

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FLÁVIA LAÍS DIAS

**EFEITO DA PRÁTICA DE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO NAS HABILIDADES
DE *COPING* DE ATLETAS DO NADO ARTÍSTICO**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA
2019

FLÁVIA LAÍS DIAS

**EFEITO DA PRÁTICA DE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO NAS HABILIDADES
DE *COPING* DE ATLETAS DO NADO ARTÍSTICO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC),
apresentado como requisito parcial para a
obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física, no Curso de Educação
Física do Departamento Acadêmico de
Educação Física (DAEFI) da Universidade
Tecnológica Federal do Paraná.

Orientadora: Prof^a. Me. Josiette Barchik
Lunkmoss Dall Acqua

Co-Orientadora: Prof^a. Dr^a. Adriana Maria
Van Satadnik

CURITIBA

2019



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Campus Curitiba
Departamento Acadêmico de Educação Física
Curso de Bacharelado em Educação Física



TERMO DE APROVAÇÃO

EFEITO DA PRÁTICA DE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO NAS HABILIDADES DE *COPING* DE ATLETAS DO NADO ARTÍSTICO

Por

FLÁVIA LAÍS DIAS

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 25 de junho de 2019 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

Prof^a. Me. Josiette Barchik Lunkmoss Dall Acqua
Orientadora

Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez
Membro titular

Prof. Dr. Gilmar Francisco Afonso
Membro titular

RESUMO

DIAS, Flávia L. Efeito da prática de técnicas de relaxamento nas habilidades de *coping* de atletas do nado artístico. 55f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharelado em Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR. Curitiba, 2019.

O nado artístico é uma modalidade esportiva caracterizada pela beleza da sincronização dos movimentos realizados dentro das piscinas e pelo grau de dificuldade e rigorosidade que exige. Para que o atleta tenha um bom desempenho, além do preparo físico, ele precisa ter um preparo psicológico bem treinado, sobretudo a concentração. Atletas que possuem maiores habilidades e estratégias de *coping* podem obter maiores chances de sucesso devido a maneira como enfrentam as adversidades. As técnicas de relaxamento podem estar relacionadas ao modo como uma pessoa administra seus pensamentos e emoções, possibilitando uma melhora na tomada de decisão. Desta forma o objetivo deste estudo foi analisar o efeito positivo, negativo ou ausente que as técnicas de relaxamento podem ter sobre as habilidades de *coping* de atletas do nado artístico. Para isso foram avaliadas 10 atletas do sexo feminino de 12 a 16 anos que, durante três meses, participaram de 24 sessões de relaxamento, com ênfase na atividade de meditação – presente em todas as sessões. Os dados apresentados foram obtidos por meio da aplicação do questionário “*Athletic Coping Skills Inventory – 28BR*”. O questionário foi aplicado antes e depois do período das 24 sessões. Os dados obtidos com as respostas foram analisados estatisticamente utilizando o teste de Wilcoxon, a fim de mensurar as mudanças que ocorreram ao responder cada questão e em cada capacidade psicológica. Foi agregado, também, uma análise de conteúdo de informações pertinentes ao trabalho que ocorreram durante as sessões e em conversas com a comissão técnica da equipe, anotadas em um diário de bordo. Após a análise dos dados, foi possível perceber que a média dos escores do grupo, as respostas para 27 questões, com exceção de uma, e as capacidades psicológicas não sofreram alterações significativas, entretanto “concentração” e “treinabilidade” apresentaram maiores mudanças. Ao mensurar o tempo de meditação alcançado, foi percebido uma evolução gradativa de 15 minutos para meditação guiada e 11 minutos para meditação não guiada. Embora as alterações observadas não tenham sido significativas, pôde-se concluir que ainda assim as mudanças que ocorreram foram percebidas como positivas pela comissão técnica e pelas atletas tanto no ambiente esportivo como na qualidade de vida.

Palavras chave: *Coping*. Nado Artístico. Meditação. Ansiedade. Treinamento Mental.

ABSTRACT

DIAS, Flávia L. **Effect of the practice of relaxation techniques on coping skills of athletes of artistic swimming.** 55f. Course Completion Work (Bachelor's Degree in Physical Education) - Federal Technological University of Paraná - UTFPR. Curitiba, 2019.

The artistic swim is a sport modality characterized by the beauty of the synchronization of the movements performed inside the swimming pools and by the degree of difficulty and rigor that it demands. In order to athlete to perform well, in addition to physical training, they must have a well-trained psychological preparation, specially concentration. Athletes who have greater skills and coping strategies can have greater chances of success because of the way they face adversity. Relaxation techniques may be related to how a person manages his or her thoughts and emotions, allowing for better decision making. In this way the objective of this study was to analyze the effect positive, negative or absent that relaxation techniques can have on coping abilities of athletes of the artistic swimming. Ten female athletes from 12 to 16 years of age were evaluated for three months, participating in 24 relaxation sessions, with emphasis on meditation activity - present in all sessions. The data presented were obtained through the application of the Athletic Coping Skills Inventory - 28BR questionnaire. The questionnaire was applied before and after the 24 sessions period. The data obtained with the answers were statistically analyzed using the Wilcoxon test, in order to measure the changes that occurred in answering each question and in each psychological capacity. It was also aggregated a content analysis of information pertinent to the work that occurred during the sessions and in conversations with the technical staff of the team, noted in a logbook. After analyzing the data, it was possible to notice that the mean scores of the group, the answers to 27 questions, with the exception of one, and the psychological abilities did not change significantly, however "concentration" and "trainability" presented the greatest changes. When measuring the meditation time reached, a gradual evolution of 15 minutes was observed for guided meditation and 11 minutes for non-guided meditation. Although the changes observed were not significant, it was possible to conclude that the changes that occurred were perceived as positive by the technical committee and the athletes, both in the sports environment and in the quality of life.

Key words: Coping. Artistic Swimming. Meditation. Anxiety. Mental Training.

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - HISTÓRICO ESPORTIVO (HE), INCENTIVO (I), HISTÓRICO ESPORTIVO FAMILIAR (HEF), MOTIVAÇÃO PARA TREINAR (MT).....	29
QUADRO 2 – RESPOSTA DE CADA ATLETA À PERGUNTA: “O QUE VOCÊ ESPERA COM O NADO ARTÍSTICO?”	30
QUADRO 3 - RESULTADOS POR ATLETA NA PARTICIPAÇÃO NO CAMPEONATO BRASILEIRO DE CATEGORIAS PARQUE AQUATICO MARIA LENK 15 A 19 DE NOVEMBRO DE 2017.....	35

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – IDADE, TEMPO DE PRÁTICA DA MODALIDADE E TEMPO DE COMPETIÇÃO PELA MODALIDADE.....	29
TABELA 2 - ESCORES DA FASE PRÉ E PÓS INTERVENÇÃO E DIFERENÇA ENTRE ESCORES.....	31
TABELA 3 - COMPARAÇÃO DE MUDANÇAS NEGATIVAS, POSITIVAS E AUSÊNCIA DE MUDANÇAS PARA CADA QUESTÃO.....	32
TABELA 4 - COMPARAÇÃO DE MUDANÇAS NEGATIVAS, POSITIVAS E AUSÊNCIA DE MUDANÇAS PARA CADA DIMENSÃO.....	33

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 JUSTIFICATIVA.....	12
1.2 PROBLEMA DE PESQUISA.....	14
1.3 OBJETIVO GERAL.....	14
1.3.1 Objetivos Específicos.....	14
2 REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1 NADO ARTÍSTICO: UMA BREVE ABORDAGEM SOBRE A MODALIDADE.....	15
2.1.1 Histórico do Nado Artístico no Brasil.....	15
2.1.2 Aspectos da Estrutura das Competições de Nado Artístico.....	16
2.1.3 A Complexidade da Modalidade.....	17
2.2 HABILIDADES DE <i>COPING</i>	17
2.3 TÉCNICAS DE RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO.....	19
2.3.1 Meditação.....	19
2.3.2 Respiração.....	22
2.3.3 Visualização.....	22
3 METODOLOGIA DE PESQUISA	24
3.1 TIPO DE ESTUDO.....	24
3.2 PARTICIPANTES.....	24
3.2.1 Critérios de Inclusão.....	24
3.2.2 Critérios de Exclusão.....	24
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	25
3.3.1 Instrumentos.....	25
3.3.2 Procedimentos.....	25
3.4 ANÁLISE DOS DADOS.....	26
4 RESULTADOS	28
4.1 Descrição da Amostra.....	28

4.2 Análise da Fase Pré Intervenção e Fase Pós Intervenção.....	30
4.3 Tempo de Meditação Alcançado.....	33
4.4 Percepção do Efeito das Práticas: Relatos das Atletas e Comissão Técnica.	34
4.5 Resultados da Equipe no CAMPEONATO BRASILEIRO DE CATEGORIAS PARQUE AQUATICO MARIA LENK 15 A 19 DE NOVEMBRO DE 2017.....	39
5 DISCUSSÃO.....	37
6 CONCLUSÃO.....	43
REFERÊNCIAS.....	44
ANEXOS.....	49
APÊNDICES.....	51

1 INTRODUÇÃO

O nado artístico é uma modalidade esportiva que, além de ser admirado pela beleza da sincronização dos movimentos realizados pelos atletas dentro das piscinas, é também algo inimaginável para a maioria dos espectadores pela complexidade de manter-se, na maior parte do tempo, submerso, realizando figuras corporais que exigem grande esforço físico em apneia (LEITE, 2013). Para isso, o atleta precisa estar bem preparado não só fisicamente, como também psicologicamente, a fim de manter toda a atenção necessária em seus movimentos, conciliando-os com o tempo da música e mantendo a sincronia com os demais companheiros da equipe.

Quando o atleta, durante uma prova ou competição, tem pensamentos que não condizem com a tarefa a ser realizada, a chance de cometer erros pode ser mais frequente. Por isso, para que um atleta possua um desempenho considerado ótimo durante a apresentação e a competição é preciso uma capacidade de concentração bem treinada. Neste caso é interessante que seja feito um treinamento para que ele mantenha o foco em sinais relevantes no ambiente como a música e os tempos rítmicos e os movimentos da coreografia, mantendo a atenção voltada para a tarefa a ser realizada, dispersando-se da influência da torcida e demais estímulos externos que são irrelevantes para o gesto motor; manutenção do foco de atenção, tentando preservar toda a atenção na técnica de execução do gesto; e consciência da situação, fazendo-se presente no momento, esquecendo o resultado final e buscando dar o melhor de si dentro de cada segundo da apresentação, sabendo lidar com as possíveis adversidades que possam surgir (JUNIOR; MIRANDA; FILHO, 2003); (SAMULSKI, 2009).

Ser capaz de administrar os aspectos cognitivos, emocionais, comportamentais e motores que podem sofrer influência externa ou interna e variar conforme a situação é denominado habilidades ou estratégias de *coping* e essas habilidades do atleta podem ser treinadas, assim como as habilidades físicas, técnicas e táticas, pois muitas vezes, o que leva um atleta a se destacar em relação a um adversário de mesmo nível é o quão bem preparado psicologicamente ele está para enfrentar as adversidades que possam surgir (COIMBRA, 2011).

Estudos recentes apontam a meditação como uma grande aliada na melhora da capacidade de concentração, além de inúmeros benefícios à saúde (CRAMER *et*

al., 2016); (BIRDEE; AYALA; WALLSTON, 2017). Isso porque a prática está relacionada com a diminuição do estresse, melhora da atenção, relaxamento, melhora dos sintomas de depressão, ansiedade e diminuição do uso de algumas substâncias que podem causar dependência (MALINOWSKI *et al.*, 2015). Estudos também mostram um aumento na massa cinzenta de praticantes de diferentes tipos de meditação o que pode significar benefícios à saúde mental de pessoas adeptas da prática (LAST, TUFTS, AUGER, 2017).

Além dos benefícios voltados para a saúde, a meditação também pode contribuir para a consolidação da memória motora, como mostra um estudo realizado por Immink (2016). Embora a amostra deste estudo tenha sido composta por pessoas não atletas, este achado pode representar benefícios também para atletas, cuja memória motora é de grande importância para a realização do gesto motor, podendo até ter influência nos erros e acertos dos gestos impactando em momentos decisivos de uma competição (IMMINK, 2016).

