<0.05$). As demais correlações podem ser observadas na tabela 9 a seguir.

Tabela 9. *Correlação entre as Variáveis para o grupo de atletas de alto rendimento*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	-																						
2	.549	-																					
3	.299	.247	-																				
4	.233	.084	.576	-																			
5	.235	.265	.724	.496	-																		
6	.597	.543	.852	.726	.785	-																	
7	-.055	.044	-.022	.010	.037	.003	-																
8	.004	.064	.104	-.026	.119	.075	-.030	-															
9	.415	.296	.390	.430	.283	.514	.011	.046	-														
10	.155	.066	.305	.334	.450	.380	-.026	-.017	.112	-													
11	.313	.140	.347	.327	.405	.435	.090	-.032	.255	.759	-												
12	.322	.094	.430	.284	.417	.445	-.072	.135	.369	.497	.583	-											
13	.318	.200	.368	.403	.412	.484	.204	-.030	.235	.347	.443	.363	-										
14	.212	.132	.250	.164	.363	.312	.049	.056	-.037	.256	.320	.243	.413	-									
15	.321	.150	.495	.307	.523	.515	-.001	-.038	.219	.412	.501	.519	.551	.532	-								
16	-.543	-.514	-.332	-.164	-.239	-.476	-.193	-.015	-.415	-.189	-.351	-.329	-.210	.035	-.272	-							
17	.349	.207	.336	.195	.385	.407	-.034	.119	.343	.293	.308	.340	.332	.315	.384	-.279	-						
18	.135	-.038	.198	.254	.201	.224	-.116	-.140	.068	.269	.354	.359	.364	.449	.322	.006	.298	-					
19	.247	-.047	.091	.093	.172	.150	-.049	.112	.182	.432	.396	.496	.167	.279	.305	-.170	.468	.422	-				
20	.493	.381	.508	.457	.448	.643	-.071	-.040	.394	.187	.195	.363	.414	.077	.355	-.392	.306	.251	.255	-			
21	-.199	-.427	-.036	.121	.021	-.115	-.142	-.076	-.100	.091	.082	.113	.212	.316	.112	.476	-.167	.480	.190	-0.68	-		
22	-.083	-.099	.178	.217	.016	.096	-.116	-.176	-.080	.133	.021	.003	.236	.174	.131	.224	.293	.250	-.038	.166	.495	-	
23	-.540	-.424	-.086	-.042	-.157	-.306	-.082	-.045	-.192	-.194	-.276	-.247	-.103	.086	.146	.479	.243	.059	-.085	-.250	.557	.402	-

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Nota: Em negrito $p < 0.05$; **1**: Resiliência - Experiências Esportivas; **2**: Resiliência - Recursos Pessoais e Competências; **3**: Resiliência - Espiritualidade; **4**: Resiliência - Apoio Social Familiar; **5**: Resiliência - Apoio Social Esportivo; **6**: Resiliência - Total; **7**: Afetos Positivos; **8**: Afetos Negativos; **9**: Satisfação com a Vida; **10**: Motivação Intrínseca para Conhecer; **11**: Motivação Intrínseca para Atingir Objetivos; **12**: Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes; **13**: Motivação Extrínseca de Regulação Externa; **14**: Motivação Extrínseca de Introjeção; **15**: Motivação Extrínseca de Identificação; **16**: Desmotivação; **17**: Paixão Harmoniosa; **18**: Paixão Obsessiva; **19**: Critério para Paixão; **20**: Perfeccionismo - Padrões Pessoais/Organização; **21**: Perfeccionismo - Preocupação com os Erros; **22**: Perfeccionismo - Pressão Parental Percebida; **23**: Perfeccionismo - Dúvidas na Ação

Correlações das Variáveis para os atletas Universitários

Assim como para os atletas de Alto Rendimento, foi feita a correlação entre as 23 variáveis com os dados dos 162 atletas Universitários e os dados podem ser encontrados na tabela S. Em concordância com os dados dos atletas de Alto Rendimento, a Resiliência Total apresentou correlações positivas, moderadas e fortes com suas dimensões constituintes: experiências esportivas ($r=0.564$; $p<0.001$), recursos pessoais e competências ($r=0.615$; $p<0.001$), espiritualidade ($r=0.682$; $p<0.001$); apoio social familiar ($r=0.572$; $p<0.001$) e apoio social esportivo ($r=0.568$; $p<0.001$). Adicionalmente, as dimensões de resiliência também apresentaram relações positivas e significativas de magnitude forte entre Experiências Esportivas e Recursos Pessoais e Competência ($r=0.640$; $p<0.001$); moderada entre Espiritualidade e Apoio Social Esportivo ($r=0.538$; $p<0.001$); fraca entre Espiritualidade e Apoio Social Familiar ($r=0.218$; $p<0.001$) e muito fraca entre Apoio Social Familiar e Apoio Social Esportivo ($r=0.197$; $p<0.05$). Na análise do bem-estar subjetivo, a Satisfação com a Vida relacionou de forma positiva e fraca com Resiliência Total ($r=0.312$; $p<0.001$); Apoio Social Familiar ($r=0.307$; $p<0.001$) e Experiências Esportivas ($r=0.248$; $p<0.01$) e muito fraca com Recursos Pessoais e Competência ($r=0.190$; $p<0.05$).

Entre as dimensões de motivação, a Resiliência Total apresentou correlação positiva e fraca com Motivação Externa de Identificação ($r=0.239$; $p<0.01$) e muito fraca com Motivação interna para conhecer ($r=0.176$; $p<0.05$); Motivação Intrínseca para Experiências estimulantes ($r=0.182$; $p<0.05$); Motivação Extrínseca de Regulação Externa ($r=0.196$; $p<0.05$). A dimensão de Resiliência de Experiências Esportivas apresentou resultados significativos positivos e fracos com a Motivação Extrínseca de Regulação Externa ($r=0.270$; $p<0.001$) e muito fraca com Motivação Intrínseca para Experiências ($r=0.176$; $p<0.05$) e Motivação Intrínseca para Conhecer ($r=0.155$; $p<0.05$). Já a Motivação Extrínseca de Identificação se correlacionou de maneira positiva e com magnitude fraca com Apoio Social Familiar ($r=0.217$; $p<0.01$) e muito fraca com Espiritualidade ($r=0.158$; $p<0.05$) e com Apoio Social Esportivo ($r=0.192$; $p<0.05$). Adicionalmente, foi observado duas correlações fracas e positivas aconteceram entre as dimensões de resiliência e motivação: Apoio Social Esportivo e Motivação Intrínseca para Conhecer ($r=0.230$; $p<0.01$) e Motivação Extrínseca para Regulação Externa e Apoio Social Familiar ($r=0.206$; $p<0.01$).

Em contrapartida, a desmotivação mostrou uma correlação negativa e muito fraca com a resiliência total ($r=-0.157$ $p<0.05$), bem como com suas dimensões de Recursos Pessoais e Competência ($r=-0.193$; $p<0.05$) e Apoio Social Familiar ($r=-0.155$; $p<0.05$), no entanto, representou uma correlação fraca e negativa com Experiências Esportivas ($r=0.394$; $p<0.001$). Entre as variáveis de motivação e bem-estar, seis das sete dimensões de motivação apresentaram correlações estatisticamente significativas. Correlações positivas e muito fracas foram encontradas com as dimensões de Motivação Intrínseca para Conhecer ($r=0.162$; $p<0.05$); Motivação Intrínseca para Objetivos ($r=0.168$; $p<0.05$); 255; $p<0.01$) e Motivação extrínseca de regulação externa ($r=0.177$; $p<0.05$). Adicionalmente, foram encontradas relações de magnitude fraca e positiva entre Satisfação com a Vida e Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes ($r=0.233$; $p<0.01$); e Motivação Extrínseca de Identificação ($r=0.326$; $p,0.01$). Assim como aconteceu com os construtos de Resiliência, a Desmotivação apresentou uma correlação negativa e moderada com Satisfação com a Vida ($r=-0.415$; $p<0.001$). Como esperado, as dimensões de Motivação apresentaram-se relacionadas entre si de magnitudes variadas entre forte, moderada, fraca e muito fraca.

No que diz respeito à paixão, a Paixão Harmoniosa teve uma correlação positiva e fraca com Resiliência Total ($r=0.336$; $p<0.001$) e suas dimensões de Experiências Esportivas ($r=0.395$; $p<0.001$) e Recursos Pessoais e Competências ($r=0.222$; $p<0.01$), bem como apresentou correlação muito fraca e positiva com Espiritualidade ($r=0.154$; $p<0.05$) e Apoio Social Familiar ($r=0.170$; $p<0.05$). As duas paixões se correlacionam de maneira positiva e fraca ($r=0.219$; $p<0.01$) e, em relação ao Critério de Paixão, se relacionam de maneira moderada e fraca, respectivamente, a paixão Harmoniosa ($r=0.532$; $p<0.001$) e Paixão Obsessiva ($r=0.348$; $p<0.001$). Em análise ao Bem-estar, a Satisfação com a Vida apresentou uma correlação positiva e moderada com Paixão Harmoniosa ($r=0.419$; $p<0.001$). e muito fraca com o Critério de Paixão ($r=0.166$; $p<0.05$).

Os construtos da paixão e da motivação também parecem estar extremamente relacionados para o grupo de Atletas Universitários, uma vez que a maioria das correlações apresentaram-se como estatisticamente significativas. A Paixão Harmoniosa apresentou correlações positivas e moderadas com Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes ($r=0.493$; $p<0.001$) e Motivação Extrínseca de Identificação ($r=0.482$; $p<0.001$), bem como apresentou correlações positivas e fracas com Motivação Intrínseca para Conhecer ($r=0.306$; $p<0.001$), Motivação Intrínseca para Atingir Objetivos ($r=0.377$; $p<0.001$); Motivação

Extrínseca de Regulação Externa ($r=0.324$; $p<0.001$) e , por fim, uma correlação muito fraca com a Motivação Extrínseca de Introjeção ($r=0.174$; $p<0.05$). Ao observar a Paixão Obsessiva, também houve relação significativa positiva com todas as dimensões de Motivação, sendo a maioria fraca: Motivação Intrínseca para Conhecer ($r=0.315$; $p<0.001$), Motivação Intrínseca para Atingir Objetivos ($r=0.312$; $p<0.001$); Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes ($r=0.313$; $p<0.001$); Motivação Extrínseca de Regulação Externa ($r=0.298$; $p<0.01$); Motivação Extrínseca de Introjeção ($r=0.332$; $p<0.01$) e, apenas com a Motivação Extrínseca de Identificação ($r=0.170$; $p<0.05$) a correlação teve uma magnitude muito fraca. O Critério para Paixão correlacionou-se positivamente de maneira moderada com Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes ($r=0.585$; $p<0.001$) e Motivação Intrínseca para Objetivos ($r=0.422$; $p<0.001$) e de forma fraca com Motivação Intrínseca para Conhecer ($r=0.327$; $p<0.001$); Motivação Extrínseca de Regulação Externa ($r=0.267$; $p<0.01$); Motivação Extrínseca de Introjeção ($r=0.273$; $p<0.01$) e Motivação Extrínseca de Identificação ($r=0.389$; $p<0.001$). Por fim, a Desmotivação apenas apresentou correlação estatisticamente significativa com as três dimensões da escala de paixão no esporte, sendo moderadamente significativa e negativa com Paixão Harmoniosa ($r=-0.653$; $p<0.001$) e Critério para Paixão ($r=-0.248$; $p<0.01$) e positiva com magnitude muito fraca com Paixão Obsessiva ($r=0.181$; $p<0.001$).

