



VOL. I - Nº 4 Octubre/Diciembre 2015

**ISSN 0719 - 5729**

## **CUERPO DIRECTIVO**

### **Director**

**Juan Luis Carter Beltrán**

*Universidad de Los Lagos, Chile*

### **Editor**

**Juan Guillermo Estay Sepúlveda**

*Universidad de Los Lagos, Chile*

### **Secretario Ejecutivo y Enlace Investigativo**

**Héctor Garate Wamparo**

*Universidad de Los Lagos, Chile*

### **Cuerpo Asistente**

#### **Traductora: Inglés – Francés**

**Ilia Zamora Peña**

*Asesorías 221 B, Chile*

#### **Traductora: Portugués**

**Elaine Cristina Pereira Menegón**

*Asesorías 221 B, Chile*

#### **Diagramación / Documentación**

**Carolina Cabezas Cáceres**

*Asesorías 221 B, Chile*

### **Portada**

**Felipe Maximiliano Estay Guerrero**

*Asesorías 221 B, Chile*

## **COMITÉ EDITORIAL**

**Mg. Adriana Angarita Fonseca**

*Universidad de Santander, Colombia*

**Mg. Yamileth Chacón Araya**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Dr. Óscar Chiva Bartoll**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera**

*Universidad de Granada, España*

**Dr. Jesús Gil Gómez**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Ph. D. José Moncada Jiménez**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Mg. Aysel Rivera Villafuerte**

*Secretaría de Educación Pública SEP, México*

**Mg. Jorge Saravi**

*Universidad Nacional La Plata, Argentina*

## **Comité Científico Internacional**

**Ph. D. Víctor Arufe Giraldez**

*Universidad de La Coruña, España*

**Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo**

*Universidad de Barcelona, España*

**Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno**

*England Futsal National Team, Reino Unido*

*The International Futsal Academy, Reino Unido*

**Dr. Antonio Bettine de Almeida**

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Lic. Marcelo Bittencourt Jardim**

*CENSUPEG y CMRPD, Brasil*

**Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola**  
*Universidad Autónoma de Nuevo León, México*

**Ph. D. Paulo Coêlho**  
*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Dr. Paul De Knop**  
*Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica*

**Mg. Pablo Del Val Martín**  
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,  
Ecuador*

**Dr. Christopher Gaffney**  
*Universität Zürich, Suiza*

**Dr. Marcos García Neira**  
*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Misael González Rodríguez**  
*Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba*

**Dra. Ana Rosa Jaqueira**  
*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Mg. Nelson Kautzner Marques Junior**  
*Universidad de Rio de Janeiro, Brasil*

**Ph. D. Marjeta Kovač**  
*University of Ljubljana, Slovenia*

**Dr. Ramón Llopis-Goic**  
*Universidad de Valencia, España*

**Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero**  
*Universidad de Camagüey, Cuba*

**Mg. Leonardo Panucia Villafañe**  
*Universidad de Oriente, Cuba*  
*Editor Revista Arranca*

**Ph. D. Sakis Pappous**  
*Universidad de Kent, Reino Unido*

**Dr. Nicola Porro**  
*Universidad de Cassino e del Lazio  
Meridionale, Italia*

**Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk**  
*Western University Canada, Canadá*

**Dr. Juan Torres Guerrero**  
*Universidad de Nueva Granada, España*

**Dra. Verónica Tutte**  
*Universidad Católica del Uruguay, Uruguay*

**Dr. Carlos Velázquez Callado**  
*Universidad de Valladolid, España*

**Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio**  
*Universidad Católica de Brasilia, Brasil*  
*Editora da Revista Brasileira de Ciência e  
Movimento – RBCM*

**Dr. Rolando Zamora Castro**  
*Universidad de Oriente, Cuba*  
*Director Revista Arranca*

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:  
**CEPU – ICAT**  
Centro de Estudios y Perfeccionamiento  
Universitario en Investigación  
de Ciencia Aplicada y Tecnológica  
Santiago – Chile

## Indización

Revista ODEP, indizada en:



## **PSICOLOGIA DO ESPORTE E HANDEBOL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

### **PSYCHOLOGY OF SPORT AND HANDBALL: A SYSTEMATIC REVIEW**

**Lic. Rodolfo Teixeira Rocha**

Universidade do Estado da Bahia, Brasil  
rtrocha1@globomail.com

**Mg. Osni Oliveira Noberto da Silva**

Universidade do Estado da Bahia, Brasil  
osni\_edfisica@yahoo.com.br

**Fecha de Recepción:** 02 de agosto de 2015 – **Fecha de Aceptación:** 28 de agosto de 2015

#### **Resumo**

O objetivo geral do presente estudo foi analisar por meio de revisão sistemática da literatura evidências de pesquisas que apresentem relação entre a psicologia do esporte e handebol. A pesquisa foi do tipo revisão de literatura utilizando como uma das estratégias, uma revisão sistemática através de coleta realizada em diversas bases de dados de onde foram selecionados 5 artigos. Os resultados indicam que apesar dos estudos expostos serem de relevância, os estudos acerca dessa temática em português ainda são muitos escassos.

#### **Palavras- Chaves**

Educação Física – Psicologia do esporte – Handebol

#### **Abstract**

The overall objective of this study was to analyze through systematic literature research evidence showing relationship between sports psychology and handball. The research was kind of literature review using as a strategy, a systematic review by collection in several databases from which they were selected 5 items. The results indicate that despite the exposed studies are of relevance, studies on this theme in Portuguese are still many scarce.

#### **Keywords**

Physical Education – Sport psychology – Handball

## Introdução

Este artigo é fruto de pesquisa realizada no Departamento de Ciências Humanas da Universidade do Estado da Bahia – Campus IV.