Visto os benefícios que a meditação, que é uma das técnicas de relaxamento pode oferecer ao praticante, o objetivo deste estudo é analisar os possíveis efeitos de técnicas de relaxamento, com ênfase na prática meditativa, nas habilidades e estratégias de enfrentamento (*coping*) de situações presentes no meio esportivo / competitivo de atletas de nado artístico.

1.1 JUSTIFICATIVA

A adolescência é um período importante para o desenvolvimento do ser humano que compreende a passagem da infância para a vida adulta. Neste período o indivíduo passa por mudanças biológicas, psicológicas e sociais, como a mudança física do corpo que passa a tomar formas adultas devido as alterações hormonais, a mudança do meio social em que o adolescente passa a conviver mais com os amigos e há a necessidade de ser independente dos cuidados dos pais, e com isso algumas mudanças psicológicas também se manifestam como o estresse, o aumento da ansiedade, quadros depressivos, frustrações, necessidade por situações desafiadoras e outras sensações adquiridas com novas experiências e descobertas. Durante este período é importante que o adolescente tenha um suporte de fator protetor para minimizar os riscos e favorecer o seu desenvolvimento (SILVA, 2016).

Em atletas jovens com idades entre 14 e 15 anos, a manifestação de fatores negativos do estresse se mostra um pouco menor do que em atletas de 16 a 17 anos. Isso sugere que com o passar do tempo e o avanço na carreira do atleta ele se torne mais vulnerável aos fatores negativos do estresse (PIZZI, 2015).

Dentro do nado artístico, os fatores estressantes que surgem com a exigência da modalidade como o rigor pela perfeição e fluidez dos movimentos, a pressão dos treinadores, da família e das próprias atletas com elas mesmas, e os pensamentos de antecipação de acontecimentos que ocorrerem durante a competição desencadeando alguns quadros de ansiedade, podem ajudar ou prejudicar o desempenho do atleta, dependendo da intensidade com que esses fatores aparecem. Indivíduos que sabem lidar com as situações adversas que envolvem o meio esportivo, bem como a vida cotidiana podem ter maiores chances de obter sucesso naquilo que se propõe a fazer (SANTOS, 2013).

Portanto, o presente trabalho justifica-se pela necessidade de investigação, compreensão e intervenção na área voltada ao treinamento psicológico para atletas, uma vez que foi observado por Silva *et al.*, (2014) que os aspectos psicológicos não recebem a atenção necessária quanto os treinamentos físicos que envolvem a tática e a técnica. Ainda que situações estressantes sejam frequentes no cotidiano de um atleta, a maneira como ele administra essas situações ainda é pouco estudada no Brasil pelos psicólogos e nem sempre são do conhecimento de atletas e treinadores (SILVA *et al.*, 2014; COIMBRA *et al.*, 2013).

Embora o nado artístico seja um esporte olímpico, cuja rigorosidade de execução dos movimentos pode envolver uma gama de variáveis psicológicas que, por sua vez, podem influenciar o desempenho dos atletas, ainda é uma modalidade pouco estudada, sendo observada a escassez de trabalhos acadêmicos envolvendo a modalidade (SANTOS, 2013).

Neste caso, se for corroborada a hipótese de melhora nas habilidades de *coping*, os benefícios conquistados por meio das técnicas de relaxamento serão úteis, não somente para o indivíduo como atleta, mas, também, na promoção do indivíduo como um ser humano capaz de enfrentar os problemas e situações adversas com mais tranquilidade e de forma racional, podendo impactar diretamente na qualidade de vida dessas atletas e contribuir para seu desenvolvimento humano social.

1.2 PROBLEMA DE PESQUISA

Quais os efeitos que as técnicas de relaxamento podem exercer sobre as habilidades psicológicas de *coping* de atletas do nado artístico?

1.3 OBJETIVO GERAL

Analisar os efeitos que as técnicas de relaxamento podem exercer sobre as habilidades psicológicas de *coping* de atletas do nado artístico.

1.3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar os benefícios obtidos com a prática das técnicas de relaxamento;
Aumentar o tempo em meditação guiada e não guiada das atletas;
Ensinar e introduzir o uso destas técnicas no cotidiano da equipe.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 NADO ARTÍSTICO: UMA BREVE ABORDAGEM SOBRE A MODALIDADE.

No final do século XIX e início do século XX surgiu o balé aquático, como o nado artístico era conhecido na época. Inicialmente, eram os homens que se apresentavam, mas a apresentação feita por mulheres foi se destacando e tomou conta do cenário pela beleza e suavidade de suas formas. Em 1934, em Chicago, o balé aquático recebeu o nome de nado sincronizado e foi a partir de então que passou a ser visto como uma modalidade esportiva, sendo disputado oficialmente em 1940 (BRASIL, 2016).

Durante 16 anos, o nado sincronizado participou dos jogos olímpicos apenas como esporte de demonstração. Em 1973 foi disputado o primeiro Campeonato Mundial de Nado Sincronizado (como era chamado na época), e foi em 1984, nas Olimpíadas de Los Angeles, que ele teve sua participação nos jogos como esporte olímpico (BRASIL, 2016). Atualmente, a Rússia vem dominando este cenário vencendo as últimas cinco Olimpíadas, sendo assim a maior detentora de títulos olímpicos (FINA, 2017).

Em agosto de 2018 houve a mudança do nome da modalidade de nado sincronizado para nado artístico. O objetivo desta mudança foi chamar mais atenção e atrair maior popularidade ao esporte. Embora a mudança já tenha sido aprovada pela Federação Internacional de Natação (FINA), há controvérsias em relação à aceitação da mudança na nomenclatura por alguns dirigentes de equipes e atletas.

2.1.1 Histórico do Nado Artístico no Brasil

O nado artístico foi trazido para o Brasil por Maria Lenk, uma das pessoas mais importantes da natação brasileira. Foi por intermédio dela que a primeira apresentação de ballet aquático no país aconteceu em 1943 durante o Primeiro Congresso Pan-Americano de Educação Física dentro da Associação Cristã de Moços (ACM). Outra importante figura do nado artístico foi Crisca Jane Cotton, participante de um dos mais famosos grupos de ballet aquático dos Estados Unidos que reuniu um grupo de bailarinas e organizou uma apresentação em comemoração

à inauguração da piscina do Copacabana Palace no Rio de Janeiro em 1947 (DALL' ACQUA, 2016).

A partir de 1957 houve a separação entre ballet aquático e nado artístico, em que a primeira consistia apenas em apresentações de cunho artístico e o segundo em esporte de competição. Foi nos Jogos Pan-Americanos de 1963 em São Paulo, que o Brasil teve sua primeira participação nesta modalidade conseguindo a terceira colocação e, a partir de 1982 venceu todos os campeonatos Sul-Americanos nas categorias adulto e juvenil. Anos depois, após muito trabalho e dedicação de pessoas envolvidas com a modalidade, hoje em dia o Brasil conta com centros de treinamento em Recife, João Pessoa, Fortaleza, Belém, Curitiba e Maceió, contribuindo para o crescimento da modalidade no país, tornando cada vez mais significativo os resultados internacionais alcançados (DALL' ACQUA, 2016).

2.1.2 Aspectos da Estrutura das Competições de Nado Artístico.

Esta modalidade é atualmente regida internacionalmente pela Federação Internacional de Natação (FINA) e nacionalmente pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA). No Brasil existem três níveis de competição: a) principiantes, que enquadra atletas iniciantes, com pouco tempo de competição; b) nível B, que se refere aos clubes que possuem menos de cinco anos em competições neste esporte; e c) nível A, que são clubes que possuem mais de cinco anos em competições do gênero (DALL' ACQUA, 2016).

Dentro do nado artístico as provas podem ser disputadas nas categorias solo, dueto, equipe com quatro a oito componentes e rotinas livres combinadas com quatro a dez componentes. Em âmbito Olímpico, a disputa de solos foi retirada do programa. Recentemente foi aprovada a participação de homens na modalidade, que era exclusivamente praticada por mulheres, compondo o dueto misto (um homem e uma mulher). As apresentações são divididas em uma rotina técnica, em que os árbitros determinam movimentos a serem obrigatoriamente cumpridos, e a rotina livre que permite as atletas escolherem seus movimentos, e ainda as provas de figuras (BRASIL, 2016); (DALL' ACQUA, 2016).

2.1.3 A Complexidade da Modalidade

O nado artístico, além de ser um belíssimo esporte por estar fortemente ligado a expressões artísticas acompanhado de música, expressividade corporal e facial e movimentos graciosos, é um esporte complexo com altos níveis de dificuldades, pois dentro da piscina as atletas precisam superar os desafios que o meio líquido impõe, como a densidade, empuxo e resistência dinâmica, exigindo muito das capacidades físicas de cada atleta (LEITE, 2013).

Além disso, elas também são avaliadas pelo grau de dificuldade presente em cada figura realizada influenciando o valor da nota atribuída ao movimento. Ao grau de dificuldade implica o quanto a atleta consegue manter o corpo fora da água, a velocidade de execução dos movimentos, elementos de riscos referentes às “alçadas” em que a atleta lança o corpo para fora da água com o objetivo de atingir a maior altura, caracterizando praticamente um salto, utilizando o apoio na água. A sincronização, que caracteriza a modalidade, também pode ser considerada uma dificuldade, ainda mais quando na coreografia são necessários movimentos e transições rápidas e tempos de execuções diferentes entre as atletas (DALL’ACQUA, 2016).

Visto a grande complexidade da modalidade que abrange, não só a dificuldade implícita nos movimentos, mas também na forma de disputa em competições, torna-se perceptível que o nado artístico exige o trabalho de habilidades psicológicas dos atletas por estar diretamente ligado à preocupação com a perfeição da execução dos movimentos, podendo ser um potencial desencadeador de estresse, não só físico, mas, também, psicológico (SANTOS, 2013).

2.2 HABILIDADES DE *COPING*

Na vida de um atleta os desafios estão quase sempre presentes em todos dias durante os treinos, nas competições, no convívio com os colegas de equipe ou comissão técnica, em casa com a família e amigos, situações rotineiras e cotidianas. O modo como o atleta consegue lidar com possíveis problemas dentro de um desses âmbitos ou mais, pode influenciar seu desempenho e *performance*.

A maneira como o atleta avalia, administra sua forma de pensar e suas emoções e se comporta perante determinadas situações é chamada de habilidades psicológicas de *coping* ou estratégias de *coping* (JUNIOR, 2010); (COIMBRA *et al.*, 2013). Segundo Coimbra *et al.*, (2013) a palavra "*coping*" está relacionada ao simples fato de lidar, enfrentar e gerenciar.

De acordo com Pires, Lima e Penna (2019, p.244) a definição mais utilizada na literatura encontrada sobre o *coping*:

consiste em uma série de esforços comportamentais e cognitivos empregados para controlar, reduzir ou tolerar as demandas internas e externas que surgem em situações estressantes específicas e são avaliadas como sobrecargas (PIRES; LIMA; PENNA, 2019, p. 244).

Cada indivíduo é capaz de avaliar uma determinada situação de maneiras diferentes, isto pode nos dizer que os fatores estressantes podem variar de indivíduo para indivíduo, afetando mais ou menos, de acordo com a percepção de cada um (ROSSI *et al.*, 2016). Analisar e avaliar a maneira como cada atleta responde a determinada situação pode ser importante para melhorar as metodologias de treinamentos a fim de melhorar e aumentar seu rendimento.

Desenvolvido por Smith *et al.*, em 1995, o *Athletic Coping Skills Inventory-28* visa analisar as habilidades e estratégias de *coping* que os atletas empregam a determinadas situações passíveis de acontecer no meio esportivo. Essa ferramenta é um questionário que avalia sete fatores, sendo eles: 1) lidar com adversidades, 2) desempenho sob pressão, 3) metas / preparação mental, 4) concentração, 5) livre de preocupações, 6) confiança / motivação e 7) treinabilidade.