Os resultados das correlações buscaram compreender, também, o objetivo de Investigar os possíveis impactos do perfeccionismo e nos construtos da Psicologia Positiva. Com base nas correlações apresentadas, pode-se observar que o perfeccionismo apresenta diversas relações significativas com resiliência, motivação e paixão. A dimensão de Padrões Pessoais e Organização correlacionou-se positivamente de potência fraca com a resiliência total ($r = 0.277$; $p<0.001$) e a dimensão de Experiências Esportivas ($r=0.207$; $p<0.01$) e de maneira muito fraca com Espiritualidade ($r=0.194$; $p<0.05$). Por outro lado, o perfeccionismo caracterizado por dúvidas na ação apresentou correlações negativas de magnitude moderada com Experiências Esportivas ($r=-0.403$; $p<0.001$) , fracas com Resiliência Total ($r=-0.225$; $p<0.001$) e Recursos Pessoais e Organização ($r=-0.296$; $p<0.001$) e muito fracas com Apoio Social Familiar ($r=0.188$; $p<0.05$). Ainda analisando as dimensões desadaptativas do perfeccionismo com a resiliência, a dimensão de Preocupações com erros apresentou correlações negativas fracas com Resiliência Total ($r=-0.210$; $p<0.01$),

Experiências Esportivas ($r=-0.337$; $p<0.001$) e Recursos Pessoais e Competência ($r=-0.368$; $p<0.001$).

Ao analisar as dimensões do perfeccionismo com as dimensões da motivação para atletas universitários, observa-se muitas correlações significativas. A dimensão de Padrões Pessoais e Organização apresentou relações significativas, positivas e fracas com os três aspectos da Motivação Intrínseca: para conhecer ($r=0.255$; $p<0.01$); para Objetivos ($r=0.233$; $p<0.01$) e para Experiências Estimulantes ($r=0.208$; $P<0.01$). Bem como apresentou correlações significativas, positivas e fracas com as dimensões da motivação extrínseca: de regulação externa ($r=0.374$; $p<0.001$), de introjeção ($r=0.250$; $p<0.01$) e de identificação ($r=0.244$; $p<0.01$). Por outro lado, as demais dimensões de perfeccionismo, como Preocupação com Erros, Pressão Parental Percebida e Dúvidas na ação não apresentaram correlações significativas de magnitude maior que muito fracas. No entanto, quando observa-se as correlações da desmotivação, tem-se correlações significativas e positivas de magnitudes moderada, quando relacionada com Dúvidas nas Ações ($r=0.457$; $p<0.001$), fraca com Preocupações com Erros ($r=0.312$; $p<0.001$) e muito fraca com Pressão Parental Percebida ($r=0.173$; $p<0.001$).

Em relação a Paixão e Perfeccionismo, a paixão obsessiva está positivamente relacionada com três dimensões do Perfeccionismo, sendo moderada com Padrões Pessoais e Organização ($r=0.413$; $p<0.001$) e fraca com Preocupações com Erros ($r=0.204$; $p<0.01$) e pressão Parental Percebida ($r=0.332$; $p<0.001$). A paixão harmoniosa está correlacionada de forma negativa com Dúvidas sobre ações com uma magnitude fraca ($r=-0.210$; $p<0.01$) e o Critério de Paixão está muito fracamente relacionado de forma positiva com Padrões Pessoais e Organização ($r=0.196$; $p<0.001$). As demais correlações não estatisticamente significativas podem ser observadas na tabela 10 a seguir

Tabela 10. Correlação entre as Variáveis para o grupo de Atletas Universitários

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	-																						
2	.640	-																					
3	.018	.128	-																				
4	.146	.090	.218	-																			
5	-.009	.074	.583	.197	-																		
6	.564	.615	.682	.575	.568	-																	
7	-.094	-.108	.033	.148	.092	.027	-																
8	-.113	-.068	.001	.004	.037	-.045	-.122	-															
9	.248	.190	.131	.307	.046	.312	-.003	.067	-														
10	.155	.022	.105	.057	.230	.176	-.024	.117	.162	-													
11	.117	-.008	.128	.094	.096	.144	-.004	.068	.168	.750	-												
12	.176	.055	.154	.064	.091	.182	-.068	.140	.233	.546	.648	-											
13	.270	.029	.026	.206	.080	.196	.043	.033	.177	.380	.357	.350	-										
14	.022	-.053	-.040	.005	.067	-.008	.029	.037	.069	.276	.281	.280	.379	-									
15	.107	.047	.158	.217	.192	.239	.005	.035	.326	.419	.422	.429	.380	.301	-								
16	-.394	-.193	.114	-.155	.123	-.157	-.019	-.011	-.274	-.142	-.146	-.269	-.101	.051	-.158	-							
17	.395	.222	.154	.170	.079	.336	-.014	.039	.419	.306	.377	.493	.324	.174	.482	-.365	-						
18	.097	-.077	.069	-.075	.032	.015	.007	-.015	.012	.315	.312	.313	.298	.332	.170	.181	.219	-					
19	.148	.053	.071	.063	-.010	.078	-.070	-.021	.166	.327	.422	.585	.267	.273	.389	-.248	.532	.348	-				
20	.207	.125	.194	.098	.229	.277	-.032	-.092	-.003	.255	.233	.208	.374	.250	.244	.058	.129	.413	.196	-			
21	-.337	-.368	.074	-.043	-.031	-.210	-.110	.033	-.097	.042	.177	.156	.131	.097	.023	.312	-.127	.204	.095	.198	-		
22	.007	.024	.078	-.026	.070	.032	.110	-.060	.006	.063	.079	.038	.192	.107	.026	.173	-.025	.332	.020	.457	.228	-	
23	-.403	-.296	.090	-.082	.082	-.225	-.138	.088	-.092	-.036	.040	.024	-.098	.104	.002	.457	-.210	.115	-.116	.024	.522	.249	-

Nota: Em negrito $p < 0.05$; 1: Resiliência - Experiências Esportivas; 2: Resiliência - Recursos Pessoais e Competências; 3: Resiliência - Espiritualidade; 4: Resiliência - Apoio Social Familiar; 5: Resiliência - Apoio Social Esportivo; 6: Resiliência - Total; 7: Afetos Positivos; 8: Afetos Negativos; 9: Satisfação com a Vida; 10: Motivação Intrínseca para Conhecer; 11: Motivação Intrínseca para Atingir Objetivos; 12: Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes; 13: Motivação Extrínseca de Regulação Externa; 14: Motivação Extrínseca de Introjção; 15: Motivação Extrínseca de Identificação; 16: Desmotivação; 17: Paixão Harmoniosa; 18: Paixão Obsessiva; 19: Critério para Paixão; 20: Perfeccionismo - Padrões Pessoais/Organização; 21: Perfeccionismo - Preocupação com os Erros; 22: Perfeccionismo - Pressão Parental Percebida; 23: Perfeccionismo - Dúvidas na Ação

4. DISCUSSÃO

A Psicologia do Esporte tem ganhado crescente relevância no contexto esportivo, principalmente por considerar as relações entre aspectos psicológicos e o desempenho dos atletas. Ao integrar a Psicologia Positiva ao contexto esportivo, observa-se uma nova perspectiva para a promoção do desenvolvimento saudável e eficaz no esporte com o foco em construtos como resiliência, motivação e bem-estar. A compreensão das experiências positivas, portanto, torna-se fundamental, especialmente ao considerar as diferentes modalidades esportivas e seus impactos no desempenho individual e coletivo. O objetivo geral desta pesquisa é investigar os construtos psicológicos positivos em atletas de alto rendimento e universitários, com foco na comparação desses construtos entre os dois grupos. Além de analisar esses construtos em esportes individuais e coletivos, a relação com o tempo e tipo de prática esportiva, bem como a investigação dos impactos do perfeccionismo nos construtos positivos, e a comparação dos níveis de perfeccionismo entre os dois grupos. Com isso, busca-se oferecer uma visão mais aprofundada sobre como esses fatores influenciam tanto o bem-estar quanto o desempenho dos atletas, seja no contexto universitário ou de alto rendimento. A seguir, serão apresentados os resultados das análises realizadas, que abordam essas questões de forma detalhada.

Análise Qualitativa

A análise qualitativa como nuvem de palavras oferece um panorama das dimensões psicológicas e sociais que os atletas espontaneamente atribuem a essa prática, permitindo uma melhor compreensão de como o esporte pode contribuir para o bem-estar e o desenvolvimento pessoal desses indivíduos. A análise geral aponta que o esporte é percebido pelos atletas como uma prática multifacetada, que vai além do desempenho competitivo, sendo um meio de autossuperação, fonte de prazer, significado e conexão com os outros, englobando dimensões físicas, emocionais e sociais e contribuindo diretamente para a qualidade de vida e o desenvolvimento integral dos indivíduos atletas.

É particularmente interessante observar que os atletas destacaram palavras como "paixão", "bem-estar", "motivação" e "resiliência" ao descrever o significado do esporte em suas vidas. Estes são conceitos chaves da Psicologia Positiva e a presença dessas palavras na resposta à pergunta, a qual foi feita antes da aplicação de escalas específicas para medir esses construtos, sugere que os atletas já possuem uma percepção intuitiva do esporte como uma prática que desenvolve suas forças e potencialidades para o enfrentamento positivo das adversidades do contexto. Esses achados indicam que o esporte é visto não apenas como uma atividade física, mas também como um meio

eficaz de fomentar o desenvolvimento pessoal e emocional, alinhando-se com os princípios fundamentais da Psicologia Positiva (Seligman, 2011; Vallerand et al., 2003; Nascimento Junior et al., 2015).