É notório que nas últimas décadas o esporte de alto rendimento se configura cada vez mais acirrado e competitivo. Procedente de maior exigência dos responsáveis que engloba esse fenômeno mundial por parte dos mandatários, dos treinadores, torcedores e pela evolução do treinamento direcionam o atleta cada vez em uma só meta a ser atingida: a vitória e somente a vitória. Essa cobrança acarreta em complicações chegando a ser exaustivo ao ponto de mover com o fator psicológico.

O mundo desportivo está sendo perceptível pela realidade de fortes competições e atritos em busca do sucesso no jogo. É nesse contexto que a psicologia do esporte tem sido centro de debates e discussões acadêmicos e científicos, direcionados minuciosamente a preocupação com o rendimento dos atletas nas competições.

A psicologia do esporte é uma área recente no ramo da Educação Física, porém muito ampla por englobar inúmeros conteúdos que visam estudar o comportamento humano. Tais assuntos oriundos em que envolvem manifestações psicológicas que acarretam no desempenho do atleta e não atleta esporte nas, mas diversas configurações em que o esporte de fragmenta.

O Handebol por ser um desporto olímpico, e inserido como esporte de alto rendimento chama atenção pela a natureza do seu jogo, com características de movimentos dinâmicos, gestos simples, bastante praticado e tem mostrado grande evolução em sua prática tanto a nível internacional como nacional, um esporte coletivo que agrega 14 jogadores e tem como característica o número elevado de gols na partida.

Por ter essa natureza de oportunizar o contato próximo, principalmente encontros vigorosos, como de uma defesa sólida, de difícil penetração, o atleta se sente atormentada e expressa alguns comportamentos provenientes do sistema emocional, como a ansiedade, estresse, agressividade, medo, tais comportamentos que vem a induzir e impulsionar o atleta de forma precipitada a jogadas indevidas, buscando caminhos, mas acessíveis de qualquer forma para definir o jogo. Uma decisão prematura que irá comprometer o futuro da partida.

É nessa perspectiva que a intervenção psicológica age com fundamental importância na preparação do atleta de handebol de alto rendimento ou não, na preparação dos comportamentos emocionais existentes, desenvolvidos pelo jogador no momento da vivência esportiva.

Dessa forma, o objetivo geral do presente estudo foi analisar por meio de revisão sistemática da literatura evidências de pesquisas que apresentem relação entre a psicologia do esporte e handebol. Além de destacar as principais elementos da psicologia do esporte são destacados no estudo e verificar as características de aplicabilidade e destes estudos para o esporte em questão.

## 1.- Fundamentos do handebol

O handebol em sua prática proporciona em sua particularidade gestos importantes para sua vivencia como: saltar, correr e arremessar, entretanto seu jogo é uma das modalidades esportivas que correm mais risco aos seus praticantes, sejam praticadas como lazer, educação, e alto rendimento.

De acordo Zamberlan:

O handebol é entre os esportes coletivos o mais fácil e um dos que oferece maior conteúdo físico. O mais fácil porque não oferece dificuldade na execução dos movimentos básicos: correr, saltar e lançar; pela rapidez que é compreendido pelos principiantes; por que pode ser jogado de improviso despertando maior atenção entre as crianças, dado a facilidade em executar as mais variadas formas de lançamentos e jogadas.<sup>1</sup>

É necessário para compreender com mas propriedade essa modalidade saber sua origem, como todas os outros esportes tem sua história o handebol apresenta a sua com variadas versões. Conforme Tenroler<sup>2</sup> que há indícios de um jogo na Grécia antiga praticado pelos homens com uma bola nas dimensões e no formato de um maçã, utilizando as mãos mas sem balizas (traves), esse jogo denominado "Urânia". Nagy-Kunsagi relata que na "Odisseia" de Homero, está documentado que:

Os filhos de Elkinos, os jovens Leodamast e Helios, dançavam frente a frente, em cada mão uma bola. Estas bolas, pintadas de vermelho, foram fabricadas por Polybes. Os dois jovens jogavam a bola para cima, pegando a mesma no ar, com um salto. Após isto os dois dançavam, cruzavam os pés para os lados e em todas as direções, e depois jogavam novamente a bola para o alto.<sup>3</sup>

Ao longo de sua origem e vários relatos sobre o histórico do Handebol se apresenta no mundo. Ferreira<sup>4</sup> e Silva<sup>5</sup> relatam um esporte parecido com o handebol praticado pelos Astecas no antigo México, um jogo chamado de Ollamalitzic, tal atividade praticada com uma esfera macia das dimensões da bola de handebol, onde os componentes se dividiam em grupos de quinze jogadores, tendo como objetivo era arremessar a bola para superar os arcos localizados nas extremidades do campo.

Os movimentos fundamentais do Handebol que são executados segundo um determinado gesto técnico, considerado como a forma "correta" de execução de um movimento específico, descrito biomecanicamente<sup>6</sup>. Por exemplo: O gesto técnico do passe de ombro no handebol - é a execução desse tipo de passe com o menor desperdício de energia, com a maior rapidez e velocidade, portanto com maior eficácia.

---

<sup>1</sup> E. Zamberlan, Handebol: escolar e de iniciação (Cambé: Imagem, 1999), 37.

<sup>2</sup> Carlos Tenroler, Handebol teoria e prática (Rio de Janeiro: Sprint Ltda., 2004).

<sup>3</sup> Paulo Nagi-Kunsagi, Handebol (Rio de Janeiro: Palestra Edições Desportiva, 1983), 02.

<sup>4</sup> Pedro Ferreira, Regras de handebol: mais de mil perguntas e respostas (São Paulo: Ateniense, 1989).

<sup>5</sup> Marco Antônio Ferreira da Silva, Handebol: regras ilustradas, técnicas e táticas (Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1983).

<sup>6</sup> M. T. S. Böhme, Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília-DF Vol: 11, nº 3, p. 97-104, jul./set. 2003.

Os fundamentos do Handebol são divididos em cinco elementos, o passe, arremesso, progressão, arremesso e drible, praticados no treinos e usados na hora do jogo.