Lidar com as adversidades está relacionado tanto com fatores externos quanto internos, como por exemplo, um problema com o traje durante a competição (externo), ou uma cãibra (interno). O segundo fator se refere ao desempenho do atleta sob pressão, podendo ser pressão da torcida, familiares, treinadores, auto cobrança ou pressão dos adversários e nível da competição. Com relação às metas e a preparação mental, este fator tenta analisar se o atleta se programa e se trabalha bem quando há metas para serem cumpridas e, também, como ele se prepara psicologicamente para a competição ou treino. No fator concentração é levada em conta a propensão a distrações do atleta e o foco com que ele executa a tarefa. Livre de preocupações investiga a importância que o atleta atribui aos seus

erros e o que pode vir a acontecer durante a competição. O fator confiança / motivação se relaciona ao pensamento positivo e entusiasmo do atleta, bem como o quão motivado este atleta é. E o último fator, treinabilidade, se refere a quão aberto a críticas e correções dos treinadores o atleta se demonstra, sendo relacionado a quanto o atleta está disposto a aprender para melhorar (COIMBRA *et al.*, 2013).

O questionário é composto por 28 itens que avaliam os 7 fatores supracitados em uma escala *Likert* que varia de 0 (quase nunca) a 3 (quase sempre). A soma dos 28 itens resulta no escore denominado "*Recursos Totais de Coping*". Quanto maior for o escore do atleta, maiores são as habilidades e estratégias de *coping* que ele possui para o enfrentamento e transposição de obstáculos que podem surgir (COIMBRA *et al.*, 2013); (COIMBRA, 2011); (ROSSI *et al.*, 2016).

2.3 TÉCNICAS DE RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO

Para desenhar este estudo foi pensado em trabalhar técnicas fáceis de relaxamento e respiração, técnicas de meditação e treino mental que pudessem envolver o interesse das atletas a fim, também, de ensinar maneiras fáceis de controle do estresse e ansiedade que elas pudessem usar de maneira autônoma diante de alguma necessidade.

Durante algumas sessões, foi incorporado também o aplicativo "5' eu medito" da ONG Mãos sem fronteiras, pois o seu uso é de fácil entendimento e nele há opções de programação de tempo meditado, opção de meditação guiada e não guiada e o recurso da música como guia para manutenção da concentração durante a prática. O aplicativo foi indicado também para que elas o usassem fora das sessões, em casa, para dar continuação ao trabalho realizado.

2.3.1 Meditação

A meditação foi uma das técnicas utilizadas para compor este trabalho, tendo um espaço bastante importante na construção das sessões programadas. Este tópico abordará sobre o que é a meditação em uma visão geral e abrangente, sem se prender às técnicas e variações e sem entrar no contexto filosófico e religioso que a envolve, bem como dos possíveis efeitos e benefícios que ela promove.

Sabe-se que atualmente existem várias técnicas de meditação e várias formas de meditar. Algumas formas incluem a meditação do *Yoga, Hatha Yoga*, de caráter mais religioso como o *Budismo, meditação Omkar, meditação de mantra, Qi Gong, Tai Chi, Mindfulness*, entre outras formas. Pode ser que pela variedade de técnicas de meditação, este termo seja de difícil definição, tendo uma certa distinção entre as definições tradicionais e as definições científicas (AWASTHI, 2013). Embora haja essa dificuldade na tentativa de definir a meditação, Menezes e Dell'Aglio (2009) propõe que meditação pode ser definida como um conjunto de técnicas que tem como objetivo trabalhar o foco de atenção por meio da prática dessas técnicas, podendo ser chamada de processo auto-regulatório (MENEZES e DELL' AGLIO, 2009); (CATARUCCI, 2018).

De acordo com Awasthi (2013), a meditação pode assumir características de relaxamento que, segundo alguns autores, objetiva o "esvaziamento do pensamento", promovendo um silêncio mental de forma a facilitar o desenvolvimento da consciência. Ela também pode assumir características voltadas à atenção como o *Mindfulness* que visa a manutenção da atenção plena em diferentes aspectos do ambiente. Em vez de manter o foco em apenas um objeto, este tipo de meditação faz com o que o praticante se mantenha atento em diferentes objetos e sensações (AWASTHI, 2013).

Por meio da meditação é trabalhada a capacidade de desenvolver habilidades para lidar com pensamentos automáticos. Isso é possível pela diminuição da frequência de repetitividade dos pensamentos e pela reorientação destes. Ou seja, quando o indivíduo medita, há uma melhor compreensão dos pensamentos que surgem espontaneamente e há, também, uma observação mais ampla, como se o praticante observasse seus próprios pensamentos de fora, como uma terceira pessoa, sem sofrer influência desses pensamentos. Por este motivo, a meditação pode ser considerada um treinamento mental que promove a integração da mente e corpo com o meio ambiente (MENEZES e DELL' AGLIO, 2009).

Menezes e Dell' Aglio (2009) dizem que a meditação do tipo passivo – sentada e silenciosa – pode ser dividida entre concentrativa e *mindfulness*. A primeira ocorre quando o praticante utiliza de um objeto para ser o único foco de atenção. Este objeto pode ser sua respiração, um som ou um mantra, entre outras formas de apoio, e tem por objetivo atuar como um guia do praticante, para caso

haja uma dispersão da concentração, ele poder voltar a sua atenção para o objeto. A outra forma, o *mindfulness*, propõe ao praticante a consciência do momento, deixando que as sensações que ocorrem no presente sejam percebidas e assimiladas, porém sem que haja julgamentos sobre essas sensações. Há apenas uma observação e aceitação. De acordo com as pesquisas realizadas pelas autoras, a prática da meditação está relacionada à diminuição da distração, pensamentos ruminativos, melhora na aceitação e pode ser considerada uma ferramenta para estratégias de *coping* (MENEZES; DELL' AGLIO, 2009).

Há evidências de que a prática da meditação pode agregar vários benefícios à saúde física e mental dos praticantes, como melhora em transtornos de humor e ansiedade. Além destes benefícios, a prática da meditação também está associada há melhora em quadros de hipertensão, na qualidade do sono, transtorno pré-menstrual (CRAMER *et al.*, 2016), consolidação da memória motora (LAST, TUFTS; AUGER, 2017) entre outras condições físicas.

Essas evidências são tão importantes que em 2000 o Sistema Municipal de Saúde da cidade de São Paulo adotou o uso de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) para compor o quadro de especialidades para o tratamento alternativo de pacientes. Dois anos depois, houve um grande aumento do uso das modalidades que fazem parte das PICS em toda a rede de saúde. Hoje em dia, mais de 520 unidades de saúde utilizam esses recursos alternativos como forma de tratamento e promoção da saúde. Dentro desses recursos, fazem parte da composição do quadro de práticas ofertadas: as práticas corporais, a meditação, a acupuntura, a homeopatia, o uso de plantas medicinais, a fitoterapia, entre outras medidas adotadas da medicina tradicional (JUNIOR, 2016).

No presente trabalho serão utilizadas algumas das técnicas de meditação acima citadas, não como uma forma de comparação entre as técnicas e os benefícios advindos de cada uma delas, mas sim com o objetivo de desenvolver um programa que visa o uso de práticas integrativas corporais.

2.3.2 Respiração

Respirar é um ato natural que garante a sobrevivência do indivíduo de maneira autônoma. Porém, nem sempre isso representa uma eficiência na troca gasosa que ocorre nos alvéolos. Indivíduos que apresentam um padrão de respiração superficial, ou seja, não costumam realizar respirações profundas, fazendo um melhor uso da capacidade pulmonar, podem apresentar uma acidose respiratória devido ao nível de dióxido de carbono aumentado no sangue. Em detrimento disto, pode-se observar também um aumento na pressão arterial destes indivíduos, contribuindo para o surgimento e/ou desenvolvimento de doenças relacionadas a capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular (CHICAYBAN; MALAGRIS, 2014).

O trabalho com a respiração consiste em treinar a ventilação mecânica de forma que ao inspirar o indivíduo consiga torná-la profunda e lenta, ocupando grande parte da capacidade pulmonar, tornando a fase da expiração mais vagarosa que a inspiração e mantendo a regularidade. Desta forma é possível observar uma diferença e controle na frequência cardíaca e pressão arterial do indivíduo devido ao aumento da sensibilidade dos barorreceptores e melhora no aproveitamento do oxigênio inalado durante a troca gasosa (CHICAYBAN e MALAGRIS, 2014).

Sabendo disso, no presente trabalho foram utilizados alguns exercícios de respiração com base no yoga (pranayama), pois além da atenção na respiração o yoga envolve práticas meditativas que visam manter o praticante no presente. Desta forma, o uso desta ferramenta foi bastante estratégico devido a sua contribuição para o alívio nos sintomas de estresse, controle da ansiedade, doenças como depressão e melhora na qualidade do sono (KÖKSOY *et al.*, 2018).

2.3.3 Visualização

Antes de uma competição é comum observar que alguns atletas se utilizam da visualização de seu desempenho ou da situação para traçarem uma estratégia, definirem suas ações e controlar seus sentimentos. A visualização ou treinamento mental é uma técnica bastante utilizada entre psicólogos clínicos e do esporte como meio de preparação de seus pacientes para enfrentar determinadas situações. Essa

técnica parte da imaginação que pode ser definida como “a capacidade de representar e ensaiar na mente comportamentos relacionados a uma determinada situação” (FILGUEIRAS; HALL, 2017, p. 59).

A imaginação se dá pela formação de imagens levando em conta a cognição e a motivação. De acordo com Filgueiras e Hall (2017), se tratando da cognição há uma subdivisão entre Cognição Geral e Cognição Específica. A primeira está relacionada às estratégias e táticas, enquanto a segunda envolve o aprendizado e aplicação das habilidades técnicas. As imagens de ordem motivacional estão relacionadas ao controle de situações difíceis, excitação, ansiedade e a conquista de objetivos. Ter uma imagem de motivação como um ídolo realizando a mesma ação ou, até mesmo, imaginar a vitória naquela partida ou prova são alguns exemplos (FILGUEIRAS; HALL, 2017).

Em sua pesquisa para verificar o efeito do treino mental no desempenho do arremesso de lance livre em jovens basquetebolistas, Fortes *et al.*, (2017) cita que existem diferentes tipos de treino mental, bem como uma série de variáveis a serem controladas para resultados fidedignos. Dentre estas, a maturação e a capacidade de imaginação do indivíduo podem influenciar diretamente nos resultados, bem como o humor do avaliado. É citado no mesmo estudo que o trabalho de treino mental a curto prazo visando um efeito agudo não demonstrou resultado significativo, sugerindo assim um trabalho de médio e longo prazo para resultados com maior significância (FORTES *et al.*, 2017).

Tendo ciência dos pontos apresentados, o trabalho a seguir não buscou se aprofundar nas técnicas apresentadas e trabalhadas de meditação, respiração e treino mental, mas sim introduzir uma diferente proposta de trabalho para a equipe que vai além do treino exclusivo de habilidades físicas (técnico/tático/físico), e com isso verificar os possíveis efeitos dessa abordagem com a possibilidade de integração na rotina de treinos diários.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

O presente trabalho é caracterizado como um estudo quantitativo, qualitativo, pré-experimental longitudinal que avaliou o antes e depois de um grupo de indivíduos submetidos à um período de 12 semanas, totalizando 24 sessões de técnicas de relaxamento, com ênfase na meditação, para verificar os efeitos desta prática nas habilidades psicológicas de *coping* de atletas.

Este estudo foi um recorte de um projeto que já era desenvolvido há um ano antes do início deste pela mesma equipe responsável, sendo trabalhado em todo este período algumas práticas semelhantes às aplicadas neste recorte.

3.2 PARTICIPANTES

Participaram deste estudo 10 meninas com idades entre 12 e 16 anos, atletas da modalidade de nado artístico da equipe da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR).

3.2.1 Critérios de Inclusão

Foram incluídas na pesquisa atletas da equipe de competição de nado artístico da UTFPR, do sexo feminino e com idade entre 12 e 16 anos.