A análise comparativa das respostas fornecidas por atletas de alto rendimento e estudantes-atletas universitários à pergunta “Em uma palavra, o que significa o esporte para você?” revela semelhanças e diferenças marcantes na forma como esses dois grupos vivenciam e atribuem significado ao esporte. Em ambas as amostras, a palavra mais recorrente foi “Vida”, mencionada 11 vezes pelos atletas de alto rendimento e 25 vezes pelos universitários, destacando o papel central do esporte em suas existências. Essa prevalência sugere que o esporte é percebido como essencial e intrínseco à identidade e ao cotidiano desses indivíduos. O termo “Superação” foi mencionado 5 vezes por ambos os grupos, enquanto “Resiliência” aparece três vezes em cada um, evidenciando o reconhecimento do esporte como um espaço para lidar com adversidades e desenvolver competências como perseverança e enfrentamento.

A relação do esporte com a saúde e o bem-estar é percebida de forma diferente entre os grupos. No grupo de atletas de alto rendimento, a palavra “Saúde” foi mencionada quatro vezes, enquanto entre os universitários foi mencionada três vezes mais e a palavra “Felicidade” foi citada onze vezes pelos universitários em comparação a uma citação feita pelos atletas de alto rendimento. Isso pode ser explicado pela intencionalidade da prática esportiva, uma vez que os atletas de alto rendimento praticam o esporte, muitas vezes, como uma profissão, enquanto os atletas estudantes praticam o esporte, geralmente, em busca de saúde e qualidade de vida. Esse resultado sugere que o esporte é vivenciado pelos universitários como uma fonte mais imediata de prazer e satisfação, enquanto entre os atletas de alto rendimento, ele pode estar mais associado a um senso de propósito, carreira e comprometimento de longo prazo (Malagutti et al, 2020; Barbosa, 2014).

Além disso, entre os atletas de alto rendimento, o esporte é frequentemente associado a aspectos como “Motivação” (duas menções), “Dedicação” (uma menção) e “Propósito” (uma menção), refletindo uma perspectiva mais focada no desempenho, disciplina e comprometimento necessários para atingir altos níveis de excelência esportiva. Por outro lado, entre os universitários, palavras como “Diversão” e “Lazer”, ambas mencionadas oito vezes, apontam para uma percepção mais lúdica e social do esporte, frequentemente associado a prazer, integração e equilíbrio emocional. Assim como os termos como “Pertencimento” (cinco menções), “Companheirismo” (uma menção) e “União” (uma menção), utilizados pelos alunos atletas, reforçam a importância do esporte como espaço de interação social e construção de vínculos interpessoais no contexto universitário. Adicionalmente, termos como “Alívio” (três menções), “Escape” (duas menções) e “Descanso” (duas menções) presentes entre os universitários apontam para o papel do esporte como

um meio de aliviar o estresse e equilibrar as múltiplas demandas acadêmicas e pessoais, enquanto essas palavras não emergem com destaque no grupo de alto rendimento. Esse contraste reflete as diferentes pressões e objetivos enfrentados pelos dois grupos, sendo o esporte uma atividade que equilibra o cotidiano para os universitários e uma dedicação central na vida dos atletas de alto rendimento (Wagstaff et al., 2017; Barbosa, 2014; Gaertner, 2002; Oliveira & Nakano, 2020)

A análise qualitativa dos comentários coletados na pesquisa revela considerações importantes dos participantes com o esporte, suas percepções e desafios, especialmente sob a ótica da Psicologia Positiva aplicada ao contexto esportivo. O relato dos participantes com a percepção do esporte como pilar de identidade e desenvolvimento pessoal demonstra como os participantes associam a prática esportiva a uma parte essencial de quem são, destacando que o esporte influencia diretamente sua vida. Comentários como “o esporte é minha vida” ou “o esporte me preparou para lidar com situações difíceis como pressão, medo e insegurança” demonstram a importância da prática esportiva no desenvolvimento de competências emocionais e de resiliência. Além disso, há relatos de atletas que veem o esporte como uma fonte de força para superar adversidades, mesmo em momentos de altos e baixos emocionais, reforçando o papel do esporte na promoção do significado e do propósito na vida.

A importância da psicologia do esporte foi amplamente enfatizada pelos participantes, sendo reconhecida como essencial para a promoção da saúde mental, que impacta diretamente no desempenho esportivo, destacando a necessidade de profissionais de psicologia no esporte (Samulski, 2009). Há relatos de como o acompanhamento psicológico ajudou atletas a melhorar sua performance, lidar com cobranças pessoais e alcançar maior equilíbrio emocional. Além disso, os participantes conectaram as questões da pesquisa às práticas de psicologia clínica do esporte, demonstrando a relevância do estudo para a reflexão e autoconhecimento. Adicionalmente, o esporte universitário foi relatado como um ambiente de conforto e que propõe uma nova perspectiva para suas vidas, especialmente após experiências em clubes, sendo fundamental para a manutenção da saúde mental e permanência na universidade.

A autoeficácia e a autocobrança também emergiram como temas importantes. Muitos relataram sentimentos de autocrítica elevada, mesmo sem demandas externas evidentes. Comentários como “me cobro mais que meu treinador” e “se eu confiasse 100% em mim, seria imbatível” indicam a necessidade de aprofundar com os atletas nos temas de autoeficácia e autocobrança. Por fim, os comentários gerais sobre a pesquisa refletem o impacto positivo da experiência de participação, uma vez que muitos elogiaram a pesquisa por estimular reflexões sobre suas práticas esportivas, autocobrança e saúde mental. Essa receptividade sugere que os temas

abordados são relevantes aos atletas e estimularam reflexões para o autoconhecimento dos participantes.

Análise Quantitativa

De maneira geral, os resultados desta pesquisa sugerem que atletas de alto rendimento possuem características psicológicas mais adaptativas em comparação com os atletas universitários, incluindo maior resiliência, menor intensidade de afetos negativos, maior paixão harmoniosa e padrões de perfeccionismo mais adaptativos. Essas diferenças podem ser resultado tanto das demandas impostas pelo contexto esportivo quanto do desenvolvimento de habilidades psicológicas ao longo de suas trajetórias. Intervenções psicológicas voltadas para os atletas universitários podem se beneficiar ao focar no fortalecimento de aspectos como resiliência, manejo emocional e padrões de perfeccionismo adaptativos, favorecendo tanto o desempenho esportivo quanto a autoestima, a saúde, a organização, a ampliação de laços sociais de amizades e a capacidade de trabalho em grupo (Malagutti et al, 2020). Os achados indicam que, enquanto os dois grupos compartilham um nível comparável de satisfação com a vida, os afetos negativos parecem ser mais pronunciados no grupo universitário. Isso pode estar relacionado às demandas acadêmicas, sociais e esportivas enfrentadas por esses indivíduos, que podem gerar estresse e maior vulnerabilidade emocional (Carvalho et al, 2015). Já os atletas de alto rendimento, apesar das pressões inerentes ao esporte competitivo, podem encontrar maior suporte em rotinas estruturadas e estratégias psicológicas desenvolvidas ao longo de suas carreiras (Samulski, 2009). Esses achados indicam que elementos relacionados à experiência emocional e às relações interpessoais podem desempenhar um papel crucial na distinção entre os grupos, sugerindo que esses fatores estão intrinsecamente ligados às variáveis analisadas (Seligman, 2011). De maneira geral, os resultados reforçam a necessidade de considerar múltiplos fatores na compreensão do fenômeno em estudo, reconhecendo a interação entre aspectos emocionais, interpessoais e de organização pessoal.

Ao analisar as correlações para ambos os grupos, atletas de alto rendimento e universitários, pode-se observar que os itens das próprias escalas mostraram correlações positivas, moderadas a fortes, bem como resiliência total com suas dimensões constituintes. Essas relações refletem a consistência interna dos instrumentos escolhidos, exceto o construto de bem-estar, uma vez que foram utilizadas duas escalas separadas PANAS e Escala de Satisfação com a Vida, que, também, não são escalas específicas para o contexto esporte.

Os achados nesta pesquisa reforçam os achados na literatura sobre a paixão facilitar a vivência de experiências positivas durante engajamento na tarefa (Vallerand & Verner-filion, 2013). Entre os atletas de alto rendimento a resiliência apresentou fortes correlações com o bem-estar,

particularmente com o sentido de vida (SCV) e os afetos positivos, além de uma associação significativa com a paixão harmoniosa, sugerindo que uma relação positiva com o esporte está associada a maior capacidade de lidar com adversidades.

A resiliência é fundamental no esporte para enfrentar situações adversas e atua como um componente protetor contra o impacto negativo de agentes estressores no esporte (Fletcher & Sarkar, 2012) e é associada à redução do sofrimento psíquico e ao bem-estar psicológico (Hosseini & Besharat, 2010; Nezhad & Besharat, 2010). Os resultados corroboram com a literatura ao demonstrar que uma maior capacidade de adaptação às adversidades está intimamente ligada a níveis elevados de bem-estar emocional e motivação intrínseca, essenciais para sustentar a alta performance.

A motivação intrínseca destacou-se como um fator central, correlacionando-se positivamente tanto com a paixão harmoniosa quanto com o bem-estar, indicando que atletas que vivenciam a paixão de forma equilibrada tendem a ser mais motivados internamente, seja pela busca de conhecimento, pelo desejo de alcançar metas ou pela busca de experiências desafiadoras. Entre os atletas universitários, embora as relações entre os construtos positivos também tenham sido significativas, apresentaram magnitudes mais fracas em comparação com os atletas de alto rendimento. Já a paixão obsessiva parece estar mais relacionada com a motivação externa, sugerindo que atletas com um estilo de paixão mais rígida e controladora podem estar mais propensos a buscar motivação em fatores externos, como aprovação ou pressão social. Esses achados estão de acordo com a literatura que associa os motivos intrínsecos para a prática esportiva, sendo esses essencialmente autodeterminados, à paixão (Ryan & Deci, 2000) pela própria vontade, por prazer e identificação com a prática ou pela realização da atividade como uma obrigação em busca de responder suas próprias demandas.

Um aspecto interessante para os dois grupos foi a relação negativa da desmotivação com os construtos positivos - ainda mantendo o padrão de ter correlações mais altas para os atletas de Alto Rendimento - demonstrando que o desenvolvimento de construtos como paixão, resiliência e bem-estar no esporte são fundamentais para a permanência e engajamento do atleta, independente do nível de prática esportiva. O nesse grupo foi a maior presença da desmotivação, que se correlacionou negativamente com a resiliência e a paixão harmoniosa.

De forma geral, os atletas de alto rendimento demonstraram interações mais fortes e consistentes entre os construtos positivos, o que reforça a ideia de um perfil psicológico mais adaptativo e alinhado com o desempenho esportivo, que é compreensível, uma vez que o esporte demanda muito tempo de dedicação em suas rotinas diárias. Apesar de os atletas universitários apresentarem relações semelhantes, elas se dão como menos intensas, indicando uma menor

integração dos construtos psicológicos relacionados ao esporte que, muitas vezes, é visto como um lazer ou uma atividade complementar na sua rotina.