O Handebol tem ganhado grande espaço em escolas e na sociedade, podemos ver que muito em breve mais pessoas estarão jogando-o e deixando de lado essa cultura mono esportiva onde só existe o futebol. Bonjardim<sup>7</sup>, elucida que: “(...) o handebol é uma modalidade desportiva praticada em todo o Brasil por ambos os sexos e que caminha para o seu grande destino, ocupar neste país os primeiros lugares em quantidade e qualidade”.

Desta forma vamos nos adentrar no conceito de sua característica de jogo, pois tal esporte proporciona o contato físico constante, permitindo que haja situações de desagradáveis no decorrer do seu jogo induzindo o atleta a um comportamento violento, de receio de stress, movendo com o seu psicológico, interferindo assim no seu rendimento no decorrer da partida.

De acordo com Ribeiro e Marinho<sup>8</sup> apud Ribas<sup>9</sup> afirma que a sua estrutura e o seu *modus operandi* favorecem condutas de agressividade, que neste esporte, ocorrem minuciosas disputas de territórios onde os choques corporais são, bastantes constantes, situações de perigo de gol excitam reações de maneiras desproporcionais de quem está sendo atacado, em regiões da defesa mostra ser mais vulneráveis ao estímulo de comportamentos agressivos, a manutenção de equilíbrios no score parece elevar a ansiedade a níveis que beneficiam o afloramento de atos agressivos, não ocorrendo o mesmo com o tempo de jogo.

O handebol é modalidade cuja essência, é de esportes coletivo vastamente praticado por diferentes grupos de distinta faixa etária, seja criança, adolescentes, jovens, adultos e até mesmo alguns praticantes na terceira idade, portanto é um esporte coletivo que pode ser praticado na areia, em quadras cobertas ou abertas, e também em campo de futebol que dificilmente se encontra, o handebol é uma construção de variados esportes como futebol, vôlei, basquete, e futsal, porém com regas e características distintas. Esse esporte em sua natureza promove e desenvolve aos seus jogadores e amadores, diversas e variadas qualidades físicas, psíquicas, sociais e morais.<sup>10</sup>

Pra abarcar essa ocasião do fator psicológico no Handebol, que vem sendo muito discutidos que a falta de planejamento psicológico trata resultados negativos em momentos decisivos nas partidas de alto rendimento. Onde é necessário e de grande pertinência que é a psicologia do esporte trabalhará o atleta a lidar com situações provenientes da natureza do esporte.

---

<sup>7</sup> A. C. Simões, Handebol defensivo: conceitos técnicos e táticos (São Paulo: Phorte Editora, 2002), 9.

<sup>8</sup> Dirceu Nogueira da Gama Ribeiro y Pedro Amoedo Marinho, Disposições para condutas agressivas no handebol: avaliando as tendências comportamentais de universitários do município de Parintins. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 176, Enero de 2013.

<sup>9</sup> J. F. M. Ribas, Situações de agressividade em competições de handebol. Dissertação de Mestrado. Campinas, SP: PPGEF/UNICAMP, 1995.

<sup>10</sup> Carlos Tenroler, Handebol teoria e prática...

## 2.- Conceitos de Psicologia do esporte

A psicologia do esporte pode ser considerado um ramo mais recente da psicologia devido a seu grande desenvolvimento tanto em congressos científicos e em suas pesquisas realizadas em curso de graduação, considera-se seu percurso histórico de construção, compreender que seu surgimento é similar a construção da Psicologia de forma geral.

Para compreensão dessa matéria que hoje é uma área de estudo recente, mas porem é amplamente discutido por sua relevância nos dias atuais<sup>11</sup>. Primeiro ponto para entender é falar sobre o conceito, segundo Rubio<sup>12</sup> apud Feltz<sup>13</sup>, ratifica que o conceito dessa ciência, onde essa matéria é identificada como uma área específica da Psicologia, enquanto outros teóricos afirmam aborda esse campo como uma subdisciplina das Ciências do Esporte.

Já na visão Singer<sup>14</sup>, a Psicologia do Esporte associa a verificação, a departamento médico, direcionada a educação e a exercícios físico planejados agregadas à compreensão, de entendimento e à influência de comportamentos de indivíduos e de equipes que estejam inseridos em esporte de alta competição, esporte recreativo, exercício físico e outras atividades, salienta Samulski,

“a psicologia do esporte e do exercício é o estudo científico do conhecimento do comportamento de pessoas envolvidas em atividades relacionadas ao esporte e ao exercício e à aplicação do conhecimento obtido”.<sup>15</sup>

### Segundo Nitsch

A psicologia do esporte analisa as bases e os efeitos psíquicos das ações esportivas, considerando por um lado à análise de processos psíquicos básicos (cognição, emoção, motivação) e, por outro lado, a realização de tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção.<sup>16</sup>

Segundo Rubio<sup>17</sup> a Psicologia do Esporte é uma área de campo específico desenvolvido pelos estudos ligados à Educação Física/esporte e da Psicologia. Pensando em uma definição, Thomas<sup>18</sup>:

<sup>11</sup> K. Rubio, Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. Revista brasileira de psicologia do esporte, Dez 2007, Vol.1, N°1, p.01-13.

<sup>12</sup> Rubio, K. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos...

<sup>13</sup> D. L. Feltz, The Nature of Sport Psychology. In: Horn, T. S. (ed.) Advances in Sport Psychology. Champaign (Illinois): Human Kinetics, 1992.

<sup>14</sup> R. Singer, Sport Psychology: an integrated approach. In. Serpa, S.; Alves, J.; Ferreira, V. e Brito, A. Proceedings of the 8th world congress in sport psychology (pp. 131-146). Lisboa: SPPD – FMH. 1993.

<sup>15</sup> Dietmar Samulski, Psicologia do esporte (São Paulo: Manole, 2002).