3.2.2 Critérios de Exclusão

Foram excluídas do estudo as atletas que tiverem frequência inferior à 75% das sessões e as que fizeram acompanhamento psicológico durante a fase de prática das sessões.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

3.3.1 Instrumentos

Para a realização deste estudo foi utilizado o questionário *Athletic Coping Skills Inventory* (ACSI-28) com validação para a língua portuguesa do Brasil (ACSI-25BR) (ANEXO 1). Este questionário é composto por 28 dimensões, onde avalia sete capacidades psicológicas diferentes, sendo elas: Lidar com adversidades; Desempenho sob pressão; Metas/Preparação mental; Concentração; Livre de preocupação; Confiança/Motivação; e Treinabilidade. Cada dimensão possui uma subescala com quatro itens do tipo Likert que vai de 0 (quase nunca) a 3 (quase sempre). Os valores da soma dos pontos de cada subescala podem variar de 0 a 12 pontos, e a soma das dimensões que caracteriza a escala total, denominada “*Recursos totais de Coping*”, pode variar de 0 a 84. Quanto maior for o escore obtido por meio do questionário, maiores são as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas.

Foram utilizadas também fichas contendo os dados pessoais de cada atleta, tais como nome, idade, Tempo de Prática da Modalidade (TPM), Tempo de Competição pela Equipe (TCE), Histórico Esportivo - “Já foi atleta de outra modalidade esportiva? Quais?” (HE), Incentivo - “Quem lhe incentivou a prática?”, Histórico Esportivo Familiar - “Alguém na família é ou já foi atleta de alguma modalidade esportiva?” (HEF), Motivação para Treinar - “O que lhe motiva a treinar todos os dias?” (MT) e Expectativa (Exp)- “O que você espera com o Nado Artístico?” (APÊNDICE 1), diário de bordo e aparelho de som com músicas relaxantes para auxiliar nos exercícios de meditação.

3.3.2 Procedimentos

No início do estudo foi explicado às atletas e comissão técnica o funcionamento da pesquisa, entregando às atletas e seus pais o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE 3) e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE 2), respectivamente. Uma semana após foi aplicado o primeiro questionário ACSI-25BR (ANEXO 1) para começar a coleta de dados da

fase que antecedeu as sessões de técnicas de relaxamento, com ênfase na meditação, que ocorreram dentro da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

No decorrer das semanas foram realizadas as sessões, em que as técnicas de relaxamento tiveram sua condução de maneira progressiva, começando com 5 minutos, tendo esse tempo aumentado gradativamente de acordo com a adaptação das atletas e a percepção da condutora por meio do controle corporal das atletas, atingindo um período de até 20 minutos diários de sessão, utilizando-se de diferentes técnicas (meditação, respiração e treino mental). Informações relevantes, como a percepção subjetiva de cada atleta após a prática foram anotadas em um diário de bordo para ser realizada a análise de conteúdo que compõe a parte qualitativa deste trabalho.

Ao final das 24 sessões foi aplicado novamente o questionário ACSI-28BR para ser feita a coleta dos dados da fase posterior às sessões. Os dados foram tratados e comparados aos dados da primeira fase do estudo.

3.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados obtidos pela percepção subjetiva das atletas foram analisados de forma qualitativa por meio da análise de conteúdo do diário de bordo, utilizando-se a técnica desenvolvida por Bardin (2012), que envolveu: uma pré-análise de todo o material por meio de leitura atenta; a exploração do material, refletindo sobre as possíveis unidades de registro e categorização; a fase da análise categorial propriamente dita; e o relatório descritivo, que foi adaptado às diferentes necessidades do trabalho - aparecendo no documento quando necessário para auxiliar na compreensão dos resultados (BARDIN, 2012).

Quanto aos escores das respostas obtidas por meio do questionário *Athletic Coping Skills Inventory*, estes foram colocados em uma planilha do programa Excel e comparados individualmente, atleta a atleta, na tentativa de uma explanação mais aguçada sobre como estes dados se comportaram entre essas duas fases de análise. Para verificar as mudanças que ocorreram após o período de intervenção, foi utilizado o teste de Wilcoxon a fim de mensurar os ganhos positivos, negativos e a ausência de mudança nas variáveis analisadas. O teste foi aplicado para cada questão do questionário com o objetivo de visualizar o comportamento das

respostas de cada atleta e, também, foi aplicado para verificar as mudanças nas sete habilidades psicológicas abordadas pelo questionário. O grau de significância foi mantido em $p < 0,05$.

4 RESULTADOS

4.1 Descrição da Amostra

Ao início da coleta dos dados que serão apresentados a seguir, cada uma das 10 atletas respondeu uma ficha prévia contendo as seguintes informações: Nome (esta informação foi substituída por algarismos numéricos de 1 a 10), Idade, Tempo (anos) de Prática da Modalidade (TPM), Tempo (anos) de Competição pela Equipe (TCE), Histórico Esportivo (HE) - “Já foi atleta de outra modalidade esportiva? Quais?”, Incentivo (I) - “Quem lhe incentivou a prática?”, Histórico Esportivo Familiar (HEF) - “Alguém na família é ou já foi atleta de alguma modalidade esportiva?”, Motivação para Treinar (MT) - “O que lhe motiva a treinar todos os dias?” e Expectativa (Exp) - “O que você espera com o Nado Artístico?”.

Dentro do grupo haviam duas atletas com 12 anos, três atletas com 13 anos, três atletas com 14 anos, uma com 15 anos e uma com 16 anos. O tempo de prática da modalidade e o tempo de competição pela equipe foi bem semelhante, sendo de dois a cinco anos e dois a quatro anos, respectivamente. A maioria dessas atletas relatou que o nado artístico não era sua primeira modalidade esportiva. A maioria delas já havia praticado e/ou competido em outras modalidades também. Quatro atletas tinham vivência na Ginástica Rítmica (G.R.), outras quatro já tinham praticado Natação (Nt.), quatro atletas tiveram experiência no Ballet (Bl.), uma praticou Judô (Jd.), duas praticaram Tênis (Tn.), uma havia praticado Ginástica Artística (G.A) e uma atleta praticou Voleibol (VI).

Ao responder sobre quem incentivou a prática da modalidade, metade do grupo citou a família, três atletas mencionaram que foi por iniciativa própria (In. P) e duas responderam que foram incentivadas por amigos. Quanto ao Histórico Esportivo Familiar, sete atletas responderam que há pessoas na família que praticam ou são atletas de alguma modalidade esportiva. Com essa informação é possível perceber que a família exerceu influência na prática esportiva dessas atletas, pois todas as atletas que responderam negativamente o item “HEF”, também não tiveram a família como incentivadores no item “I”.

As respostas para o item “Motivação para Treinar” (MT) foram variadas, contendo motivos sociais, afetivos, relacionados ao bem-estar e, principalmente, a *performance* e crescimento na modalidade.

Tabela 1 - Idade, tempo de prática da modalidade e tempo de competição pela modalidade.

Atleta	Idade	TPM (anos)	TCM (anos)
1	12	3	3
2	13	2	2
3	15	3	3
4	13	3	3
5	14	2	2
6	14	2	2
7	12	5	4
8	14	5	4
9	16	4	4
10	13	4	4

Fonte: A autora.

Atleta	HE	I	HEF	MT
1	-	Família	Sim	“Meus amigos e familiares e a beleza do esporte”.
2	G.R.	In. P.	Sim	“Gosto pela modalidade e vontade de melhorar.”
3	G.R.	In. P.	Sim	“Obter bons resultados e melhorar mais a cada dia”.
4	Nt.	Amigos	Não	“O amor que sinto pelo esporte”.
5	Bl., G.R., Nt.	Família	Sim	“Para um dia ser uma atleta olímpica e também para melhorar cada vez mais”.
6	G.R., Jd.	In. P.	Não	“Gosto pela modalidade”.
7	Nt., Bl., Tn.	Família	Sim	“Ficar cada vez mais forte e um dia ser da Seleção Brasileira”.
8	Bl., Tn.	Família	Sim	“As amizades, felicidades e prazer. Também me ajuda a emagrecer. E me deixa em forma”.
9	G.A.	Família	Sim	“Os resultados e experiências”
10	Vi., Bl. Nt.	Amigos	Não	“O amor que sinto pelo esporte”.

Quadro 1 - Histórico esportivo (HE), Incentivo (I), Histórico esportivo familiar (HEF), Motivação para treinar (MT).

Fonte: A autora.

Abaixo, seguem as respostas de cada atleta para a pergunta “O que você espera com o Nado Artístico?” - Expectativa (Exp).

Atleta	Resposta
1	“Espero que eu consiga fazer mais coisas e prosseguir com o esporte”.
2	“Melhorar cada vez mais para ir para as Olimpíadas e ser reconhecida como uma atleta muito boa”.
3	“Obter melhores resultados a cada ano e chegar a ser atleta olímpica”.
4	“Conseguir ir para as Olimpíadas”.
5	“Ir para as Olimpíadas”.
6	“Meu objetivo com o nado sincronizado é chegar a um nível olímpico, mas não necessariamente ir a uma Olimpíada. Espero também criar um espaço para boas relações, e me preparar para a prova da vida, no que as competições colaboram muito. É onde tenho minhas maiores relações de amizade! Mas acima de tudo, amo o que faço, ou seja, gera felicidade”.
7	“Ir para as Olimpíadas”.
8	“Não engordar, conseguir ótimos resultados, crescer profissionalmente e me ajuda a abrir portas para a vida”.
9	“Boa saúde e também o esporte pode abrir muitas portas para a vida”.
10	“Conseguir técnica, experiência e bagagem cultural”.

Quadro 2 - Resposta de cada atleta à pergunta: “O que você espera com o Nado Artístico?”.

Fonte: A autora.

4.2 Análise da Fase Pré Intervenção e Fase Pós Intervenção

Na fase de pré intervenção com as técnicas de relaxamento, foi aplicado o questionário *Athletic Coping Skills Inventory-28* (ACSI-28). Este questionário gerou um escore final máximo de 84 pontos, obtido pela somatória dos pontos atribuídos a cada questão respondida pelas atletas.

Ao observar os dados dos questionários da fase pré, foi possível notar que as atletas tinham escores entre 23 e 59 pontos, com uma diferença de 36 pontos entre a atleta de escore mais elevado e a atleta de escore mais baixo.

Ao término do período de sessões o questionário foi reaplicado e, então, foi possível observar algumas mudanças nos escores de cada atleta. O grupo obteve escores entre 33 e 56 pontos, diminuindo para 23 pontos a diferença encontrada dentro do grupo quando comparada a fase pré e sendo possível, também, a identificação de um aumento do escore mínimo em 10 pontos.

Ao observar a tabela de comparação entre os escores das duas fases, é possível notar que as atletas 1, 6, 7, 8 e 9 aumentaram seus escores. Já as atletas 2, 3, 4, 5 e 10 sofreram uma baixa. Sendo assim, dentre as 10 atletas, 5 obtiveram resultados positivos e 5 obtiveram resultados negativos ao final das sessões. Entretanto, embora a variação seja pequena analisando o contexto geral da amostra, quando a comparação é feita individualmente pelos escores, é possível perceber que 8 atletas tiveram uma variação pequena entre -3 e 3 pontos e 2 atletas apresentaram diferença mais expressiva de -9 e 10 pontos.

Tabela 2 - Escores da fase pré e pós intervenção e diferença entre escores.

	PRÉ	PÓS	EVOLUÇÃO	
ATLETA	SCORE	SCORE	≠ escores	
1	37	38	1	
2	45	43	-2	
3	42	39	-3	
4	56	55	-1	
5	59	50	-9	
6	53	54	1	
7	40	43	3	
8	23	33	10	
9	43	45	2	
10	40	37	-3	
Média	-	43,8	43,7	-0,1
D.P.	-	10,4222	7,3794	$p= 0,950$

Fonte: A autora.

Além de analisar o resultado por atleta, foi feita, também, a análise do antes e depois para cada questão utilizando o teste de Wilcoxon. O escore da questão foi dividido por dois e classificado entre positivo (respostas com escores ≥ 2) e negativo (respostas com escores ≤ 1). Desta forma, para a finalidade de tratamento dos dados obtidos, foi atribuído o número 1 para resultados positivos e o número 0 para resultados negativos, o grau de significância foi mantido em 0,05 ($p= 0,05$).

Os resultados para mudanças negativas foram de 12,5%, positivo 13,9% e houve empate, sem discriminação entre positivo e negativo, em 73,6%. Quase todas as respostas analisadas e as mudanças que ocorreram nessas respostas não foram significativas, permanecendo abaixo de $p=0,05$, com exceção de uma questão (19 - Durante as competições eu me preocupo se vou cometer erros ou não vou conseguir ir até o fim) em que 50% das respostas foram negativas e 50% permaneceram sem mudança ($p=0,25$). Esta questão pertence à dimensão “Livre de preocupação”.