A análise do impacto do perfeccionismo adaptativo e mal adaptativo em atletas de alto rendimento e universitários evidenciou diferenças significativas entre os grupos, destacando particularidades psicológicas relacionadas ao contexto esportivo. Entre os atletas de alto rendimento, o perfeccionismo adaptativo – caracterizado pela dimensão de padrões pessoais e organização – mostrou correlações positivas com a motivação intrínseca, a resiliência e a paixão harmoniosa. Esses achados sugerem que a busca pela excelência, quando não acompanhada de autocrítica excessiva, está associada a uma estrutura psicológica mais sólida, favorecendo o desempenho, saúde mental e o bem-estar desses atletas. Por outro lado, o perfeccionismo desadaptativo em ambos os grupos – avaliado pelas dimensões de Preocupações com Erros e Dúvidas nas Ações – apresentou correlações negativas com o bem-estar e a motivação intrínseca e positivas com a desmotivação, evidenciando que altos níveis de autocrítica, medos e ansiedades podem enfraquecer os fatores psicológicos positivos que são protetivos e podem comprometer tanto a performance quanto a participação do atleta no esporte. Entre os atletas universitários, o perfeccionismo adaptativo também mostrou correlações positivas com o bem-estar e a paixão harmoniosa, porém em uma intensidade menor em comparação aos atletas de alto rendimento, provavelmente explicado pelo fato de esse grupo não possuir uma cobrança tão clara de altos padrões de desempenho. Quando comparados, os atletas de alto rendimento demonstraram maiores níveis de perfeccionismo adaptativo que os atletas universitários, enquanto o grupo de atletas universitários apresentou maiores níveis de Preocupação com Erros. A partir dos dados coletados, pode-se observar uma tendência correlacional entre Resiliência e Perfeccionismo, o desenvolvimento de aspectos protetivos para a prática de esportes pode ser atribuída à maior experiência e aos recursos emocionais desenvolvidos ao longo de suas trajetórias esportivas, que os ajudam a lidar de forma mais eficaz com a pressão e as expectativas (Balbim et al., 2013; Flett & Hewitt, 2006; Stoeber, 2011).

Em contraste, os atletas universitários mostraram maior suscetibilidade ao impacto negativo do perfeccionismo, sobretudo no que tange à autocrítica e às dúvidas constantes sobre suas ações. Esses resultados reforçam a importância de intervenções específicas para promover habilidades psicológicas que mitiguem os efeitos do perfeccionismo desadaptativo, especialmente no contexto universitário, onde os atletas enfrentam desafios significativos relacionados à gestão da pressão e à manutenção de sua saúde mental (Jowett et al., 2016; Vink & Raudsepp, 2018).

O perfeccionismo demonstrou influências distintas nos construtos positivos investigados, dependendo de sua natureza adaptativa ou desadaptativa. No que diz respeito à resiliência, o

perfeccionismo adaptativo foi um fator promotor em ambos os grupos, com maior destaque para os componentes de autoeficácia e apoio social. Sugerindo que essa dimensão de perfeccionismo pode estar relacionada à habilidade de utilizar recursos pessoais, crenças e experiências para enfrentar desafios proporcionados pelo esporte (Jowett et al., 2016; Vink & Raudsepp, 2018; Stoeber, 2011). Em contrapartida, o perfeccionismo desadaptativo mostrou-se prejudicial à resiliência, com um impacto mais acentuado nos atletas universitários, indicando que esses atletas parecem ter maior dificuldade em lidar com as adversidades quando confrontados com autocritica exacerbada e dúvidas constantes. Sugerindo que preocupações excessivas com erros podem reduzir a capacidade de lidar com desafios esportivos e o uso eficaz de competências pessoais e que altos níveis de dúvidas sobre as próprias ações estão associados a uma menor capacidade de enfrentamento e uso de recursos no contexto esportivo (Balbim et al., 2013; Hill, 2013).

Em relação à motivação, o perfeccionismo adaptativo está relacionado com altos índices de motivação intrínseca, sendo esse efeito mais expressivo entre os atletas de alto rendimento, embora também presente no contexto universitário. Esses resultados podem indicar que indivíduos com altos padrões pessoais e organização são mais propensos a se engajar em atividades motivadas por interesses internos, como a busca por aprendizado, a realização de metas e a vivência de experiências desafiadoras, e parecem também responder positivamente a fatores externos, como reconhecimento e valores internalizados (Mcardle & Duda, 2004; Miquelon et al., 2005; Mouratidis et al., 2010; Longbottom et al., 2012).

Por outro lado, o perfeccionismo desadaptativo apresenta uma correlação negativa com a motivação intrínseca em ambos os grupos, com um impacto mais pronunciado nos universitários. A literatura demonstra investigações com resultados parecidos em que as preocupações perfeccionistas são altamente correlacionadas com resultados mais baixos de motivação autodeterminada e os esforços perfeccionistas, por outro lado, geralmente são correlacionados com altos níveis de autodeterminação (Mcardle & Duda, 2004; Miquelon et al., 2005; Mouratidis et al., 2010; Longbottom et al., 2012). Esse padrão de resultado destaca que a autocritica excessiva mina a capacidade de encontrar prazer intrínseco na prática esportiva, especialmente entre os atletas amadores. Além disso, o perfeccionismo desadaptativo parece estar intrinsecamente à desmotivação, apontando que dúvidas e incertezas nas ações podem dificultar o engajamento em atividades esportivas.

O bem-estar também foi influenciado pelo tipo de perfeccionismo. O perfeccionismo adaptativo mostrou-se associado a níveis elevados de satisfação com a vida e afetos positivos em ambos os grupos, reforçando a ideia de que altos padrões, quando geridos de forma saudável, estão alinhados ao bem-estar psicológico, ainda mais em um contexto que exige performance (Hill et al.,

2018). Em contraste, o perfeccionismo desadaptativo esteve associado a baixos níveis de satisfação com a vida com impacto mais significativo nos universitários. Esse resultado destaca a vulnerabilidade dos atletas universitários aos efeitos emocionais adversos do perfeccionismo mal adaptativo.

Por fim, os resultados desta pesquisa indicam que o perfeccionismo adaptativo está positivamente relacionado à paixão harmoniosa, enquanto o perfeccionismo desadaptativo apresenta uma associação com a paixão obsessiva, especialmente entre os atletas universitários. Essa relação pode ser compreendida a partir dos modelos teóricos que fundamentam esses construtos. O perfeccionismo adaptativo, caracterizado pela busca por padrões elevados de desempenho de maneira flexível e ajustada, está alinhado a processos de motivação intrínseca e autorregulação positiva, favorecendo um envolvimento saudável e equilibrado na prática esportiva. Por outro lado, o perfeccionismo desadaptativo envolve preocupação excessiva com erros, dúvidas sobre desempenho e autocrítica intensa, o que pode contribuir para uma relação mais rígida e emocionalmente dependente com o esporte, característica da paixão obsessiva. Essa dinâmica sugere que, na prática, atletas que estabelecem metas elevadas, mas de forma ajustada e autônoma, tendem a vivenciar o esporte de maneira mais equilibrada e satisfatória. Em contraste, aqueles que experimentam elevados níveis de perfeccionismo desadaptativo podem desenvolver um vínculo disfuncional com a prática esportiva, o que pode impactar negativamente tanto o desempenho quanto o bem-estar psicológico. Esses achados reforçam evidências da literatura que apontam para a estreita relação entre paixão obsessiva e padrões de perfeccionismo disfuncional (Curran et al., 2015).

Esses resultados ressaltam a importância de diferenciar os tipos de perfeccionismo e de desenvolver intervenções específicas para minimizar os impactos negativos do perfeccionismo desadaptativo. Promover o desenvolvimento de um perfeccionismo adaptado e equilibrado faz parte das habilidades psicológicas que auxiliam na otimização do desempenho e preservação da saúde mental em ambos os contextos esportivos, sendo fatores protetivos para os atletas bem como a resiliência, a motivação, o bem-estar e o envolvimento saudável no esporte.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa permitiu uma análise abrangente das interrelações entre os construtos da Psicologia Positiva de Resiliência, Motivação, Bem-estar e Paixão, bem como o perfeccionismo como uma possibilidade de construto protetor em atletas de alto rendimento e universitários. Os resultados evidenciam tanto semelhanças quanto diferenças entre os grupos, reforçando a complexidade da experiência esportiva e suas múltiplas dimensões psicológicas. A análise

qualitativa proporcionou uma compreensão mais aprofundada das dimensões subjetivas da experiência esportiva, complementando os dados quantitativos. Por meio da nuvem de palavras, foi possível observar como atletas de diferentes categorias atribuem significados diversos ao esporte. Para os atletas de alto rendimento, o esporte é associado a propósito, superação e disciplina, refletindo o comprometimento e a alta exigência do contexto competitivo. Por outro lado, os atletas universitários valorizam o esporte como uma atividade integradora, lúdica e equilibradora, que contribui para o bem-estar emocional e social. Essas percepções destacam a importância de abordagens holísticas em intervenções psicológicas, considerando o esporte não apenas como um meio de desempenho competitivo, mas também como uma ferramenta para o desenvolvimento integral e a promoção de saúde mental.

A significância estatística de várias dimensões, aliada à força das correlações observadas, sugere caminhos promissores para estudos futuros, tanto no aprofundamento das variáveis analisadas quanto na ampliação do escopo para incluir novos fatores que possam elucidar ainda mais as diferenças observadas. Os resultados reforçam o papel protetivo da paixão harmoniosa e da motivação intrínseca na promoção de estados psicológicos saudáveis. Além disso, o perfeccionismo adaptativo revelou-se um fator positivo e protetor, enquanto o perfeccionismo desadaptativo esteve associado a impactos negativos. Esses achados têm implicações práticas importantes para a Psicologia do Esporte, orientando estratégias para apoiar atletas em diferentes níveis de competição, com foco nos construtos da Psicologia Positiva. A pesquisa apresenta algumas limitações como a falta de uma escala específica de bem-estar para o contexto esportivo pode ter limitado a avaliação mais detalhada desse construto; a amostra por conveniência, a qual restringe a generalização dos resultados para populações maiores; a diversidade de esportes na amostra, sem um equilíbrio entre as modalidades, o que pode ter influenciado os resultados.