<sup>16</sup> Dietmar Samulski, Psicologia do esporte... 03.

<sup>17</sup> Paula Barbosa Santos, Um estudo sobre o estilo de liderança técnica preferida pelas jogadoras de vôlei. Universidade São Francisco (USF), 2009.

<sup>18</sup> Afonso Antonio Machado, Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível / editoras da série Irene Conceição Andrade Rangel, Suraya Cristina Darido. (Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006), 05.

Informa que a Psicologia do Esporte investiga, como disciplina científica, as causas e os efeitos dos processos psíquicos que acontecem com o ser humano, antes, durante e depois de uma atividade esportiva e de lazer.

De acordo com Rubio<sup>19</sup> o profissional da área, objetiva proporcionar aos atletas a busca pelo melhor desempenho em competições e ter a capacidade de compreender, como modos de conflito da competitividade, do estresse, das frustrações, como também controle da concentração, trabalho em equipe, disciplina, liderança e motivação. E ainda segundo o autor:

A Psicologia do Esporte tem se constituído um desafio para a Psicologia antes de se tornar uma especialidade. Enquanto área de conhecimento ela se encontrou, por muito tempo, na divisão entre a Psicologia e a Educação Física, entre os limites do rendimento humano e as atividades motoras básicas e lúdicas. O esporte midiático contribuiu em muito para uma associação entre a Psicologia e o rendimento esportivo na medida em que a produção do espetáculo esportivo demanda a utilização de várias especialidades na superação de adversários e recordes, finalidade do esporte competitivo e de pessoas distintamente habilidosas, o atleta de alto rendimento.<sup>20</sup>

Afirma Weinberg e Gould, “a Psicologia do Esporte e do Exercício é um estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas, e a aplicação deste conhecimento”<sup>21</sup>. Na concepção de ciência do esporte, Samulski<sup>22</sup>, refere-se que a ciência do esporte engloba na área da Educação Física e Esporte, uma grande gama de inúmeras pesquisas, teorias e conceito, como fisiologia do esporte, sociologia do esporte, medicina do esporte, aprendizagem motora e teoria do conhecimento. Ainda com Samulski<sup>23</sup> aborda que os profissionais da área, os psicólogos do esporte devem executar três papais fundamentais no seu campo de intervenção, ensino, pesquisa e intervenção.

No papel de ensino, profissionais (professores) de Educação Física e especialistas e esportivos, além de promover a transferência de conceitos técnicos e táticos de habilidades esportivas, é necessário ter conhecimentos e habilidades das competências psicológicas necessárias, para melhor entender as manifestações psicológicas no comportamento humano no campo do esporte.

No papel da pesquisa, o profissional busca a elaborar uma hipótese de ação esportiva como embasamento para a explicação e esclarecimento sobre fenômenos psicológicos inseridos no esporte, e também construir métodos e análises para aferir características psicológicas de pessoa (atleta), ocasiões e de práticas esportivas; e construir conceitos de Intervenção Psicológica para ensino, treinamento, competição e terapia, desenvolvendo uma equipe de preparação e assessoria psicológica.

---

<sup>19</sup> K. Rubio, Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisa e intervenção (São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003).

<sup>20</sup> K. Rubio, Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisa e intervenção...

<sup>21</sup> D. Gould, D. y R. S. Weinberg, Psicologia do Esporte e do Exercício (Porto Alegre: Artmed, 2001), 28.

<sup>22</sup> Dietmar Samulski, Psicologia do esporte...

<sup>23</sup> Dietmar Samulski, Psicologia do esporte...

Na intervenção psicológica, o profissional inserido na prática esportiva podendo ser realizada através de determinados programas e planejamento psicológicos de treinamento, também como por conceitos psicológicos de aconselhamentos e acompanhamento, incluir-se ainda outras maneiras de intervenção, treinamento, acompanhamento psicológico (“Coaching”) e aconselhamento psicológico (“Counselling”)<sup>24</sup>.

Analisando os estudos da psicologia do esporte apontado por Machado<sup>25</sup> toda grande parte do desenvolvimento da Psicologia do Esporte vem enraizados aos compromissos com interfaces do mundo esportivo, permitindo sua entrada em áreas da Educação Física, do Esporte, da Psicologia e das Humanidades.

O profissional é voltado em trabalhar com inúmeras situações na área esportiva, de acordo com Machado<sup>26</sup> esse psicólogo do esporte lida com realizações e decepções, onde alguma das funções ao qual, é designado é manter e minimizar efeitos negativos das torcidas, destacar aspectos positivos de uma liderança, demarcar papéis dos elementos dos grupos para seus dirigentes, simplificar e dividir cobranças dos pais, fãs e familiares desses atletas, são pertinências que, aos poucos, vêm sendo lideradas pelo psicólogo do esporte.

A psicologia do esporte apresenta suporte para o esporte de alto rendimento, na sua preparação psicológica do atleta, contribuindo assim numa melhora significativa nos esportes coletivos, inclusive no handebol competitivo.

### 3.- Métodos

Sendo do tipo descritivo com delineamentos do tipo de revisão de literatura utilizando como uma das estratégias, uma revisão sistemática, adotando seguintes critérios para a coleta de matérias realizadas nas seguintes bases de dados: Scielo, Lilacs, Pubmed, Periódicos CAPES e Sportdiscus, respectivamente nos períodos de outubro de 2014 a maio de 2015, Onde serão aplicados como critério para inclusão dos textos: somente artigos originais, dos últimos 7 anos, em português, Para a coleta do objeto de estudo, utilizou 2 descritores por busca, sendo uma Psicologia do Esporte e a outra Handebol, tendo como recurso de busca o indicador booleano o termo *AND*, que foi digitado entre as palavras nas aéreas de procura disponíveis nas bases de dados.