Tabela 3 - Comparação de mudanças negativas, positivas e ausência de mudanças para cada questão.

Itens	Negativa	Positiva	Ausência de mudança	Total	<i>p</i>
Questão 1	0	3	7	10	0,083
Questão 2	0	0	10	10	1,000
Questão 3	0	1	9	10	0,317
Questão 4	0	0	10	10	1,000
Questão 5	2	4	4	10	0,414
Questão 6	2	2	6	10	1,000
Questão 7	2	1	7	10	0,564
Questão 8	2	1	7	10	0,564
Questão 9	0	2	8	10	0,157
Questão 10	0	1	9	10	0,317
Questão 11	4	4	2	10	1,000
Questão 12	0	0	10	10	1,000
Questão 13	2	0	8	10	0,157
Questão 14	2	0	8	10	0,157
Questão 15	1	2	7	10	0,564
Questão 16	2	3	5	10	0,655
Questão 17	0	2	8	10	0,157
Questão 18	2	0	8	10	0,157
Questão 19	5	0	5	10	0,025
Questão 20	1	1	8	10	1,000
Questão 21	3	0	7	10	0,083
Questão 22	1	1	8	10	1,000
Questão 23	2	0	8	10	0,157
Questão 24	0	3	7	10	0,083
Questão 25	1	2	7	10	0,564
Questão 26	1	2	7	10	0,564
Questão 27	0	2	8	10	0,157
Questão 28	0	2	8	10	0,157
Total	12,5%	13,9%	73,6%	100%	

Fonte: A autora.

O questionário utilizado como ferramenta de avaliação contém sete habilidades psicológicas a serem avaliadas, sendo assim, foi feita uma análise separada de cada habilidade comparando o antes e depois a fim de identificar se houve aumento ou diminuição dos escores após o período de intervenção.

De acordo com o questionário, a soma da pontuação das quatro questões que compõe cada dimensão das capacidades psicológicas atinge o máximo de 12 pontos. Utilizando o mesmo critério para análise das questões como demonstrado acima, os escores obtidos foram classificados em positivo e negativo (≥ 7 e ≤ 6 , respectivamente). Desta forma, observamos que as mudanças negativas foram de 14,3% e as positivas também obtiveram o mesmo número de 14,3% e 71,4% não sofreu mudança.

Tabela 4 - Comparação de mudanças negativas, positivas e ausência de mudanças para cada dimensão.

Dimensões	Negativa	Positiva	Ausência de mudança	Total	<i>p</i>
Lidar com adversidade	1	1	8	10	1,000
Desempenho sob pressão	0	1	9	10	0,317
Metas/Preparação Mental;	1	0	9	10	0,317
Concentração	3	3	4	10	1,000
Livre de preocupação	2	1	7	10	0,564
Confiança/Motivação	2	1	7	10	0,564
Treinabilidade	1	3	6	10	0,317
	14,3%	14,3%	71,4%	100,0%	

Fonte: A autora.

4.3 Tempo de Meditação Alcançado

Uma outra variável analisada durante o período do estudo foi o tempo em meditação guiada e não guiada alcançado pelas atletas em cada sessão. No início, foi proposto um tempo de cinco minutos, tanto para a meditação guiada, quanto para a não guiada.

A cada sessão, o tempo de meditação era aumentado sem que as atletas percebessem em, aproximadamente, trinta segundos a um minuto e meio. Ao final das sessões o tempo máximo em meditação atingido por elas, medido em tempo de controle corporal, foi de 20 minutos para a meditação guiada e 16 minutos para a meditação não guiada. Neste período foi percebido por meio do relato das atletas que quando a meditação era guiada havia maior facilidade para manter a concentração nos comandos do condutor da meditação e manter o controle corporal, cumprindo o tempo de meditação proposto de maneira mais fácil. Já na meditação não guiada, elas relataram que se dispersavam facilmente em alguns momentos e não conseguiam se manter tão concentradas.

4.4 Percepção do Efeito das Práticas: Relatos das Atletas e Comissão Técnica.

Durante todo o período de aplicação das sessões, bem como todo o projeto, foi realizado o acompanhamento da equipe por meio da observação dos treinos e competições e conversa com a equipe técnica para obtenção de *feedback* sobre o projeto. De acordo com os relatos da comissão técnica e da técnica responsável pela equipe, houve melhora no comportamento e desempenho de algumas atletas, tanto isoladamente, quanto em equipe. Segundo a técnica, houve mudanças positivas no convívio entre as atletas, pois passaram a ser mais sociáveis e unidas umas as outras. Foi percebido por ela, também, que as atletas permaneciam mais calmas e concentradas antes das provas a serem realizadas.

Uma integrante do grupo de pesquisa acompanhou as atletas em uma das competições em que participaram ao longo deste período e ao final do evento, a técnica da equipe de nado artístico agradeceu ao apoio prestado às atletas e nos disse o seguinte comentário: “Nós agradecemos o apoio. Acho que foi a competição mais tranquila das meninas, sem chique! Acho que sua presença ajudou muito!”

Dentro das rodas de conversa que aconteciam antes e depois das sessões, algumas atletas relataram que passaram a gostar do ato de meditar e dos efeitos de bem-estar que a prática proporcionava. Devido a isso aderiram a prática de algumas das técnicas aprendidas nas sessões, realizando-as antes da competição, pois perceberam que a prática ajudava a deixá-las mais relaxadas e menos ansiosas. Relataram, também, a utilização das mesmas técnicas, principalmente as de respiração e visualização, durante o dia a dia perante alguma situação estressante, como uma prova escolar, ou algum problema pessoal e até mesmo para ajudar a dormir melhor. Outro recurso utilizado por algumas das atletas foi o uso de determinados aplicativos de celular com técnicas diferentes de meditação, além do aplicativo “5 minutos eu medito”, apresentado a elas, da ONG Mãos sem Fronteiras.

4.5 Resultados da Equipe no CAMPEONATO BRASILEIRO DE CATEGORIAS PARQUE AQUATICO MARIA LENK 15 A 19 DE NOVEMBRO DE 2017

Dentro da modalidade é possível que uma mesma atleta participe das provas em diferentes categorias (Juvenil/ Junior/ Absoluto/ Combinada), desde que atenda

às regras. As atletas podem competir individualmente (Rotina livre: solo e Figuras) e em equipe (Rotina livre: dueto/ equipe) e isso proporciona resultados diferentes dentro da mesma competição. A seguir, um quadro mostrará a colocação e notas das atletas e equipe de acordo com a prova que participaram para ilustrar o desempenho de uma mesma atleta em diferentes provas e categorias.

Prova	Atleta (s)	Colocação	Nota da figura	Nota da rotina	Nota total
Rotina livre: Solo/Juvenil	6	5º	63.7222	64.4333	128.1556
Rotina livre: Equipe/Juvenil	1; 5; 4; 10; 7; 8; 3; 6; 2	4º	55.7506	63.9333	119.6840
Rotina livre: Dueto/Juvenil	4; 6; 10	6º	61.4000	61.1889	122.5889
Rotina livre: Dueto/Juvenil	2; 1	9º	51.8000	45.3972	97.1972
Figuras: Juvenil	6	8º	63.7222	-	63.7222
	4	21º	58.6556	-	58.6556
	7	29º	56.6500	-	56.6500
	10	34º	54.7722	-	54.7722
	8	35º	54.4944	-	54.4944
	5	37º	53.3056	-	53.3056
	3	41º	48.2833	-	48.2833
	2	44º	47.5278	-	47.5278
	1	50º	43.2667	-	43.2667
Figuras: Junior	6	16º	65.1727	-	65.1727
	9	34º	57.8500	-	57.8500
	10	37º	56.2818	-	56.2818
	8	41º	54.4636	-	54.4636
	5	45º	51.4636	-	51.4636
	3	47º	49.5909	-	49.5909
Rotina livre: Equipe/Junior	5; 10; 8; 3; 9; 6	4º	55.6675	62.1667	117.8342
Rotina livre: Dueto/Absoluto	8; 9	6º	-	-	59.6000

Quadro 3 - Resultados por atleta na participação no CAMPEONATO BRASILEIRO DE CATEGORIAS PARQUE AQUATICO MARIA LENK 15 A 19 DE NOVEMBRO DE 2017. (Continua)

Resultado Clube:					
Juvenil		4º			
Junior		4º			
Absoluto		4º			
Rotina livre: Dueto/Junior	9; 10; 8	7º	57.0659	57.9333	114.9992
Rotina livre: Solo/Absoluto	6	9º	-	-	61.2000
	3	10º	-	-	51.5000
Rotina livre: Equipe/Absoluto	5; 10; 8; 9; 6	7º	-	-	62.4667
Rotina Livre: Equipe/Combinada	5; 10; 8; 9; 6; 4; 7; 3	2º	-	-	64.6667

Quadro 3 - Resultados por atleta na participação no CAMPEONATO BRASILEIRO DE CATEGORIAS PARQUE AQUATICO MARIA LENK 15 A 19 DE NOVEMBRO DE 2017. (continuação)

Fonte: A autora.

5 DISCUSSÃO

O presente estudo foi realizado utilizando como participantes atletas da modalidade de nado artístico da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR. A amostra, como já fora citada antes, foi composta por pessoas do sexo feminino, em idade entre 12 e 16 anos. Embora a faixa etária não seja muito distante entre elas, a mesma caracteriza uma fase importante para o desenvolvimento humano, que é o início da adolescência. Como é sabido, nesta fase o indivíduo está sujeito a muitas e diversas transformações, físicas e psicológicas, sofrendo alterações em aspectos fisiológicos, emocionais, comportamentais, cognitivos, sociais, entre outros (SILVA, 2016).

O tempo de prática da modalidade e o tempo de competição pela equipe foi bem semelhante entre as atletas, pois muitas já começaram a competir de maneira introdutória/participativa (pré-competitiva) logo em seu primeiro ano na modalidade. Assim, apenas duas atletas relataram ter um ano a mais no tempo de prática em relação ao tempo de competição.

As atletas também mencionaram a participação em outros esportes como praticantes e/ou atletas da modalidade. Os esportes citados foram a ginástica rítmica, natação, judô, tênis, ginástica artística, voleibol e ainda o ballet. Alguns dos esportes citados, como a ginástica rítmica e olímpica, a natação e o ballet, são bastante próximos ao nado artístico e podem ter contribuído para a prática e desempenho destas atletas, envolvendo movimentos parecidos, trabalho de flexibilidade, trabalho no meio aquático e ritmo musical (SILVA *et al.*, 2017).

Durante a análise das respostas da ficha de dados foi percebido um dado interessante quando perguntado sobre o histórico esportivo familiar e incentivo à prática da modalidade de nado artístico. Ao cruzar essas duas informações, foi observado que a maioria das atletas que têm na família algum praticante de qualquer modalidade esportiva, também responderam que a família assume o papel de maior incentivador para a continuidade da prática de nado artístico. Já as atletas que responderam que não haviam praticantes de modalidades esportivas na família, relataram que o incentivo à prática de nado artístico partia de outros grupos sociais, ou até mesmo iniciativa própria. Essa informação pode estar relacionada à algumas dimensões do próprio questionário de avaliação (ACSI-28) e abre a oportunidade e

interesse para novos estudos futuros sobre a temática que envolve o contexto social em que o atleta está inserido. No estudo realizado por Teques, *et al.*, (2017), o comportamento dos pais mostrou grande influência sobre o comportamento dos filhos com relação ao meio esportivo. O encorajamento, elogio e comentários positivos por parte dos pais estava positivamente associado ao gerenciamento das emoções e comportamentos desejáveis do atleta (TEQUES *et al.*, 2017).

Este estudo é um recorte de três meses de duração de um projeto que já era desenvolvido com essas atletas há um ano antes do início da fase de coleta para esta intervenção. Dentro deste projeto já eram trabalhadas as técnicas de relaxamento, visando o aprendizado da meditação e atividades lúdicas como dinâmicas de grupo, jogos e brincadeiras em equipe, visando a união do grupo. Além disso, também eram realizadas rodas de conversa para que o grupo compartilhasse seus momentos bons e ruins durante a semana a fim de criar um cenário de empatia entre o grupo e melhorar a convivência entre as atletas (DIAS e STADNIK, 2017).