Uma importante limitação desta pesquisa foi a ausência de uma padronização na literatura sobre o nível de atuação dos atletas investigados, refletindo um desafio frequente na literatura da área. A falta de consenso sobre as definições de atleta de rendimento, profissional e amador dificulta a comparação de resultados entre estudos, a replicação de achados e a generalização de conclusões para contextos mais amplos. Além disso, essa lacuna pode levar a interpretações imprecisas das diferenças entre grupos, viés na seleção de participantes, comprometendo a representatividade da amostra, e desafios na aplicação prática dos resultados em intervenções psicológicas. Sugere-se que pesquisas futuras priorizem a adoção de critérios mais objetivos para a categorização dos grupos investigados, visando maior uniformidade metodológica, maior precisão nas análises e maior aplicabilidade dos achados para a prática profissional.

Com base nesses achados e limitações, sugerem-se algumas direções para estudos futuros. Primeiramente, recomenda-se a criação de uma padronização para a nomenclatura e níveis de atuação dos atletas, afim utilização de amostras mais amplas e representativas, abrangendo maior variedade de modalidades esportivas, mas com heterogeneidade balanceada. O desenvolvimento ou adaptação de escalas específicas para avaliar o bem-estar no esporte também seria uma contribuição relevante para aprofundar as análises. Além disso, estudos longitudinais poderiam explorar como os construtos analisados podem evoluir ao longo do tempo em diferentes contextos esportivos, proporcionando uma visão mais dinâmica das inter-relações entre eles. Por fim, intervenções práticas que considerem o impacto do perfeccionismo, tanto adaptativo quanto desadaptativo e o desenvolvimento de experiências positivas no esporte poderiam ser testadas e implementadas, oferecendo suporte mais efetivo aos atletas em seus diferentes níveis de prática.

6. REFERÊNCIAS

- Adler, A., & Seligman, M. E. P. (2016). Using wellbeing for public policy: Theory, measurement, and recommendations. *International Journal of Wellbeing*, 6(1), 1-35. [Link](#)
- Albuquerque, M.R., Costa, V.T., Samulski, D.M., Noce, F. (2008). Avaliação do perfil motivacional dos atletas de alto rendimento do taekwondo brasileiro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 74-94. [Link](#)
- Balbim, G. M., Nascimento Junior, J. R. A. do, & Vieira, L. F. (2013). Análise do nível de satisfação e perfeccionismo de atletas profissionais de futsal do Estado do Paraná. *Conexões*, 11(2), 15–30. [Link](#)
- Barbanti, V. (2006). O que é esporte?. *Revista brasileira de atividade física & saúde*. [Link](#)
- Bicalho, C. C. F., Melo, G. F. de, Noce, F. (2020). Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. *Cuardenos de Psicología del Deporte*, 20(3), 26-40. [Link](#)
- Bicalho, C. C. F., Melo, G. F. de, & Noce, F. (2022). Evidence of Validity and Perspectives for Resilience Scales in Sport. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 38, e38214. [Link](#)
- Brière, N., Vallerand, R., Blais, M., & Pelletier, L. (1995). Développement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation en Contexte Sportif: L'Échelle de Motivation dans les Sports. *International Journal of Sport Psychology*, 26(4), 465-489. [Link](#)
- Carvalho, E. A., Bertolini, S. M. M. G., Milani, R. G., & Martins, M. C. (2015). Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 14(3), 1290-1298. doi:10.4025/ciencucuidaude.v14i3.23594
- Cordeiro, E. M., Oliveira, C. R., Oliveira, G. S., Ghelli, K. G. M., & Cardoso, M. R. G. (2024). Breves considerações a respeito da análise de conteúdo e da pesquisa qualitativa. *Cadernos da Fucamp*, 28, 146-157. [Link](#)
- Creswell, J.W. (2007). Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. Porto Alegre: Artmed.
- Curran, T., Hill, A. P., Appleton, P. R., et al. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes. *Motivation and Emotion*, 39, 631–655. [Link](#)
- De Rose, D.J.; Deschamps, S.; Korsakas, P. (1999). Situações causadoras de "stress" no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, 13(2), 217-229. [Link](#)
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [Link](#)

- Diener, E. (1994). Assessing subjective wellbeing: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. [Link](#)
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 11–58). Springer Science + Business Media. [Link](#)
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. [Link](#)
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etner, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197–1222. [Link](#)
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*, 2. ed. Madrid: McGraw Hill, p.139-66.
- Dunn, J.G., Causgrove Dunn, J., & Syrotuik, (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations. *Sport .Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 376-395. [Link](#)
- Dunn, J.G., Dunn, J.C., Gotwls, J.K., Vallance, J.K., Craft, J. M., & Syrotuik, D.G. (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 57-79. [Link](#)
- Dunn, R.O., Gotwals, J.K., & Causgrove Dunn, J. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38, 1439-1448. [Link](#)
- Fernandes, M., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. (2012). Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. *Motricidade*, 8(3), 4-18. [Link](#)
- Frades, L., Oliveira, E., Varoli, B. & Carneiro, C. (2020). Adoecimento psíquico em atletas de alto rendimento: a importância da psicologia do esporte. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 4(3). [Link](#)
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. [Link](#)
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14–18. [Link](#)
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2020). Reflections on three decades of research on multidimensional perfectionism: An introduction to the special issue on further advances in the assessment of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 3–14. [Link](#)

- Garcia, R. P., & Borsa, J. C. (2016). A prática da avaliação psicológica em contextos esportivos. *Temas em Psicologia*, 24(4), 1549-1560. [Link](#)
- Gaertner, G. (2002). Psicologia somática aplicada ao esporte de alto rendimento (Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Centro Tecnológico, Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção). [Link](#)
- González, F. (2004). Sistema de classificação de esportes com base nos critérios: cooperação, interação com o adversário, ambiente, desempenho comparado e objetivos táticos da ação. *Lecturas: Educación física y deportes*, 71,. [Link](#)
- Gotwals, J., Stoeber, J., Dunn, J., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology*, 53, 263-279. [Link](#)
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 235–270. [Link](#)
- Hosseini, Seyedeh & Besharat, Mohammad Ali. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 5. 633-638. [Link](#)
- Hutz, C.S., Zanon, C., & Bardagi, M.P. (2014). Satisfação de vida. In C. S. Hutz, (Org.), *Avaliação em psicologia positiva*. (pp. 43 – 49). Artmed
- JASP Team. (2023). JASP (Version 0.17.1) [Computer software]. [Link](#)
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26. [Link](#)
- Longbottom, J.-L., Grove, J. R., & Dimmock, J. A. (2012). Trait perfectionism, self-determination, and self-presentation processes in relation to exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 224–235. [Link](#)
- Luth, M. T., Flinchbaugh, C. L., & Ross, J. (2016). On the bike and in the cubicle: The role of passion and regulatory focus in cycling and work satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 37-45. [Link](#)
- Malagutti, J. P. M., Rojo, J. R., & Starepravo, F. A. (2020). The Brazilian university sports, official organization and academic athletic associations. *Research, Society and Development*, 9(8), e32985325. [Link](#)
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31. [Link](#)

- Matsudo, S. M.; Matsudo, V. K. R.; Barros Neto, T. L. (2000). Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 5(2), 61-73. [Link](#)
- Matamá, J., Mendes, R., Pinho Pereira, S., Nascimento, D., Campina, A., & Costa Lobo, C. (2017). Bem-Estar Subjetivo: Uma Revisão Narrativa da Literatura. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 243. [Link](#)
- McArdle, S., & Duda, J. L. (2004). Exploring Social-Contextual Correlates of Perfectionism in Adolescents: A Multivariate Perspective. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 765-788. [Link](#)
- Meggs, J., Golby, J., Mallett, C., Gucciardi, D., Polman, R. (2016). The cortisol awakening response and resilience in elite swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 37(2), 169-174. [Link](#)
- Miquelon, Paule, Vallerand, Robert, Grouzet, Frédérick, & Cardinal, Geneviève. (2005). Perfectionism, Academic Motivation, and Psychological Adjustment: An Integrative Model. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 31, 913-924. [Link](#)
- Miot, H. A. (2018). Análise de correlação em estudos clínicos e experimentais. *Journal of Vascular Brasileiro*, 17(4), 275-279. [Link](#)
- Mouratidis, Thanasis, & Michou, Aikaterini. (2011). Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 355-367. [Link](#)
- Nascimento, J. R. A., Junior, Vissoci, J. R. N., Lavallee, D., & Vieira, L. F. (2015). Adaptation and validation of the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 (SMPS-2) for the Brazilian sport context. *Motriz: Revista de Educação Física*, 21(2), 125-136. [Link](#)
- Nascimento Junior, José Roberto Andrade do, Balbim, Guilherme Moraes, & Vieira, Lenamar Fiorese. (2013). Coesão de grupo em equipes adultas de voleibol do estado do Paraná. *Psicologia: Teoria e Prática*, 15(1), 105-115. [Link](#)
- Ntoumanis, Nikos & Biddle, Stuart. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sport Sciences*, 17, 643-665. [Link](#)
- Oliveira, K. S., & Nakano, T. C. (2018). Avaliação da resiliência em Psicologia: Revisão do cenário científico brasileiro. *Psicologia em Pesquisa*, 12(1), 73-83. [Link](#)
- Oliveira, K. S., & Nakano, T. C. (2020). Resiliência e esporte: aspectos conceituais, históricos e práticos dessa relação. In T. C. Nakano & E. M. Peixoto (Orgs.), *Psicologia Positiva aplicada ao esporte e ao exercício físico* (p. 161-174). Vetor.
- Owens, R.G. and Slade, P.D. (2008) So Perfect It's Positively Harmful? Reflections on the Adaptiveness and Maladaptiveness of Positive and Negative Perfectionism. *Behavior Modification*, 32, 928-937. [Link](#)

- Paulo, A. C., Forjaz C. L. M. (2001) Treinamento físico de endurance e de força máxima: adaptações cardiovasculares e relações com a performance esportiva. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 22. [Link](#)
- Pedro, S.D., Veloso, S. (2018). Explorando la resiliência en deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del Atleta-Una contribución a la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 151-160. [Link](#)
- Peixoto, E. M., Viana-Meireles, L. G., Campos, C. R., Oliveira, L. P., & Palma, B. P. (2019). Indicadores de motivação e paixão para prática esportiva em atletas brasileiros: um estudo sob a ótica da autodeterminação. *Psicologia Revista*, 27, 563-589. [Link](#)
- Pires, P., Filgueiras, A., Ribas, R., & Santana, C. (2013). Positive and Negative Affect Schedule: Psychometric Properties for the Brazilian Portuguese Version. *Spanish Journal of Psychology*, 16. [Link](#)
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699. [Link](#)
- Rebustini, F., et al. (2005). Estados de humor e percepção de bem-estar: um estudo com jovens mulheres voleibolistas. *Lecturas*, 80. [Link](#)
- Rubio, K. (1999). A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 19(3), 60–69. [Link](#)
- Rubio, K. (2000) O trajeto da Psicologia do Esporte e a formação de um campo profissional. In Rubio, K. (org.). *Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Rubio, K. (2006). O imaginário da derrota no esporte contemporâneo. *Psicologia & Sociedade*, 18(1), 86–91. [Link](#)
- Rubio, K. (2007). Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte* , 1(1), 01-13. [Link](#)
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335–354. [Link](#)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. [Link](#)
- Samulski, D. (1995). *Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte: Imprensa UFMG.
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. Manole.