Nas buscas realizadas no banco de dados Sportdiscus, utilizando na busca psicologia do esporte and handebol, foram encontrados 2890 artigos em português dos últimos 7 anos, após a leitura dos títulos foram selecionados 5 artigos, após ser analisados e feito a leitura dos resumos e na íntegra permaneceram os 5 artigos, enquanto que nas buscas realizadas nos bancos de dados Scielo, Lilacs, Pubmed, e Periódicos CAPES não foram encontrados nenhum estudo em português.

### 4.- Resultados e discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar por meio de Revisão sistemática da literatura evidências de pesquisas que apresentem relação entre a psicologia do esporte

---

<sup>24</sup> Dietmar Samulski, Psicologia do esporte...

<sup>25</sup> Afonso Antonio Machado, Psicologia do Esporte: da educação física escolar...

<sup>26</sup> Afonso Antonio Machado, Psicologia do esporte. Temas emergentes (Jundiaí: Ápice, 1997).

e handebol. Assim, foram agregadas informações a partir dos critérios de seleção estabelecidos, sendo possível selecionar 05 artigos para compor o nosso trabalho de revisão. Os artigos assinalam aspectos da psicologia do esporte que são os fatores psicológicos de grande relevância que afetam o desempenho no esporte de alto nível, ou seja, interfere de forma significativa no handebol, diante das análises desses fatores psicológicos como, ansiedade, stress, agressividade, animo, motivação, medo.

<b>TÍTULO DO ARTIGO</b>	<b>AUTORES</b>	<b>ANO</b>	<b>REVISTA</b>	<b>ELEMENTO DA PSICOLOGIA ESTUDADO</b>
A semifinal de handebol e sua interferência nos estados de ânimo de duas equipes femininas	PEREIRA, Tayna Rita Mateus; DIAS, Jônatas Antonio.	2008	Revista Digital Efdeportes	Preparação psicológica, ânimo, handebol.
Sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo em atletas universitárias de handebol e voleibol	OLIVEIRA, Jorge Carlos de; MENDES, Marisa Gotze; BARCELLOS, Luiz Antonio Crescente; CARDOSO, Marcelo; DONIZETE, Osvaldo Siqueira.	2012	Revista Digital Efdeportes	Sintomas de estresse pré-competitivo.
Disposições para condutas agressivas no handebol: avaliando as tendências comportamentais de universitários do município de Parintins	RIBEIRO, Dirceu Nogueira da Gama; MARINHO, Pedro Amoedo.	2013	Revista Digital Efdeportes	Condutas de agressividade em competição.
A influência de baixos níveis de motivação em atletas de handebol do interior de São Paulo	SOUSA, Thaiz Carina de Figueredo; MACHADO, Afonso Antonio	2014	Revista Digital Efdeportes	Fatores que levam baixos níveis de motivação no esporte.
Ansiedade-traço em atletas de esportes coletivos e individuais	VICENTE, Carina dos Santos; PORTELA, Cristina Lima; PEREIRA, Gabriella Ribeiro; OLIVEIRA, Viviane de Costa; EVANGELHO, Jose Augusto Hernandez.	2015	Revista Digital Efdeportes	Ansiedade-traço competitiva.

As principais informações desses textos, são apresentadas no Quadro 1

A presente revisão teve como base para análise 05 artigos, disponíveis na base de dados utilizada no estudo, todos estudos nacionais, sendo realizados respectivamente nas cidades de: Paranaíba-PR, Parintins-AM, São Paulo-SP e Rio de Janeiro-RJ.

O trabalho de Pereira e Dias<sup>27</sup> tem como título: **A semifinal de handebol e sua interferência nos estados de ânimo de duas equipes femininas**; tem como objetivo verificar qual equipe possuía mais adjetivos positivos nos estados de ânimo e a importância de uma boa preparação psicológica das atletas antes de uma partida ou um jogo.

O artigo relata que o esporte alto nível gera nos atletas uma série de fatores no organismo, seja ela fisiológica, comportamental, e psicológica, onde produz distintas cargas de níveis emocionais a modalidade de handebol é um esporte coletivo que sua natureza apresenta muito contato físico, onde cada atleta mantém seu próprio perfil comportamental.

Tem como metodologia caracterizada por ser um estudo direto, de forma qualitativa com o método descritivo, os integrantes dessa pesquisa foram duas equipes de handebol feminino que disputaram à semi-final dos Jogos da Juventude de 2005 na cidade de Paranaíba-PR, no total de 22 atletas, 12 na equipe “A” com um técnico e um auxiliar e 10 na equipe “B” apenas com o técnico. A pesquisa aponta que a equipe “B”, realizava concentração, e preparação psicológica, enquanto a “A” não realiza treinamento psicológico. Para a coleta de dados o instrumento utilizado foi a Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada – LEA-RI, de Volp<sup>28</sup>, ilustrada no quadro para os resultados, sendo que apresenta que 14 adjetivos, para cada adjetivo tem como resposta quatro graus de intensidades como: muito forte, forte, pouco e nunca, no qual cada indivíduo só poderá optar uma resposta para cada adjetivo.

Antes do jogo foi aplicado um termo de consentimento livre e esclarecido e depois o questionários LEA-RI com as duas equipes participantes onde foram selecionadas 10 atletas de cada equipes, os resultados obtidos através das respostas que a equipe “B” possuía mais adjetivos positivos do que na Equipe “A”, onde esse estudo comprovou que a preparação psicológica é de fundamental importância positiva antes de qualquer partida de handebol ou qualquer outra modalidade, a equipe “B” se mostrou concentrada psicologicamente em quadra e venceu o jogo com mais prazer, se comportando bem diante de pressões internas que são suas reações emocionais, e as externas, mídia, torcida, adversário. O artigo de Oliveira e colaboradores<sup>29</sup> tem como título: **Sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo em atletas universitárias de handebol e voleibol**, o presente estudo tem como objetivo verificar os sintomas de estresse pré-competitivo, em modalidades de esporte coletivo, onde os autores analisaram que nas modalidades de handebol e voleibol os atletas apresentaram mais frequentemente sintomas cognitivos do que somáticos.