Por se tratar de um recorte de um extenso projeto que já havia sido iniciado há um ano antes da primeira coleta, e por não haver diferença expressiva nas atividades que eram propostas pelo projeto, os dados obtidos nos resultados deste estudo podem não ter demonstrado diferenças significativas entre as variáveis nas fases pré e pós devido ao possível platô atingido na fase de evolução, evidenciando uma possível estabilização dos ganhos relacionados às habilidades psicológicas com as práticas desenvolvidas (DIAS; STADNIK, 2017).

Este fato pode ser observado pelos números que representam as médias dos escores na fase pré intervenção (43,8) e na fase pós intervenção (43,7), em que a diferença encontrada entre as médias se mostrou pouco expressiva. Porém, se analisarmos os dados separadamente, na fase que antecedeu as sessões de prática os escores ficaram entre 23 e 59 pontos, e depois os escores obtidos foram de 33 e 56 pontos. Neste primeiro momento a diferença entre a atleta de maior e a de menor pontuação foi de 36 pontos, já no segundo momento essa diferença caiu para 23 pontos. Sendo assim, mesmo que as melhores pontuações do primeiro momento não tenham aumentado no segundo momento de análise, foi possível perceber que as atletas com pontuações mais baixas podem ter conseguido evoluir aumentando

seus escores e diminuindo a diferença que exista entre elas na primeira fase do estudo.

Além de analisar o contexto geral observando a pontuação das atletas por meio de seus escores, surgiu, também, a curiosidade de saber o comportamento das respostas em cada questão levantada a fim de comparar as mudanças positivas, negativas e a ausência de mudanças. Ao comparar cada questão, foi percebido que em todos os casos houve pouca ou nenhuma mudança significativa (73,6%), e as mudanças percebidas foram de 12,5% negativas e 13,9% positivas.

Em apenas uma questão o resultado mostrou-se significativo ($p=0,025$), sendo esta a de número 19 no questionário, enunciada: “Durante as competições eu me preocupo se vou cometer erros ou não vou conseguir ir até o fim”; pertencente à dimensão “Livre de preocupação”. Nesta questão o resultado foi de 50% para mudança negativa e 50% ausência de mudança. Esta dimensão, juntamente com a dimensão “Confiança/Motivação” foram as únicas que obtiveram um impacto negativo em comparação às demais, em que 20% da mudança foi negativa, 10% foi positiva e 70% não sofreu mudança, destacando uma possível fragilidade nessas duas capacidades psicológicas que pode ter sido em decorrência de alguma situação mal gerenciada pelas atletas durante a competição ou pela alta expectativa para o desempenho, tanto individual como em equipe, como mostra o estudo realizado por Nicholls e Levy (2015), que avaliou quatro ginastas de elite a nível olímpico. De acordo com os autores, os atletas estão suscetíveis à diferentes emoções e sentimentos dentro de uma competição importante, podendo ser de caráter positivo ou negativo, como empolgação, ansiedade, preocupação, desmotivação, e esses sentimentos não necessariamente partem do autodesempenho, pois estão projetados também aos outros membros da equipe (NICHOLLS; LEVY, 2015).

Além de analisar as capacidades “Livre de preocupação” e “Confiança/Motivação”, foi percebido que nas outras dimensões o comportamento também foi diferente. Embora essas mudanças não tenham sido significativas a nível estatístico, “Treinabilidade” e “Concentração” apresentaram as maiores mudanças em comparação com as demais. Na primeira, 10% da mudança foi negativa, 30% foi positiva e 60% se manteve, mostrando uma possível abertura à evolução dentro do treinamento. E na segunda, 30% da mudança foi negativa, 30%

foi positiva e 40% permaneceu sem alteração. Esses resultados nos mostram dificuldade em estabelecer padrões ao comportamento dessas variáveis devido à subjetividade das respostas e às diferentes percepções que um mesmo atleta pode ter com a experiência de uma competição. Sendo assim, a maneira como um atleta enfrenta determinadas situações é de difícil compreensão, pois o enfrentamento está diretamente ligado às estratégias individuais de cada um (NICHOLLS; LEVY, 2015).

Ainda ilustrando a capacidade de concentração, durante a pesquisa foi observado o tempo de meditação em cada sessão, de acordo com o controle corporal das atletas. Assim que elas começavam a se mexer com mais frequência e/ou abrirem os olhos, a condutora da prática encaminhava o final da sessão. Foi proposto um tempo mínimo de cinco minutos no início das sessões, tanto para a prática guiada, quanto para a prática não guiada, e esse tempo foi aumentado a cada sessão de acordo com as condições acima citadas. Ao final do período de sessões programadas, foi observado que o tempo para a prática guiada aumentou de cinco para 20 minutos e de cinco para 16 minutos, respectivamente. Essa evolução no tempo de estado de controle corporal durante a meditação indica uma possível relação com os resultados de aumento da capacidade de concentração, medida pelo questionário, assim como foi percebido por Menezes e Dell'Aglio (2009), Rushenhack (2016) e Almeida, Piccinin e Stadnik (2018), em suas pesquisas, cujo os resultados envolvem similaridade ao observar o aumento da atenção e concentração de indivíduos após sessões de práticas meditativas e técnicas de relaxamento com base na meditação (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009; RUSHENHACK, 2016; ALMEIDA; PICCININ; STADNIK, 2018).

Ao longo do trabalho, durante o período de condução das sessões, e após esse período, foram coletados alguns relatos da equipe técnica sobre o comportamento individual e coletivo das atletas. Durante as sessões, também foram anotadas impressões importantes sobre situações e falas que ocorriam nas rodas de conversa. Esses relatos foram registrados em um diário de bordo e usados para compor a parte qualitativa deste trabalho (BARDIN, 2012).

Foi relatado pela equipe técnica e técnica responsável a percepção de melhora em alguns comportamentos, como o aumento da sociabilidade entre as atletas e união do grupo. Tais melhorias podem estar relacionadas ao exercício de compartilhamento por meio das conversas e pela prática dos exercícios de

meditação, dando indícios de melhora em relação à empatia do grupo, como observado por Catarucci (2018) em seu estudo associando a percepção de estresse, empatia e níveis de marcadores inflamatórios após o programa de redução de estresse e desenvolvimento de empatia por meio de práticas meditativas (CATARUCCI, 2018).

Durante o tempo correspondente a este estudo, as atletas estavam em preparação para o Campeonato Brasileiro de Nado Artístico, que ocorreu em Novembro de 2017, na cidade do Rio de Janeiro. Este é um dos campeonatos mais importantes no calendário de competições da equipe e requer atenção especial ao ser observado, pois a participação da atleta neste é um potencial desencadeador de estresse devido ao nível técnico das equipes participantes, grau de dificuldade em boas colocações e possibilidade de crescimento como atleta dentro da modalidade, pois há uma grande visibilidade para outros clubes, dentre outros possíveis fatores (COSTA *et al.*, 2017).

No início da pesquisa, as datas para início e término das sessões das técnicas de relaxamento, bem como a reaplicação da ferramenta de avaliação, foram estrategicamente escolhidas, pois as sessões teriam seu fim programado para antes da competição e a reaplicação do questionário de avaliação programada para uma semana após a competição. Esta periodização foi elaborada a fim de identificar como as habilidades psicológicas dessas atletas iriam se comportar perante um grande e importante evento competitivo como este (COSTA *et al.*, 2017).

Por ser um esporte que permite a participação das atletas em diferentes categorias e em diferentes provas, as colocações de cada atleta variam bastante, sendo que em determinadas provas a equipe obteve uma boa colocação, e em provas individuais as mesmas atletas da equipe não foram tão bem, e da mesma forma o contrário (CBDA, 2017). Essa é uma das variáveis que pode ter influenciado na grande heterogeneidade dos dados obtidos por meio do questionário ACSI-28, pois nem todas tiveram os mesmos resultados, que pode ter impactado na percepção subjetiva de cada atleta a respeito da satisfação do auto-desempenho e auto-rendimento dentro do campeonato (AMARAL, 2008; NICHOLLS; LEVY, 2015).

Como é sabido, as atletas analisadas enquadram-se na fase da adolescência, sendo assim, além da idade e do período de desenvolvimento das atletas, um outro ponto bastante importante a ser observado é a habilidade técnica de cada atleta e

tempo de prática da modalidade. Dentro da equipe há atletas que possuem qualidade técnica de grau mais elevado pelo tempo de prática da modalidade e que já participaram de competições neste nível mais vezes. Neste ponto a maturidade emocional e experiência prévia em competições similares, podem ter sido determinantes para definir o melhor resultado individual de algumas atletas quando comparado ao resultado coletivo, podendo assim ter influenciado também a percepção subjetiva das atletas pelo seu desempenho individual e no coletivo (SILVA, 2016; PIZZI, 2015; NICHOLLS; LEVY, 2015; COSTA *et al.*, 2017; CBDA, 2017).

6 CONCLUSÃO

No presente estudo pode ser observado que as habilidades de *coping* das atletas analisadas não tiveram uma mudança significativa quando observadas pela ótica da estatística. Entretanto algumas mudanças foram percebidas ao analisar as capacidades separadamente e cada atleta individualmente. Refletiu-se que cada atleta reagiu de uma maneira diferente da outra, não encontrando um padrão entre os resultados. Considerou-se que isto, possivelmente, deveu-se ao fato da diferença entre as idades e fase do período da adolescência, da diferença entre nível técnico entre as atletas e a colocação no campeonato e, também, a forma como cada uma vivenciou a experiência na competição.

A falta de significância nos dados estatísticos pode ser atribuída também ao tempo de início da pesquisa, visto que as práticas já eram realizadas antes do primeiro momento de coleta dos dados, podendo ter comprometido os resultados relacionados à possível evolução nas habilidades psicológicas.

Outra possibilidade identificada ao longo da pesquisa que complementa essa possível causa e ajuda a entender a contradição com os relatos, é o tempo de intervenção que pode não ter sido suficiente para gerar uma mudança psicológica significativa nos dados estatísticos e os efeitos percebidos pelas atletas e comissão técnica baseados no trabalho em longo prazo que já era realizado antes do início desta pesquisa.

Quanto ao tempo em meditação e manutenção da concentração por meio do controle corporal, houve um interessante progresso de 15 minutos no tempo da meditação guiada e 11 minutos no tempo da meditação não guiada.

De acordo com a comissão técnica da equipe de nado artístico, o experimento do estudo trouxe benefícios às atletas, contribuindo para amenizar os sentimentos negativos que surgiam em fase de pré-competição.

Quanto à percepção das atletas, a maioria relatou sensação de bem-estar logo após a prática das técnicas, alívio nos sintomas de estresse e ansiedade pré-competitivo, gosto e aderência pela meditação e técnicas de relaxamento - respiração e visualização - tanto nos ambientes de treino e competição, quanto nos ambientes fora do vínculo esportivo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Thaianne P.; PICCININ, Carla F.; STADNIK, Adriana M. W. Meditação como auxílio no controle da ansiedade e concentração em atletas de Nado Artístico. In: SEMINÁRIO DE EXTENSÃO E INOVAÇÃO UTFPR, 8., 2018, Apucarana. **Anais...** Apucarana: Seminário de Extensão e Inovação da UTFPR, 2018. Disponível em: <<https://eventos.utfpr.edu.br/sei/sei2018/paper/viewFile/2490/348>>. Acesso em: abr. 2019.

AMARAL, Anna E. de V. A validade teórica em avaliação psicológica. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 28, n. 1, p. 98-109, 2008. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5868320>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

AWASTHI, Bhuvanesh. Issues and perspectives in meditation research: in search for a definition. **Frontiers in Psychology**. Sydney, 10 jan. 2013. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2012.00613/full>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Ed. 70, 1977.

BIRDEE, Gurjeet S.; WALLSTON, Sujata G. Ayala And Kenneth A. Cross-sectional analysis of health-related quality of life and elements of yoga practice. **Bmc complementary and alternative medicine**, jan. 2017. Disponível em: <<http://bmccomplementalmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-017-1599-1>>. Acesso em: 04 fev. 2017.

BRASIL2016. Nado artístico. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/nado-artístico>>. Acesso em: 22 fev. 2017.