- Samulski, D. (2009). *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas* (2ª ed.). São Paulo: Manole.
- Salehi Nezhad, M. A., & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 757-763. [Link](#)
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Ordinary magic, extraordinary performance: Psychological resilience and thriving in high achievers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 46–60. [Link](#)
- Schiavon, L., Paes, R. R. (2012). Training conditions of Brazilian gymnasts who participated in the Olympic Games (1980-2004). *Motriz: Revista de Educação Física (Online)*, 18, 757-769. Rio Claro, SP, Brasil. [Link](#)
- Sisto, F., & Greco, P.J. (1995). Comportamento Tático nos Jogos Esportivos Coletivos. *Revista Paulista de Educação Física*, 9 (1), 63-68. [Link](#)
- Seligman, M. E. P. (2019). Positive Psychology: a personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(3), 1-23. [Link](#) .
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. [Link](#)
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In M. Csikszentmihalyi (Org.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer.
- Stenseng, F., & Dalskau, L. H. (2010). Passion, self-esteem, and the role of comparative performance evaluation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(6), 881-894. [Link](#)
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. [Link](#)
- Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128-145. [Link](#)
- Stoeber, J. (2014). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(2), 329–338. [Link](#)
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of personality and social psychology*, 85(4), 756–767. [Link](#)

- Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2007). Passion for Sport in Athletes. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 249–263). Human Kinetics. [Link](#)
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(1), 1–13. [Link](#)
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The Dualistic Model of Passion. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 42, pp. 97–193). Academic Press. [Link](#)
- Vallerand, R. J. (2012). From motivation to passion: In search of the motivational processes involved in a meaningful life. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 53(1), 42–52. [Link](#)
- Vallerand, R. J., & Verner-Filion, J. (2013). Making People's Life Most Worth Living: On the Importance of Passion for Positive Psychology. *Terapia Psicológica. Sociedad Chilena de Psicología Clínica. Santiago*, 31(1), 35-48. [Link](#)
- Vallerand, R. J. (2015). The psychology of passion: A dualistic model. *Oxford University Press*. [Link](#)
- Vallerand, R. J., Houlfort, N., & Bourdeau, S. (2019). Passion for work: The dualistic model of passion – 15 years later. In R. J. Vallerand & N. Houlfort (Eds.), *Passion for work: Theory, research, and applications* (pp. 17-66). Oxford University Press. [Link](#)
- Vink, K., & Raudsepp, L. (2018). Perfectionistic Strivings, Motivation and Engagement in Sport-Specific Activities Among Adolescent Team Athletes. *Perceptual and motor skills*, 125(3), 596–611. [Link](#)
- Wagstaff, C. R. D., Sarkar, M., Davidson, C., & Fletcher, D. (2017). Resilience in sport: A critical review of psychological processes, sociocultural influences, and organizational dynamics. In C. R. D. Wagstaff (Ed.), *The Organizational Psychology of Sport* (pp. 120-150). London, UK: Routledge. [Link](#)
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (4ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540. [Link](#)
- Zanon, C., & Hutz, C.S. (2014). Escala de afetos positivos e negativos (PANAS). In C. S. Hutz, (Org.), *Avaliação em psicologia positiva*. (pp. 63 – 69). Artmed.

Anexos

ANEXO 1 - Escala de Resiliência no Esporte

Responda as questões objetivamente com o grau de certeza que você possui sobre as questões descritas abaixo, sendo 1 ponto (Absolutamente não concordo) e 5 pontos (Absolutamente eu concordo).

	Eu sou assim..	1	2	3	4	5
1	Eu consigo superar pensamentos negativos após um desempenho ruim no esporte					
2	Nos momentos difíceis de uma competição eu peço ajuda a Deus ou ao destino					
3	Eu conto com o meu treinador para resolver as situações difíceis do esporte					
4	Quando estou em situações difíceis no esporte eu procuro apoio na minha família ou nos meus amigos					
5	Eu sempre mantenho a minha fé em situações difíceis no esporte					
6	Eu me sinto realizado no esporte porque minha família ou a minha escola valorizam a minha participação.					
7	Eu confio no meu potencial dentro do esporte.					
8	Quando estou em situações difíceis no esporte eu procuro os meus colegas de treino					
9	Eu sinto que tenho controle emocional em situações de pressão dentro do esporte					
10	Nos momentos difíceis de uma competição eu acredito em mim.					
11	Eu penso positivo mesmo em momentos difíceis da minha carreira					
12	Quando os problemas do treino não têm uma solução clara, eu peço a Deus ou o destino para ajudar					
13	Eu confio no meu desempenho durante os treinos.					
14	Quando estou frustrado eu converso com colegas da minha equipe ou com o meu treinador					
15	Quando penso em desistir minha família me dá suporte para continuar					

ANEXO 2 - Escala de Afetos Positivo e Negativo (PANAS)

Este questionário consiste num conjunto de sentimentos e emoções. Leia cada item e marque a resposta correta no espaço a frente de cada palavra, para como se sentiu durante os últimos dias, de acordo com as seguintes opções de resposta: 1 “Nada ou muito pouco”; 2 “Um pouco”; 3 “Médio”; 4 “Muito”; 5 “Bastante/Sempre”. Indique em que medida

	1 (Nada ou muito pouco)	2 (Um pouco ou médio)	3 (Médio)	4 (Muito)	5 (Bastante/Sempre)
Ativo(a)					
Envergonhado(a)					
Atento(a)					
Aflito(a)					
Determinado(a)					
Culpado(a)					
Empolgado(a)					
Irritado(a)					
Interessado(a)					
Com medo					
Com orgulho de si					
Hostil					
Alerta					
Inquieto(a)					
Entusiasmado(a)					
Nervoso(a)					
Forte					
Apavorado(a)					
Inspirado(a)					
Chateado(a)					

ANEXO 3 - Escala de Satisfação com a Vida

A seguir encontram-se 5 informações que você pode concordar ou discordar. Usando a escala de 1 a 7 abaixo, indique o quanto você concorda com cada item.

Discordo Completamente	Discordo	Discordo um pouco	Nem concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo	Concordo Plenamente
1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
Na maioria dos aspectos, minha vida é próxima ao meu ideal							
As condições da minha vida são excelentes							
Estou satisfeito com minha vida							
Dentro do possível, tenho as coisas importantes que quero na vida.							
Se pudesse viver uma segunda vez, não mudaria quase nada na minha vida.							

ANEXO 4 - Escala de Motivação no Esporte

Usando a escala abaixo, favor indicar em que grau cada um dos itens seguintes correspondem a um dos motivos pelos quais você atualmente pratica o seu esporte seguindo a escala:

Não Corresponde em nada	Corresponde Um pouco		Corresponde Medianamente	Corresponde muito		Corresponde exatamente
1	2	3	4	5	6	7

Eu pratico meu esporte...

		1	2	3	4	5	6	7
1	Pelo prazer que sinto de vivenciar experiências empolgantes							
2	Pelo prazer que sinto em conhecer mais sobre o esporte que pratico.							
3	Eu costumava ter bons motivos para praticar esporte, mas agora estou me perguntando se eu devo continuar a praticá-lo.							
4	Pelo prazer de descobrir novas técnicas de treinamento.							
5	Eu não sei mais. Tenho a impressão de ser incapaz de ter sucesso nesse esporte.							
6	Porque o esporte me permite ser respeitado pelas pessoas que conheço.							
7	Porque, na minha opinião, o esporte é uma das melhores maneiras de conhecer pessoas.							
8	Porque sinto muita satisfação pessoal quando domino algumas técnicas de treinamento difíceis							
9	Porque é absolutamente necessário praticar esporte se uma pessoa deseja estar em forma.							
10	Pelo prestígio de ser um atleta.							
11	Porque o esporte é uma das melhores maneiras que escolhi para desenvolver outros aspectos pessoais							
12	Pelo prazer que sinto quando melhora alguns dos meus pontos fracos							
13	Pela emoção que sinto quando estou realmente envolvido na atividade.							
14	Porque eu devo praticar esporte para me sentir bem.							
15	Pela satisfação que sinto quando estou melhorando minhas habilidades.							

ANEXO 5 - Escala da Paixão (PS) – Versão Final

Escreva a modalidade esportiva que você gosta, que é importante para você, e em que você gaste uma quantidade significativa de tempo.

Minha Modalidade Esportiva: _____ Enquanto pensa na sua modalidade esportiva indique, utilizando a escala abaixo, o quanto você concorda com cada item.

Não concordo em nada	Concordo muito pouco	Concordo Pouco	Concordo moderadamente	Concordo em maioria	Concordo fortemente	Concordo muito Fortemente
1	2	3	4	5	6	7

1	Essa atividade está em harmonia com as outras atividades da minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
2	Eu tenho uma sensação quase obsessiva por essa atividade.							
3	Essa atividade reflete as qualidades que eu gosto em mim.							
4	Essa atividade permite que eu viva várias experiências.							
5	Essa atividade é a única coisa que realmente me excita (ou me empolga)							
6	Minha atividade é bem integrada na minha vida							
7	Se eu pudesse, eu só faria a minha atividade.							
8	Minha atividade está em harmonia com outras coisas que fazem parte de mim							
9	Essa atividade é tão excitante (empolgante) que às vezes eu perco o controle sobre ela.							
10	Eu tenho a impressão que a minha atividade me controla.							
11	Eu gosto dessa atividade.							
12	Essa atividade é importante para mim.							
13	Essa atividade é uma paixão para mim.							
14	Essa atividade é parte do que eu sou.							

ANEXO 6 - Escala Multidimensional de Perfeccionismo para o Esporte-2 (Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 – SMPS-2)

Instruções: O objetivo deste questionário é identificar como os atletas percebem certos aspectos de suas experiências competitivas no esporte. Por favor, nos ajude a compreender melhor esse processo, indicando o quanto você concorda ou não concorda com as afirmações seguintes (circule uma opção de resposta cada afirmação).

Algumas questões estão relacionadas a suas experiências esportivas gerais, ao passo que outras apresentam especificamente a experiência na equipe em que você jogou mais recentemente. Não existem respostas certas ou erradas, então, por favor, não gaste muito tempo em uma afirmação, simplesmente escolha a resposta que melhor descreva como você vê cada afirmação.