---

<sup>27</sup> A. Pereira y Dias, A semifinal de handebol e sua interferência nos estados de ânimo de duas equipes femininas. *efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 119 - Abril de 2008.*

<sup>28</sup> C. M. Volp, *LEA para populações diversas*. 2000. Relatório Trienal apresentado a CPRT, UNESP. Rio Claro UNESP, 2000.

<sup>29</sup> Jorge Carlos de Oliveira *et al.* Sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo em atletas universitárias de handebol e voleibol. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 172, Septiembre de 2012.*

Os pesquisadores relatam que esportes coletivos no caso do handebol e voleibol são praticados por uma grande parcela da população brasileira, devido pela facilidade que oferecem em relação as condições estruturais para que sejam praticados, aponta que as competições dos esportes coletivos no caso do handebol e voleibol ou qualquer outro, pode despertar uma sequência de transformações no organismo em especial o estresse, obtido como prejudicial no rendimento do atleta. O presente estudo utilizou palavras chaves: Estresse pré-competitivo. Atletas. Handebol. Voleibol, como recurso para encontrar dados sobre a pesquisa, usou de uma metodologia de uma pesquisa descritiva que teve como finalidade conhecer e interpretar a realidade sem nela interferir.

O instrumento de avaliação foi o questionário Lista de Sintomas de “Stress” Pré-Competitivo Infanto-Juvenil - LSSPCI<sup>30</sup>, a amostra teve com o número total de 28 atletas atuantes do sexo feminino, sendo que 18 na modalidade de handebol e 10 no voleibol com idades entre 17 e 28 anos. O questionário apresenta com 31 itens de sintomas com análise de incidência de 1 à 5, a escala de perguntas apresenta 1 (nunca), 2 (poucas vezes), 3 (algumas vezes), 4 (muitas vezes) e 5 (sempre), que foram agrupados em tabelas. Na tabela de resposta do quadro 1 e 2 apresentou que no handebol questões menos valorizadas referem-se a sintomas tanto somáticos como cognitivos, que são: “a presença de meus pais na competição me preocupa” (94,4%); “roo as unhas” (83,3%); “fico aflito (a)” (72,2%) e “minha boca fica seca (61,1%). Similar na modalidade de voleibol os dois principais sintomas que menos ocorreram são somáticos, sendo “minha boca fica seca” (100%) e “demoro muito para dormir” (80%), vindo a seguir os sintomas cognitivos que são: “tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir” (80%) e “sonho com a competição” (80%).

Os pesquisadores concluem que as questões mais respondidas da modalidade handebol se referem somente a sintomas cognitivos que são: “fico empolgado (a)” (83,3%), “tenho medo de cometer erros na competição” (72,2%), “não vejo a hora de competir” (66,7%) e “sinto-me mais responsável” (50%). O sintoma cognitivo está relacionado ao pensamento dos atletas. Em relação à modalidade voleibol, dos seis sintomas de maior importância, cinco deles são cognitivos: “fico empolgado (a)”, “não vejo a hora de competir”, “fico preocupado (a) com o resultado da competição”, “sinto-me mais responsável”, “sinto que as pessoas exigem muito de mim”, e apenas um foi somático: “no dia da competição acordo mais cedo que o normal”.

Os estudos apontam que dos atletas pesquisados os sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo, grande dos 10 sintomas, nove esta relacionados com a ansiedade cognitiva e apenas um com ansiedade somática. Com o (Test-T) que teve como objetivo de analisar as duas modalidades da pesquisa a média obtida foi de 2,7 pontos no handebol e 2,2 pontos no voleibol para os sintomas somáticos, já os cognitivos apresentaram média de 3,0 handebol e 2,7 voleibol. Constatou-se que na modalidade de handebol as atletas são mais ansiosas, devido a natureza do seu jogo que Segundo Martini<sup>31</sup>, por ser um jogo de ataque constante, de especialidades essenciais à rapidez e o estreito contato corporal, determinando assim o controle psíquico e a lealdade de espírito.

<sup>30</sup> Dante de Roser Junior, Lista de sintomas de “stress” pré-competitivo infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 12(2): 126-33, jul./dez. 1998.

<sup>31</sup> K. Martini, O andebol: técnica, tática e metodologia (Sintra: Coleção Desporto, 1990).

O artigo de Ribeiro e Marinho<sup>32</sup>. Tem como título: **Disposições para condutas agressivas no handebol: avaliando as tendências comportamentais de universitários do município de Parintins**, tem como objetivo investigar a virtual disposição de jogadores adultos universitários de handebol para tomadas de atitudes consideradas violentas no decorrer de típicas situações de jogo, cujo a escolha desse tema e da modalidade e pelo razão de ter muitos praticantes nas escolas e nas universidades brasileiras e por ser um esporte coletivo bastante propício ao desencadeamento de atos violentos em seu jogo.

Um estudo caracterizado como descritivo de natureza exploratória, utilizando descritores, handebol, agressividade e atletas universitários Parintins. De um grupo alvo de 68 discentes no total, sendo que 42 mulheres e 26 homens adultos entre 18 e 34 anos, matriculados na Universidade Federal e Estadual do Amazonas, ambos participantes do campeonato universitário de handebol da Liga Esportiva do município de Parintins.