CATARUCCI, Fernanda M. **Efeitos de um curso de gerenciamento de estresse sobre a percepção do estresse, empatia e marcadores inflamatórios em graduandos de um curso de medicina**. 2018. 103 f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Faculdade de Medicina de Botucatu, UNESP - Universidade Estadual Paulista, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/180223/catarucci_fm_dr_bot_int.pdf?sequence=6&isAllowed=y>. Acesso em: 17 jun. 2019.

CBDA. CAMPEONATO BRASILEIRO DE CATEGORIAS PARQUE AQUATICO MARIA LENK 15 A 19 DE NOVEMBRO DE 2017. Disponível em: <https://sistema.cbdaweb.org.br/cbdaweb/_uploads/relatorios/2b27f16f4e4daddebbe cf304d5eb8f73.pdf>. Acesso em: 07 abr. 2019.

CHICAYBAN, Livia M.; MALAGRIS, Lucia E. N. Breathing and relaxation training for patients with hypertension and stress. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 31, n. 1, p. 115-126, jan./mar. 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v31n1/a12v31n1.pdf>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

COIMBRA, D. et al. Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. **Motricidade**, Juiz de fora, v. 9, n. 1, p. 95-106, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1646-107X2013000100010>>. Acesso em: 20 fev. 2017.

COIMBRA, Danilo R. **Validação do questionário “Athletic Coping Skills Inventory-28 (acsi-28)” para a língua portuguesa do Brasil**. 2011. 114 f. Dissertação (Mestrado em Aspectos Biodinâmicos do Movimento Humano) – Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de fora, 2011. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/pgedufisica/files/2009/06/disserta%c3%87%c3%83o-final-danilo.pdf>>. Acesso em: 02 fev. 2017.

COSTA, D. O. et al., Monitoração das sensações auto-referidas dos estados de humor, estresse e recuperação e desempenho físico em atletas de tae kwon do durante um período pré competitivo. **Motricidade**, Ribeira de pena, v. 13, n. spe, abr., 2017. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2017000200006>. Acesso em: 07 abr. 2019.

CRAMER, H. et al. Prevalence, patterns, and predictors of meditation use among US adults: A nationally representative survey. **Scientific Reports**, v. 6, n. 36760, jan. 10/11. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5103185/>>. Acesso em: 03 fev. 2017.

DALL' ACQUA, Josiette L.; DALL' ACQUA, Flávia L. L. **A aprendizagem do nado artístico**. 1 ed. Curitiba PR: CRV, 2016.

DIAS, Flávia L.; STADNIK, Adriana V. Meditando com o Nado Sincronizado. In: SEMINÁRIO DE EXTENSÃO E INOVAÇÃO UTFPR, 7., 2017, Londrina. **Anais...** Londrina: Seminário de Extensão e Inovação da UTFPR, 2017. Disponível em: <<https://eventos.utfpr.edu.br//sei/sei2017/schedConf/presentations>>. Acesso em: ago. 2018.

FILGUEIRAS, Alberto et al. Difference in Imagery use between Full-contact and Limited contact sports. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 18, n. 2, 2018. Disponível em: <<https://revistas.um.es/cpd/article/view/312301>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

FILGUEIRAS, Alberto. Imagery for the Improvement of Serving in Beach Volleyball: A Single Case Study. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. v. 6, n. 3, 2016. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/7337>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

FINA. XXXI olympic games. Disponível em: <<http://www.fina.org/competition-detailed-results/olympic-games-rio-2016-women-team/event>>. Acesso em: 22 fev. 2017.

FORTES, Leonardo, de S. et al. Efeito do treino mental no desempenho do arremesso de lance livre em jovens basquetebolistas. **Motricidade**, v. 13, n. 3, p. 4-

12, 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v13n3/v13n3a02.pdf>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

IMMINK, Maarten A. Post-training Meditation Promotes Motor Memory Consolidation. **Frontiers in Psychology**, nov, 2016. Disponível em: <<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2016.01698/full>>. Acesso em: 20 fev. 2017.

JUNIOR, Emílio T. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Instituto de Estudos Avançados da Universidade de São Paulo**, São Paulo, v.30, n.86, Jan./Abr. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-40142016000100099&script=sci_arttext>. Acesso em: 17 jun. 2019.

JUNIOR, G. V. P. MIRANDA, R. FILHO, M. G. B. Concentração: aspecto psicológico relevante para o desempenho esportivo. **Revista Brasileira de Educação Física de Viçosa**, v. 11, n. 2, p. 42-74, 2003.

JUNIOR, J. R. A. D. N. et al. Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. **Revista brasileira de ciência e movimento**, [S.L], v. 18, n. 4, p. 45-53, 2010. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1649/1801>>. Acesso em: 01 mar. 2017.

KÖKSOY, Sümüle et al. The Effects of Yoga in Patients Suffering from Subjective Tinnitus. **International Archives of Otorhinolaryngology**, São Paulo, v.22, n.1, jan./mar. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-48642018000100009&lang=pt>. Acesso em: 17 jun. 2019.

LAST, Nicole; TUFTS, Emily; AUGER., Leslie E. The Effects of Meditation on Grey Matter Atrophy and Neurodegeneration: A Systematic Review. **IOS Press Content Library**, v. 56, n. 1, p. 275-286, jan. 2017. Disponível em: <<http://content.iospress.com/articles/journal-of-alzheimers-disease/jad160899>>. Acesso em: fev. 2017.

LEITE, Maria L. M. P. **Natação sincronizada: carreira passo a passo**. 2013. 84 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) - Especialização em Avaliação e Prescrição Na Atividade Física, Universidade De Trás-Os-Montes e Alto Douro Vila Real, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.utad.pt/handle/10348/5279>>. Acesso em: 20 jan. 2017.

MALINOWSKI, P. et al. Mindful Aging: The Effects of Regular Brief Mindfulness Practice on Electrophysiological Markers of Cognitive and Affective Processing in Older Adults. **Mindfulness**, v. 8, p. 78–94, fev. 2017. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-015-0482-8>>. Acesso em: 02 mar. 2017.

MENEZES, C.B.; DELL'AGLIO, D. D. Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura. **Psicologia: ciência e profissão, brasil**, v. 29, n. 2, p. 276-289, jun. 2009. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006>. Acesso em: 04 mar. 2017.

MENEZES, C.B.; DELL'AGLIO, D. D. Por que meditar? a experiência subjetiva da prática de meditação. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 14, n. 3, p. 565-573, jul./set. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n3/v14n3a18>>. Acesso em: 03 mar. 2017.

NICHOLLS, Adam R.; LEVY, Andrew R. The Road to London 2012: The Lived Stressor, Emotion, and Coping Experiences of 5 Gymnasts Preparing for and Competing at the World Championships. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 14, n. 3. p. 22, mai. 2015. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1612197X.2015.1020664>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

Pires, D. A.; Lima, P. A.; Penna, E. M. Resiliência em atletas de Artes Marciais Mistas: Relação entre estressores e fatores psicológicos de proteção. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, [s.l.], v. 19(2), 243-255, 2019. Disponível em:<<file:///C:/Users/fladi/Downloads/340681-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1285691-1-10-20190613.pdf>>. Acesso em 17 jun. 2019.

PIZZI, Marcus Vinicius Grecchi. **Estresse psicológico e desempenho de atletas juniores uma análise documental**. 2015. 43 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Curso Superior de Bacharel em Educação Física. Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2015. Disponível em: <<http://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/136604/000859776.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: fev. 2017.

ROSSI, M. R. et al. Estratégias de coping em atletas de futebol feminino: estudo comparativo. **Revista brasileira de medicina do esporte**, [s.l.], v. 22, n. 4, p. 282-286, jul./ago. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922016000400282&script=sci_abstract&lng=es>. Acesso em: 26 fev. 2017.

RUSHENHACK, Márcio C.; JIMÉNEZ, José M.; VARGAS, Gerardo A. The Effect of Nine Sessions of Mindfulness Acceptance Commitment on Sport Performance and Attention in Volleyball Players. In: ACSM Annual Meeting, 2016, Boston. **Anais...** Boston: ACSM Annual Meeting, 2016. Disponível em: <<file:///C:/Users/fladi/Downloads/Cascanteetal2016.pdf>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte: Conceitos e novas perspectivas**. 2 ed. Barueri SP: Manole, 2009. 85-88 p.

SANTOS, A. R. M. D. et al. Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado artístico: uma análise à luz dos aspectos emocionais. **Revista de educação física/UEM**, [S.L.], v. 24, n. 2, p. 207-214, 2013. Disponível em: <<http://eduem.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/16024/11804>>. Acesso em: 30 set. 2016.

SILVA, A. M. B. D. et al. Instrumentos aplicados em estudos brasileiros em psicologia do esporte. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 5, n. 2, 2014. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072014000200006>. Acesso em: 01 nov. 2016.

SILVA, Adriano Z. da; et al. Intervenção Psicomotora para estímulo do Desenvolvimento Motor de escolares de 8 a 10 anos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v.19, n.2, mar./abr. 2017. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372017000200150&lng=pt#aff01>. Acesso em: 17 jun. 2019.

SILVA, Andressa Melina Becker. **Uma proposta de avaliação e intervenção psicológica no enfrentamento da dor em bailarinos**. 2016. 354f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Centro de ciências da vida, Pontifca Universidade Católica, Campinas, 2016. Disponível em: <<http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/bitstream/tede/479/1/Andressa%20Melina%20Becker%20da%20Silva.pdf>>. Acesso em: 03 mar. 2017.

SMITH, Ronald E. et al. Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. **Journal of sport & exercise psychology**, [s.l.], v. 17, p. 379-398, 1 dez, 1995. Disponível em:<<https://journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/jsep.17.4.379>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

TEQUES, Pedro et al. Mediating Effects of Parents' Coping Strategies on the Relationship Between Parents' Emotional Intelligence and Sideline Verbal Behaviors in Youth Soccer. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 40, n. 3, p. 153-162, jun. 2018. Disponível em:<<https://journals.humankinetics.com/doi/abs/10.1123/jsep.2017-0318>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO "ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY – ACSI-28BR"

Athletic Coping Skills Inventory – ACSI-28BR

Os itens abaixo se referem às indicações que os atletas descrevem suas experiências de enfrentamento. Por favor, leia cada frase cuidadosamente e tente recordar com que frequência você experimenta a mesma coisa tão exatamente quanto possível. Não há nenhuma resposta certa ou errada. Não gaste muito tempo em cada item. Confira se deixou de marcar alguma questão.