Utilizando a escala abaixo, o quanto você concorda ou não concorda com as afirmações seguintes?

Discordo Fortemente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo Fortemente
1	2	3	4	5

1	Geralmente, me sinto inseguro se meu treinamento efetivamente me prepara ou não para a competição	1	2	3	4	5
2	Meus pais estabelecem altos padrões de desempenho para mim em meu esporte					
3	Em competição, eu nunca sinto que posso atender às expectativas de meus pais.					
4	Eu tenho e sigo uma rotina pré-competição.					
5	Somente um desempenho excelente durante a competição é bom o suficiente para minha família					
6	Eu geralmente me sinto inseguro sobre o quão adequadas são minhas práticas pré-competição.					
7	Eu raramente sinto que meu treinamento me prepara completamente para a competição					
8	Meus pais sempre tiveram expectativas mais elevadas do que eu em relação a meu futuro no esporte					
9	Eu sigo passos pré-planejados para me preparar para a competição					
10	Eu sinto que sou criticado por meus pais quando tenho um rendimento abaixo da perfeição nas competições					
11	Antes da competição, eu raramente me sinto satisfeito com meus					

	treinamentos.								
12	Na competição, eu sinto que nunca posso estar à altura do nível de desempenho esperado por meus pais.								
13	Eu sigo uma rotina para entrar em um bom estado mental antes da competição.								
14	Se um companheiro de equipe ou adversário (que joga numa posição parecida com a minha) joga melhor do que eu durante a competição, sinto que falhei de alguma maneira.								
15	Meus pais esperam excelência de mim em meu esporte.								
16	Se eu não vou bem sempre que estou competindo, sinto que as pessoas não me respeitam como atleta.								
17	Eu tenho metas extremamente altas em meu esporte.								
18	Eu desenvolvo planos que determinam como eu quero jogar durante a competição.								
19	Eu defino metas mais elevadas a serem alcançadas do que a maioria dos atletas que jogam meu esporte								
20	Eu sinto que meus pais nunca tentam entender completamente os erros que eu cometo na competição.								
21	As pessoas provavelmente me desvalorizarão se eu cometer erros na competição								
22	Meus pais querem que eu seja melhor do que todos os outros atletas que jogam meu esporte.								
23	Eu estabeleço planos que destacam as estratégias que eu uso quando estou em competição.								
24	Se eu jogo bem, mas cometi apenas um erro óbvio durante o jogo inteiro, eu me sinto desapontado com meu desempenho.								

ANEXO 7 - Questionário Sociodemográfico

1. Qual a sua idade? (Somente em números)
2. Gênero
 - a. Feminino
 - b. Masculino
 - c. Não gostaria de me identificar
3. Qual a sua etnia?
 - a. Branco
 - b. Negro
 - c. Pardo
 - d. Asiático
 - e. Indígena
 - f. Outro
 - g. Prefiro não declarar
4. Você se identifica como uma Pessoa com Deficiência?
 - a. Sim
 - b. Não
 - c. Prefiro não responder
5. Se sim, qual deficiência?
6. Estado que reside: (Se morar fora do país, selecionar "Internacional")
7. Indique seu grau de escolaridade mais alto obtido
 - a. Ensino Fundamental Incompleto
 - b. Ensino Fundamental Completo
 - c. Ensino Médio Incompleto
 - d. Ensino Médio Completo
 - e. Graduação Incompleta
 - f. Graduação Completa
 - g. Pós-Graduação Incompleta
 - h. Pós-Graduação Completa
8. Qual a sua faixa de renda familiar mensal?
 - a. Até 1 salário mínimo (até R\$1.320)
 - b. Mais de 1 até 2 salários mínimos (R\$1.320,01 a R\$2.640)
 - c. Mais de 2 até 3 salários mínimos (R\$2.640,01 a R\$3.960)
 - d. Mais de 3 até 5 salários mínimos (R\$3.960,01 a R\$6.600)

- e. Mais de 5 até 10 salários mínimos (R\$6.600,01 a R\$13.200)
 - f. Mais de 10 até 20 salários mínimos (R\$13.200,01 a R\$26.400)
 - g. Mais de 20 salários mínimos (acima de R\$26.400)
9. Você se encaixa em qual categoria de atleta atualmente:
- a. Atleta de Alto Rendimento (Atleta deve ter competido, nos últimos 12 meses, ao menos uma competição em nível nacional ou internacional; Possui vínculo ativo na federação do seu esporte.)
 - b. Atleta Universitário (Aluno-atleta, devidamente matriculado, que competiu, nos últimos 12 meses, ao menos um campeonato universitário representando a Associação Atlética do seu curso ou a Instituição de Ensino Superior)

ANEXO 8 - Questionário de Vivências Esportivas no Esporte de Alto Rendimento

- 1. Possui Federação Ativa na sua modalidade esportiva?**
 - a. Sim
 - b. Não
- 2. Qual sua modalidade de prática esportiva?**
- 3. Há quantos anos você pratica esse esporte?**
- 4. Quantidade de horas de treino por semana (Considere todos os treinos de força e técnicos que você realiza)**
- 5. Quantidade média de competições no ano**
- 6. Maior nível de competição já disputada**
 - a. Estadual
 - b. Regional
 - c. Nacional
 - d. Internacional
- 7. Há quanto tempo, em meses, foi sua última competição?**
- 8. Possui acompanhamento com uma Psicóloga(o) do Esporte?**
 - a. Sim, individualmente
 - b. Sim, coletivamente com a minha equipe
 - c. Sim, Individual e Coletivamente
 - d. Atualmente não, mas já tive
 - e. Nunca tive esse acompanhamento
 - f. Tenho acompanhamento de um(a) psicólogo(a) que não é específico do esporte.
- 9. Você recebe auxílio financeiro para a prática esportiva?**
 - a. Bolsa atleta
 - b. Bolsa/Salário de Clube
 - c. Patrocinadores
 - d. Não possuo auxílio financeiro para a prática esportiva
- 10. Você já teve alguma lesão?**
 - a. Sim, com necessidade de cirurgia, fisioterapia e afastamento dos treinos/competições
 - b. Sim, sem necessidade de cirurgia, mas com fisioterapia e afastamento dos treinos/competições
 - c. Sim, sem necessidade de cirurgia, com fisioterapia e sem necessidade de afastar do treinamento
 - d. Nunca me lesionei

11. Atualmente você está lesionado?

- a. Sim
- b. Não
- c. Estou investigando uma possível lesão

12. O quão importante é o esporte para a sua socialização, sendo 1 pouco importante e 5 muito importante

13. Qual o impacto do esporte na sua Saúde Mental? Sendo 1 impacta muito negativamente, 5 impacta muito positivamente, 3 não tem impacto significativo

14. Em uma palavra, qual o significado do esporte para você?

ANEXO 9 - Questionário de Vivências Esportivas no Esporte Universitário

- 1. Qual sua principal modalidade de prática esportiva?**
- 2. Você fez parte de equipes de base nesse esporte antes da faculdade?**
 - a. Fiz parte das categorias de base da minha modalidade principal
 - b. Fiz parte das categorias de base, mas não da minha atual modalidade principal
 - c. Não fiz parte de equipes de base, mas praticava esporte na escola
 - d. Não pratiquei esporte regularmente antes da universidade
- 3. Você compete ou treina outra modalidade?**
 - a. Sim
 - b. Não, apenas a minha modalidade
- 4. Se você pratica outras modalidades, quantas?**
- 5. Há quantos anos você pratica a sua principal modalidade esportiva? (Somente números)**
- 6. Quantidade de horas de treino por semana da sua modalidade principal (Considere todos os treinos de força e técnicos que você realiza)**
- 7. Quantidade média de competições no ano (Em números)**
- 8. Possui acompanhamento com uma Psicóloga(o) do Esporte?**
 - a. Sim, individualmente
 - b. Sim, coletivamente com a minha equipe
 - c. Sim, Individual e Coletivamente
 - d. Atualmente não, mas já tive
 - e. Nunca tive esse acompanhamento
 - f. Tenho acompanhamento de um(a) psicólogo(a) que não é específico do esporte.
- 9. Você já teve alguma lesão?**
 - a. Sim, com necessidade de cirurgia, fisioterapia e afastamento dos treinos/competições
 - b. Sim, sem necessidade de cirurgia, mas com fisioterapia e afastamento dos treinos/competições
 - c. Sim, sem necessidade de cirurgia, com fisioterapia e sem necessidade de afastar do treinamento
 - d. Nunca me lesionei
- 10. O quão importante é o esporte universitário para a sua socialização, sendo 1 pouco importante e 5 muito importante**
- 11. Qual o impacto do esporte na sua Saúde Mental? Sendo 1 impacta muito negativamente, 5 impacta muito positivamente, 3 não tem impacto significativo**

12. Em uma palavra, qual o significado do esporte para você?

ANEXO 10 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Eu, Júlia de Mello Pimenta, responsável pela pesquisa "**EXPERIÊNCIAS PSICOLÓGICAS POSITIVAS NA PRÁTICA ESPORTIVA UNIVERSITÁRIA E DE ALTO RENDIMENTO**", convido-lhe a participar como voluntário(a) deste estudo.

Por meio desta pesquisa, pretende-se avaliar os construtos da Psicologia Positiva e o nível de perfeccionismo dos atletas universitários e de alto rendimento a fim de compreender suas relações e impactos no desempenho esportivo.

Para o desenvolvimento deste estudo, será feita a coleta de dados por meio deste formulário on-line. Após, será feito o download do banco de respostas para um dispositivo eletrônico local (pen drive), apagando todo e qualquer registro on-line dos dados. Este ficará armazenado dentro de armário trancado, sem conexão com a internet, sob guarda do pesquisador responsável, ficando disponíveis para análises futuras, por um período de 5 anos após o término da pesquisa. Será feita a análise estatística dos dados coletados.

Sua participação é voluntária, conseqüentemente você não receberá benefício financeiro e consistirá em responder instrumentos on-line sobre informações sociodemográficas, experiência no esporte, bem-estar, resiliência, motivação, paixão e perfeccionismo no esporte.

Você não terá nenhum risco físico ao responder a esse questionário, no entanto, os possíveis desconfortos ou riscos são os análogos à profissão de psicólogo(a). Desta forma, caso ocorra algum problema decorrente de sua participação na pesquisa, você terá acompanhamento e assistência, uma vez que os pesquisadores ficam responsáveis em lhe encaminhar a um serviço de atendimento psicológico. Fica, também, garantido o seu direito de requerer indenização em caso de danos comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa.