Para coleta de dados esse estudo utilizou-se dois instrumentos um questionário demográfico para quantificação do e sexo das idades; e a Escala de Desvio de Condutas Morais no Esporte, utilizou-se para analisar o sexo o teste (t), e para as idades aplicou-se a análise de variância (ANOVA). Os resultados são apresentados por meio de 4 tabelas a primeira tabela visa a apontar estatísticas descritivas por dimensão, com controle da variável “Sexo dos Praticantes”, analisando que o sexo masculino e feminino divergem quanto aos critérios de maior peso a explicarem atos agressivos em situações de jogo; a segunda apresenta comparações entre as médias das dimensões por Sexo, onde os dados obtidos apresenta ausência de diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) para os valores das medias da variável do sexo. Já a terceira visa a identificar Estatísticas descritivas por dimensão, com controle da variável (Grupo de Idades), onde analisou-se opiniões similares entre as faixa etárias; nos grupos de idades de 18–19 anos e 24–34, consideram que a hostilidade aos árbitros e mesários, xingamentos, quebra de regras, agressão física aos adversários, lhes fazem na partidas mais respeitáveis como amplificar o nível de suas performances em quadra, identificou-se situações com a mesma tendência nos grupos de idades de 20–21 anos e 22–23 anos, pois os valores mais altos são na questão da irresponsabilidade, o que significa que a execução da indisciplina agressivos e violentos aprovados pelos parentes, colegas e treinadores, não são considerados como punição.

As últimas comparações entre as médias das dimensões por Grupos de Idades evidenciou que o uso de condutas violentas com os adversários, árbitros, mesários, entre outros as faixa etárias interpretam como benefícios imediatos em suas escolhas. Conclui-se que os jogadores identificam seus colegas segundo uma moralidade material.

O estudo de Souza e Machado<sup>33</sup> tem como título: **A influência de baixos níveis de motivação em atletas de handebol do interior de São Paulo**, e como objetivo analisar se há interferência de falta de motivação na percepção de desempenho de atletas da categoria adulto de handebol, buscando também descobrir os fatores que levam a baixos níveis de motivação no esporte, almejando descobrir também quais as maiores causas que ocasionam esses baixos níveis de motivação, o presente estudo

---

<sup>32</sup> Dirceu Nogueira da Gama Ribeiro y Pedro Amoedo Marinho, Disposições para condutas agressivas...

<sup>33</sup> Thaiz Carina de Figueredo Sousa y Afonso Antonio Machado, A influência de baixos níveis de motivação em atletas de handebol do interior de São Paulo. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 188, Enero de 2014.

aponta que a psicologia moderna, utiliza o termo motivação como finalidade de que sem essa motivação não conseguimos dirigir e prosseguir nossas ações nos tornando apáticos, no caso do esporte a motivação tem forte papel no desempenho do esportista, essa desmotivação o atleta poderá não executar ou executar sua tarefa. Por essas razões o artigo procurou investigar atletas de handebol do interior de São Paulo.

O artigo aponta limitações em seu estudo, pois vale salientar que não foi encontrado nenhum instrumento brasileiro que avaliasse a falta de motivação e o abandono no esporte, contudo o presente trabalho adaptou um instrumento para esta pesquisa, onde participaram da pesquisa 22 atletas de handebol masculino da categoria adulto, ambas disputando na Liga de Handebol do Estado de São Paulo de 2010.

Os atletas responderam um questionário de 20 questões da relação psicológicas com a prática do handebol, cada uma dos assuntos do questionário foi utilizada uma escala *Likert* de cinco pontos no qual o atleta de handebol indicava, em uma graduação, o quanto concordava com cada proposição. Os 20 itens foram divididos em sete categorias, onde dados foram analisados descritivamente.

Foram encontrados resultados que confirmam com a literatura, com relação aos fatores que desencadeiam baixos níveis de motivação, que estão também entre as causas do abandono esportivo. Porém, os resultados obtidos sugerem que os atletas pesquisados, mesmo os que se mostraram desmotivados, não apresentaram, em sua maioria, propensão a parar de praticar handebol, mostrando que falta de motivação pode estar presentes entre atletas em maior e em menor grau, não necessariamente desencadeando o abandono do esporte.

O artigo comprova que cabe ao profissional em psicologia do esporte com ajuda dos técnicos estarem atentos para tais dificuldades que levem a falta de motivação e o abandono esportivo, não apenas prevenindo, mais que estimulem a motivação e posteriormente o desenvolvimento do atleta.

O estudo de Vicente e colaboradores<sup>34</sup> tem como tema: **Ansiedade-traço em atletas de esportes coletivos e individuais**, o objetivo do presente artigo é investigar a ansiedade-traço entre atletas que praticam esportes coletivos e atletas que praticam esportes individuais; onde o trabalho visa contribuições para o conhecimento empírico sobre a ansiedade no contexto esportivo e auxiliando no melhor desempenho dos atletas.

O artigo aponta que a ansiedade é umas das manifestações psicológicas da psicologia do esporte mais estudadas, devido ter grande influência nos desempenho do atleta, por isso o trabalho objetiva a investigar atletas de esportes coletivos, (futebol e voleibol) e esportes individuais (natação e judô). Os métodos da pesquisa são compostos, por 100 atletas do sexo masculino, de 13 a 21 anos de idade, selecionados em clubes e academias da cidade do Rio de Janeiro/RJ, 50 praticantes de modalidade coletiva e 50 praticantes individuais, o instrumento utilizado foi o Sport Competition Anxiety Test (SCAT), composto por quinze itens que descrevem como o indivíduo se sente dentro da dada situação, para a coleta de dados os atletas leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados foram coletados por uma pessoa apenas, garantindo-se assim a padronização dos procedimentos.

---

<sup>34</sup> Vicente et al. Ansiedade-traço em atletas de esportes coletivos e individuais. Edeportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, Nº 204, maio de 2015.

Na análise de dados, foram executadas análises estatísticas descritivas e para analisar os níveis de ansiedade entre as modalidades esportivas foi usado a Análise de Variância (ANOVA) *One-Way* por meio do SPSS, versão 20. Os resultados mostra diferença estatística significativa através da ANOVA, que os atletas das modalidades individuais apresentam maiores níveis de ansiedade-traço que os de esportes coletivos. Uma possível explicação mais evidente para essa ocorrência, é que os atletas dos esportes individuais, não terem como dividir a responsabilidade com outros colegas sobrecarregando assim seu psicológico ao estarem sós e expostos a inúmeras pressões que o ambiente esportivo promove na competição. Portanto os comportamentos que ansiedade provoca como medo da derrota, do seu fracasso tende-se ser agravante e mais difícil de ser suportados pelos atletas individuais.