0 = quase nunca; 1 = às vezes; 2 = frequentemente; e 3 = quase sempre

1	Diariamente ou semanalmente eu estabeleço metas muito específicas que me guiam no que fazer.	0	1	2	3
2	Eu tiro o maior proveito dos meus talentos e habilidades.	0	1	2	3
3	Quando o treinador ou técnico me diz como corrigir um erro que eu tenha cometido eu tenho tendência a ficar aborrecido/incomodado.	0	1	2	3
4	Quando estou praticando esportes, eu consigo focar minha atenção e bloquear distrações.	0	1	2	3
5	Eu permaneço positivo e entusiasmado durante a competição, não importa quão ruim a situação esteja.	0	1	2	3
6	Minha tendência é competir melhor sob pressão, pois eu penso mais claramente.	0	1	2	3
7	Eu me preocupo um pouco sobre o que as pessoas pensam sobre meu desempenho.	0	1	2	3
8	Tenho tendência a fazer muitos planos sobre como atingir minhas metas.	0	1	2	3
9	Eu sinto confiante de que eu irei competir bem.	0	1	2	3
10	Quando um técnico ou treinador me critica, eu fico aborrecido/incomodado ao invés de me sentir ajudado.	0	1	2	3
11	É fácil me manter concentrado em uma tarefa mesmo quando estou assistindo ou ouvindo algo.	0	1	2	3
12	Eu me pressiono muito ao me preocupar como será meu desempenho.	0	1	2	3
13	Eu estabeleço minhas próprias metas de desempenho para cada prática.	0	1	2	3
14	Eu não necessito que me recomendem a praticar ou competir duro; eu dou 100%	0	1	2	3
15	Se um técnico me criticar ou gritar comigo, eu corrijo o erro sem ficar aborrecido/incomodado	0	1	2	3

	com isso.	
16	Eu lido com situações inesperadas no meu esporte muito bem.	0 1 2 3
17	Quando as coisas estão ruins, eu digo a mim mesmo para ficar calmo e isso funciona para mim.	0 1 2 3
18	Quando mais pressão houver na competição, mais eu gosto.	0 1 2 3
19	Durante as competições eu me preocupo se vou cometer erros ou não vou conseguir ir até o fim.	0 1 2 3
20	Eu tenho meu plano de competição completamente estruturado na minha mente muito antes de começar.	0 1 2 3
21	Quando eu sinto que estou ficando muito tenso, eu posso rapidamente relaxar meu corpo e me acalmar.	0 1 2 3
22	Para mim, situações sobre pressão são desafios que eu recebo bem.	0 1 2 3
23	Eu penso e imagino sobre o que irá acontecer se eu falhar ou estragar tudo.	0 1 2 3
24	Eu mantenho o controle emocional, não importa como as coisas estão indo comigo.	0 1 2 3
25	Para mim é fácil direcionar minha atenção e focar em um único objeto ou pessoa.	0 1 2 3
26	Quando falho em minhas metas, isso me faz tentar mais ainda.	0 1 2 3
27	Eu aperfeiçoio minhas habilidades escutando cuidadosamente aos conselhos e instruções dos técnicos e treinadores.	0 1 2 3
28	Eu cometo menos erros quando estou sob pressão porque me concentro melhor.	0 1 2 3

APÊNDICE 1 – FICHA DE DADOS PESSOAIS

Nome :
Idade:
Tempo de prática da modalidade:
Tempo de Competição pela Equipe?
Já foi atleta de outra modalidade esportiva? Quais?
Quem lhe incentivou a prática?
Alguém na família é ou já foi atleta de alguma modalidade esportiva?
O que lhe motiva a treinar todos os dias?
O que você espera com o Nado Artístico?

APÊNDICE 2 – TERMO DE CONSENTIMENTO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título da pesquisa: ANÁLISE DO EFEITO DA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO NAS HABILIDADES DE COPING DE ATLETAS DO NADO ARTÍSTICO.

Pesquisador (es/as) ou outro (a) profissional responsável pela pesquisa, com Endereços e Telefones: Flávia Laís Dias – Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, Curitiba-PR. Fone: (41) 99191-7680

Adriana Maria Wan Stadnik – Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, Curitiba-PR. Fone: (41) 3310-4509.

Local de realização da pesquisa:

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ

Endereço, telefone do local:

Av. Sete de Setembro, 3165 - Rebouças CEP 80230-901 – Curitiba/PR - Brasil

A) INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE

1. **Apresentação da pesquisa.**

Sua filha está sendo convidada para participar da pesquisa intitulada ANÁLISE DO EFEITO DA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO NAS HABILIDADES DE COPING DE ATLETAS DO NADO ARTÍSTICO, sob responsabilidade da pesquisadora Flávia Laís Dias, orientada pela professora Adriana Maria Wan Stadnik. Neste estudo as atletas serão submetidas à sessões de práticas de meditação durante um período de 12 semanas, totalizando 24 sessões. A ideia de analisar os efeitos que a meditação pode trazer em forma de benefícios para atletas surgiu pela carência de estudos envolvendo a modalidade de nado artístico e o uso da meditação para atletas. Caso sejam comprovados os benefícios nas habilidades psicológicas das atletas, tais benefícios poderão ser válidos também para a vida pessoal de cada uma.

2. **Objetivos da pesquisa.**

O objetivo desta pesquisa é analisar se a prática da meditação tem algum efeito sobre as habilidades psicológicas das atletas.

3. **Participação na pesquisa.**

A participação da atleta se dará da seguinte maneira: cada atleta será avaliada duas vezes por meio de um questionário, que não leva mais de 10 minutos para ser respondido sendo a primeira vez antes do início das sessões e, a segunda, após às 24 sessões de meditação. O tempo das sessões será de no mínimo 5 minutos e no máximo 20 minutos.

4. **Confidencialidade.**

Os pesquisadores se comprometem a manter sigilo absoluto sobre todas as informações coletadas.

5. **Riscos e Benefícios.**

5a) Riscos:

Os riscos deste estudo serão mínimos, podendo haver vazamento de dados e possível constrangimento por parte das participantes devido à algumas questões presentes no

questionário. Entretanto os pesquisadores se comprometem a manter o sigilo sobre todos os dados coletados e a identidade das participantes.

5b) Benefícios:

Quanto aos benefícios, se for comprovada a melhora das habilidades psicológicas de *coping* advinda da prática da meditação, as atletas poderão obter melhores resultados nas competições devido ao aumento do foco nas rotinas dos exercícios, além de poder adquirir mais tranquilidade para enfrentar seus problemas particulares.

Critérios de inclusão e exclusão.

6a) Inclusão:

Serão incluídas na pesquisa atletas da equipe de competição de nado artístico da UTFPR, do sexo feminino e com idade entre 12 e 16 anos.

6b) Exclusão:

Serão excluídas do estudo as atletas que tiverem frequência inferior à 75% das sessões e as que estiverem fazendo acompanhamento psicológico.

6. Direito de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo.

A participante poderá deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou coação.

Uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ficará com você e qualquer dúvida poderá ser esclarecida pelo telefone (41) 991917680 ou email: fladias@hotmail.com a qualquer momento. Entrar em contato com Flávia Laís Dias.

Declaro que li este termo e todas as minhas dúvidas com relação a participação da minha filha me foram esclarecidas.

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas duvidas a fim da participação direta (ou indireta) da minha filha na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, a participação da minha filha neste estudo. Estou consciente que ela pode deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Você pode assinalar o campo a seguir, para receber o resultado desta pesquisa, caso seja de seu interesse :

() quero receber os resultados da pesquisa (email para envio : _____)

() não quero receber os resultados da pesquisa

7. Ressarcimento e indenização.

Faz-se necessário esclarecer que você não terá nenhum custo para permitir a participação do indivíduo pelo qual você é responsável nesta pesquisa. Também, nenhuma bonificação financeira ou outra forma de pagamento será disponibilizada por esta participação.

Se ocorrer alguma emergência durante essa participação na pesquisa, será acionado o Santé (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência com o qual a UTFPR tem parceria) para que seja realizado todo atendimento necessário.

Em caso de eventuais danos decorrentes da participação nesta pesquisa, haverá devida indenização, conforme determinação legal prevista na Resolução 466/12.

ESCLARECIMENTOS SOBRE O COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA:

O Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (CEP) é constituído por uma equipe de profissionais com formação multidisciplinar que está trabalhando para assegurar o respeito aos seus direitos como participante de pesquisa. Ele tem por objetivo avaliar se a pesquisa foi planejada e se será executada de forma ética. Se você considerar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você foi informado ou que você está sendo prejudicado de alguma forma, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR). **Endereço:** Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Bairro Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, **Telefone:** (41) 3310-4494, **e-mail:** coep@utfpr.edu.br.

B) CONSENTIMENTO

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos, benefícios, ressarcimento e indenização relacionados a este estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome Completo: _____		
RG: _____ Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ Telefone: _____		
Endereço: _____ CEP: _____ Cidade: _____ Estado: _____		
Assinatura: _____	Data: ____ / ____ / ____	

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Nome completo: _____	
Assinatura pesquisador (a): _____ (ou seu representante)	Data: ____ / ____ / ____

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com _____, via e-mail: _____ ou telefone: _____.

Contato do Comitê de Ética em Pesquisa que envolve seres humanos para denúncia, recurso ou reclamações do participante pesquisado:

Comitê de Ética em Pesquisa que envolve seres humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR)

Endereço: Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, **Telefone:** 3310-4494, **E-mail:** coep@utfpr.edu.br

APÊNDICE 3 – TERMO DE ASSENTIMENTO

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

Informação geral:

Título do Projeto: ANÁLISE DO EFEITO DA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO NAS HABILIDADES DE COPING DE ATLETAS DO NADO ARTÍSTICO.

Investigador: Adriana Maria Wan Stadnik e Flávia Laís Dias

Local da Pesquisa: UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ

Endereço: Av. Sete de Setembro, 3165 - Rebouças CEP 80230-901 – Curitiba/PR - Brasil

O que significa assentimento?

O assentimento significa que você concorda em fazer parte de um grupo de adolescentes, da sua faixa de idade, para participar de uma pesquisa. Serão respeitados seus direitos e você receberá todas as informações por mais simples que possam parecer.

Podem ser que este documento denominado TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO contenha palavras que você não entenda. Por favor, peça ao responsável pela pesquisa ou à equipe do estudo para explicar qualquer palavra ou informação que você não entenda claramente.

Informação ao participante da pesquisa:

Você está sendo convidada a participar de uma pesquisa, com o objetivo de analisar os efeitos que a meditação pode ter nas habilidades psicológicas de *coping* de atletas de nado artístico.

Neste estudo você será submetida a sessões de práticas de meditação durante um período de 12 semanas, totalizando 24 sessões com duração máxima de 20 minutos. A ideia de analisar os efeitos que a meditação pode trazer em forma de benefícios para atletas surgiu pela carência de estudos envolvendo a modalidade de nado artístico e o uso da meditação para atletas. Inicialmente você responderá uma ficha contendo suas informações pessoais e posteriormente responderá a um questionário. Nas semanas seguintes, duas vezes por semana, você fará sessões de meditação em grupo. Ao fim das 24 sessões, você responderá o mesmo questionário respondido anteriormente. Espera-se com este estudo que você desenvolva as suas habilidades de saber lidar melhor com situações que acontecem na sua vida como atleta e na sua vida pessoal.

Caso você aceite participar deste estudo, seus deveres serão de responder os questionários e participar das sessões programas de meditação.

As informações coletadas nos questionários, bem como as suas informações pessoais contidas nas fichas individuais de identificação ficarão de posse apenas dos pesquisadores. Há o risco de vazamento destas informações, entretanto, nós pesquisadores nos comprometemos a manter sob sigilo todas as suas informações.

Sua participação será voluntária e que caso você opte por não participar, não terá nenhum prejuízo ou represálias.

Direito de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo.

Você tem o direito de deixar de participar desta pesquisa a qualquer momento e receber esclarecimentos em qualquer etapa desta pesquisa. Você também poderá recusar ou retirar o seu consentimento em qualquer momento sem nenhuma penalização.

Você pode assinalar o campo a seguir, para receber o resultado desta pesquisa, caso seja de seu interesse:

() quero receber os resultados da pesquisa (email para envio : _____)

() não quero receber os resultados da pesquisa

DECLARAÇÃO DE ASSENTIMENTO DO PARTICIPANTE DA PESQUISA:

Eu li e discuti com o investigador responsável pelo presente estudo os detalhes descritos neste documento. Entendo que eu sou livre para aceitar ou recusar, e que posso interromper a minha participação a qualquer momento sem dar uma razão. Eu concordo que os dados coletados para o estudo sejam usados para o propósito acima descrito.

Eu entendi a informação apresentada neste TERMO DE ASSENTIMENTO. Eu tive a oportunidade para fazer perguntas e todas as minhas perguntas foram respondidas.

Eu receberei uma cópia assinada e datada deste Documento DE ASSENTIMENTO INFORMADO.

Nome do participante:	
Assinatura: _____	Data: ___/___/___

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Nome do (a) investigador (a):	
Assinatura: _____	Data: ___/___/___

Se você ou os responsáveis por você (s) tiver(em) dúvidas com relação ao estudo, direitos do participante, ou no caso de riscos relacionados ao estudo, você deve contatar o(a) investigador (a) do estudo ou membro de sua equipe:

_____, telefone fixo número: _____ e celular _____.

Se você tiver dúvidas sobre direitos como um participante de pesquisa, você pode contatar o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

ESCLARECIMENTOS SOBRE O COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA:

O Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (CEP) é constituído por uma equipe de profissionais com formação multidisciplinar que está trabalhando para assegurar o respeito aos seus direitos como participante de pesquisa. Ele tem por objetivo avaliar se a pesquisa foi planejada e se será executada de forma ética. Se você considerar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você foi informado ou que você está sendo prejudicado de alguma forma, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR). **Endereço:** Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Bairro Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, **Telefone:** (41) 3310-4494, **e-mail:** coep@utfpr.edu.br.