Os benefícios que esperamos com o estudo são a ampliação da amostra geográfica nas pesquisas sobre o tema, contribuindo para a obtenção de dados em um campo com diversas lacunas de pesquisa. Além disso, benefícios de reflexões e desenvolvimento de autoconhecimento podem ocorrer ao responder os questionários de autorrelato

Você tem garantida a possibilidade de não aceitar participar ou de retirar sua permissão a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo pela sua decisão.

Durante todo o período da pesquisa você terá a possibilidade de tirar qualquer dúvida ou pedir qualquer outro esclarecimento. Para isso, entre em contato da pesquisadora responsável (juliapimenta.psi@gmail.com) ou com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e poderão ser divulgadas em eventos ou publicações, sem a identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre sua participação. Você poderá acessar as informações de resultados da pesquisa por meio das publicações e eventos, quando estas forem publicadas. Para isso, entre em contato com algum dos pesquisadores. Enfatiza-se a importância do participante da pesquisa de guardar em seus arquivos uma cópia deste documento eletrônico.

Seu consentimento para participação na pesquisa presente se dará por meio do preenchimento das informações abaixo relacionadas, sendo elas: nome completo; local e data; marcação da opção “Diante do exposto e de espontânea vontade, expresso minha concordância em participar deste estudo”.

Nome:

E-mail:

Local:

ANEXO 11 - FOLHA DO CAE

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa:	PRÁTICA ESPORTIVA UNIVERSITÁRIA E DE ALTO RENDIMENTO
EXPERIÊNCIAS PSICOLÓGICAS POSITIVAS NA	
Pesquisador:	Karina da Silva Oliveira
Área Temática:	
Versão:	1
CAAE:	80632424.0.0000.5149
Instituição Proponente:	UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
Patrocinador Principal:	Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.033.084

Apresentação do Projeto:

Segundo as informações do resumo do projeto, a pesquisa é apresentada da seguinte forma: *Compreender os construtos da Psicologia Positiva no contexto esportivo é fundamental para o desenvolvimento saudável dos atletas e ao bom desempenho esportivo. O progresso e a relevância das experiências positivas no esporte são evidentes na prática por meio de construtos significativos relacionados à Psicologia Positiva e Psicologia do Esporte, duas áreas que compartilham uma considerável interconexão teórica, mas que ainda apresentam lacunas de integração à literatura existente. O objetivo geral da pesquisa é investigar os construtos psicológicos positivos em atletas de alto rendimento e universitários amadores para obter uma melhor compreensão da relação entre eles na prática esportiva. A pesquisa possui caráter exploratório em que atletas de alto rendimento e atletas universitários, selecionados por conveniência, responderão a cinco escalas relacionados a cinco construtos: Resiliência, Bem-Estar, Motivação, Paixão e Perfeccionismo. Espera-se que os esse projeto possa oferecer uma maior compreensão sobre as associações entre os construtos analisados, potencializando o aprimoramento das práticas profissionais, beneficiando os atletas, treinadores e membros das equipes técnicas de organizações esportivas. Isso contribui para uma compreensão mais completa e aplicável da Psicologia do Esporte e da Psicologia Positiva, criando oportunidades para o desenvolvimento de abordagens mais eficazes e personalizadas para a melhoria do desempenho e bem-estar dos indivíduos envolvidos no mundo esportivo.* A metodologia do

Endereço:

Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º. Andar Sala 2005 Campus Pampulha

Bairro: CEP:

Unidade Administrativa II

31.270-901

UF: MG Município: BELO HORIZONTE

Telefone:

(31)3409-4592 E-mail: coep@prpq.ufmg.br

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE
MINAS GERAIS**

Continuação do Parecer: 7.033.084

projeto é a aplicação de um questionário socio-demográfico e as escalas psicológicas para 120 atletas de alto rendimento e 120 atletas universitários.

Objetivo da Pesquisa:

Segundo o pesquisador, o objetivo principal da pesquisa é: O objetivo geral da pesquisa é investigar os construtos psicológicos positivos em atletas de alto rendimento e universitários amadores.

Os objetivos secundários do projeto são: Compreender quais construtos positivos são mais frequentemente investigados na literatura. Comparar os construtos positivos entre os grupos de atletas de alto rendimento e de nível universitário. Comparar os resultados dos construtos positivos entre os esportes individuais e coletivos. Compreender a relação dos construtos positivos com o tempo e o tipo de prática esportiva (universitário alto rendimento). Compreender a relação dos níveis de perfeccionismo com o tempo e o tipo de prática esportiva (universitários e alto rendimento). Investigar os possíveis impactos do perfeccionismo e nos construtos positivos de Resiliência, Motivação, Bem-Estar e Paixão.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos apontados no projeto são descritos da seguinte forma do resumo do projeto: Não haverá nenhum risco físico ao responder a pesquisa, no entanto, os possíveis desconfortos ou riscos são os análogos à profissão de psicólogo(a). Esta mesma frase é incluído no TCLE como a descrição de riscos. Não fique claro qual risco seria este análogos à profissão de psicólogo, ainda mais porque os participantes de pesquisa são atletas e não psicólogos. Deve estar descrita de forma clara com exemplos (constrangimento, cansaço, etc.) os possíveis riscos para os participantes.

Segundo o resumo da pesquisa os benefícios do projeto são descritos da seguinte forma: Os benefícios que esperamos com o estudo são a ampliação da amostra geográfica nas pesquisas sobre o tema, contribuindo para a obtenção de dados em um campo com diversas lacunas de pesquisa. Além disso, benefícios de reflexões e desenvolvimento de autoconhecimento podem ocorrer ao responder os questionários de autorrelato.

Endereço:

Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º. Andar Sala 2005 Campus Pampulha

Bairro: CEP:

Unidade Administrativa II

31.270-901

UF: MG Município: BELO HORIZONTE**Telefone:**(31)3409-4592 **E-mail:** coep@prpq.ufmg.br

Página 02 de 05

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE
MINAS GERAIS**

Continuação do Parecer: 7.033.084

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é bem fundamentada e tem mérito para a área. Porém, não está descrita, nas informações básicas do projeto nem no projeto completo a forma de recrutamento dos participantes. Devido às relações de poder comuns entre atletas e treinadores e atletas e as suas federações esportivas, que podem estar patrocinando de forma financeira estes atletas, é importante saber sobre o processo de recrutamento para eliminar possibilidades de formas de indicação por estas entidades (treinadores e federações) que poderia comprometer a escolha livre pelo atleta de participar na pesquisa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes documentos no projeto: folha de rosto assinado, informações básicas do projeto, projeto completo, parecer consubstanciado, carta de aprovação do parecer consubstanciado, exemplos das escalas psicológicas, e TCLE.

O TCLE está escrito no formato correto e com linguagem acessível. Porém, falta detalhar o tempo necessário para a participação na pesquisa (o preenchimento do formulário). Também a des-ciação do risco ao participante é muito vaga: „Você não terá nenhum risco físico ao responder a esse questionário, no entanto, os possíveis desconfortos ou riscos são os análogos à profissão de psicólogo(a).“ Não fique claro qual risco seria isto. Deve citar riscos mais específicos relaciona-dos à atividade da pesquisa.

Recomendações:

Recomenda colocar o projeto em diligência.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

1. Descrever o processo de recrutamento doas participantes. Devido às relações de poder comuns entre atletas e treinadores e atletas e as suas federações esportivas, que podem estar patrocinando de forma

financeira estes atletas, é importante saber sobre o processo de recrutamento para eliminar possibilidades de formas de indicação por estas entidades (treinadores e federações) que poderia comprometer a escolha livre pelo atleta de participar na pesquisa.

2. Acrescentar no TCLE a duração da atividade de pesquisa.

3. Incluir os riscos específicos de participação no TCLE.

Endereço:	Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º. Andar Sala 2005 Campus Pampulha
Bairro: CEP:	Unidade Administrativa II 31.270-901
UF: MG Município:	BELO HORIZONTE
Telefone:	(31)3409-4592 E-mail: coep@prpq.ufmg.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

Continuação do Parecer: 7.033.084

Considerações Finais a critério do CEP:

De acordo com a Norma Operacional 01/2013, de 30 de setembro de 2013, o CEP aguarda a resposta até 30 (trinta) dias a partir da entrega deste parecer via Plataforma Brasil, para que o pesquisador atenda às pendências. Ao final deste prazo o projeto será arquivado. Solicita-se, ainda, que uma carta resposta seja enviada, via Plataforma Brasil, de forma ordenada, conforme os itens das considerações deste parecer, indicando-se também a localização das possíveis alterações no protocolo, inclusive no TCLE.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2325394.pdf	14/06/2024 12:19:04		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Arualizado.pdf	14/06/2024 12:18:50	JULIA DE MELLO PIMENTA	Aceito
Outros	Escala_ClimaPerfeccionista_Projeto.pdf	13/06/2024 14:14:11	JULIA DE MELLO PIMENTA	Aceito
Outros	Escalas_Projeto.PDF	13/06/2024 14:12:44	JULIA DE MELLO	Aceito

			PIMENTA	
Outros	ParecerUFMG_Karina.pdf	13/06/2024 14:03:00	JULIA DE MELLO PIMENTA	Aceito
Folha de Rosto	FolhadeRosto_Assinada.pdf	13/06/2024 14:01:32	JULIA DE MELLO PIMENTA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETODETALHADO_Pesquisa.pdf	15/05/2024 00:54:24	JULIA DE MELLO PIMENTA	Aceito
Parecer Anterior	Parecer_Pesquisa.pdf	15/05/2024 00:32:01	JULIA DE MELLO PIMENTA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Pesquisa.pdf	15/05/2024 00:26:11	JULIA DE MELLO PIMENTA	Aceito
Cronograma	Cronorama_Pesquisa.pdf	15/05/2024 00:25:31	JULIA DE MELLO PIMENTA	Aceito

Situação do Parecer:

Pendente

Necessita Apreciação da CONEP:

<p>Endereço: Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º. Andar Sala 2005 Campus Pampulha</p> <p>Bairro: CEP: Unidade Administrativa II 31.270-901</p> <p>UF: MG Município: BELO HORIZONTE</p> <p>Telefone: (31)3409-4592 E-mail: coep@prpq.ufmg.br</p>

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
MINAS GERAIS

Continuação do Parecer: 7.033.084

Não

BELO HORIZONTE, 27 de Agosto de 2024

Assinado por:
RAFAEL ROMERO NICOLINO
(Coordenador(a))

Endereço:

Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º. Andar Sala 2005 Campus Pampulha

Bairro: CEP:

Unidade Administrativa II

31.270-901

UF: MG Município: BELO HORIZONTE

Telefone:

(31)3409-4592 **E-mail:** coep@prpq.ufmg.br