## Conclusões

O objetivo deste trabalho por meio de revisão sistemática, acerca de avaliar nas literaturas disponíveis nos bancos evidências de pesquisas que apresentem relação entre a psicologia do esporte e handebol, com a finalidade de analisar a importância que a psicologia do esporte para esta modalidade.

Percebemos que o estudo da Psicologia do esporte aplicado ao handebol é de grande relevância, pois dos artigos analisados nesta pesquisa; compreendemos que uma boa preparação psicológica seja tanto no esporte individual ou coletivo, melhora o comportamento psicológico diante de situações de manifestações psicológicas que o esporte proporciona e estimula, tento um atleta com melhor concentração e rendimento esportivo.

Os artigos assinalaram aspectos da psicologia do esporte, fatores psicológicos de grande relevância que afetam o desempenho no esporte de alto nível, ou seja, interfere de forma significativa no handebol. Diante da análise desses fatores psicológicos como, ansiedade, stress, agressividade, animo, motivação, medo.

Os estudos expostos apresentam limitações, devido a pouco referencial de estudos nessa temática (psicologia do esporte e handebol) em português, o que explica, o número pequenos de artigos para a produção do estudo, porem pelos trabalhos selecionados desse estudo foi de grande relevância para suporte no que é proposto que é analisar por meio de revisão sistemática da literatura evidências de pesquisas que apresentem relação entre a psicologia do esporte e handebol.

Sugerimos para estudos futuros pesquisas direcionadas a essa temática, pois a necessidades de mais trabalhos voltados ao Handebol e Psicologia do Esporte, devido à grande prática da modalidade e o seu crescimento no Brasil, tanto que que um dos motivos para esse salto, a Seleção Brasileira de Handebol Feminina conquistou o mundial de Handebol de 2014, surgindo esperança para avanços em outras pesquisas.

## Referências

Böhme, M. T. S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília-DF Vol: 11, nº 3, p. 97-104, jul./set. 2003.

Feltz, D. L. The Nature of Sport Psychology. In: Horn, T. S. (ed.) Advances in Sport Psychology. Champaign(Illinois): Human Kinetics,1992.

Ferreira, Pedro. Regras de handebol: mais de mil perguntas e respostas. São Paulo: Ateniense, 1989.

Gould, D., Weinberg, R. S. Psicologia do Esporte e do Exercício. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Machado, Afonso Antonio. Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível / editoras da série Irene Conceição Andrade Rangel, Suraya Cristina Darido. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

Machado, Afonso Antonio. Psicologia do esporte. Temas emergentes. Jundiaí: Ápice, 1997.

Martini, K.O andebol: técnica, tática e metodologia. Sintra: Coleção Desporto, 1990.

Nagi-Kunsagi, Paulo. Handebol. 2ª ed. Rio de Janeiro: Palestra Edições Desportiva, 1983.

Oliveira, Jorge Carlos de et al. Sintomas mais freqüentes de estresse pré-competitivo em atletas universitárias de handebol e voleibol. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 172, Septiembre de 2012.

Pereira y Dias. A semifinal de handebol e sua interferência nos estados de ânimo de duas equipes femininas. efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 119 - Abril de 2008

Ribas, J. F. M. (1995). Situações de agressividade em competições de handebol. Dissertação de Mestrado. Campinas, SP: PPGEF/UNICAMP

Ribeiro, Dirceu Nogueira da Gama y Marinho, Pedro Amoedo. Disposições para condutas agressivas no handebol: avaliando as tendências comportamentais de universitários do município de Parintins. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 176, Enero de 2013.

Roser Junior, Dante de. Lista de sintomas de “stress” pré-competitivo infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 12(2): 126-33, jul./dez. 1998.

Rubio, K. Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2003

Rubio, K. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. Revista brasileira de psicologia do esporte, Dez 2007, Vol.1, Nº1, p.01-13.

Samulski, Dietmar. Psicologia do esporte. São Paulo: Manole, 2002.

Santos, Paula Barbosa. Um estudo sobre o estilo de liderança técnica preferida pelas jogadoras de vôlei. Universidade São Francisco (USF), 2009.

Silva, Marco Antônio Ferreira da. Handebol: regras ilustradas, técnicas e táticas. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1983.

Simões, A. C. Handebol defensivo: conceitos técnicos e táticos. 2.ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

Singer, R. Sport Psychology: an integrated approach. In. Serpa, S.; Alves, J.; Ferreira, V. e Brito, A. Proceedings of the 8th world congress in sport psychology (pp. 131-146). Lisboa: SPPD – FMH. 1993.

Sousa, Thaiz Carina de Figueredo; Machado, Afonso Antonio. A influência de baixos níveis de motivação em atletas de handebol do interior de São Paulo. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 188, Enero de 2014.

Tenroler, Carlos. Handebol teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint Ltda., 2004.

Vicente et al. Ansiedade-traço em atletas de esportes coletivos e individuais. Efdeportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 204, maio de 2015.

Volp, C. M. *LEA* para populações diversas. 2000. Relatório Trienal apresentado a CPRT, UNESP. Rio Claro UNESP, 2000.

Zamberlan, E. Handebol: escolar e de iniciação. Cambé: Imagem, 1999.

**Para Citar este Artículo:**

Silva, Osni Oliveira Noberto da y Rocha, Rodolfo Teixeira. Psicología do esporte e handebol: uma revisão sistemática. Rev. ODEP. Vol. 1. Num. 4. Octubre-Diciembre (2015), ISSN 0719-5729, pp. 237-252.

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.