

# Os fatores psicológicos no desempenho de escaladores esportivos amadores de Caxias do Sul – RS

Carine Maciel Monteiro\* – Carlos Gabriel Gallina Bonone\*\*

**Resumo:** O objetivo do estudo é identificar quais são as possíveis influências de fatores psicológicos no desempenho de escaladores esportivos amadores de Caxias do Sul – RS. A amostra é composta de 25 indivíduos, sendo 20 homens e 5 mulheres, praticantes da escalada esportiva. Como instrumento, foi utilizado um questionário fechado, adaptado de Christian Anderson Neves Costa (2002), revisto pelo Dr. Dietmar Samulski da EEF/UFGM, com 9 questões. Os resultados apontam que o fator psicológico de maior influência sobre os escaladores é a motivação (21% dos praticantes), sem que haja uma diferença significativa em relação aos demais fatores. Há diferença significativa comparando os gêneros, nos fatores atenção e concentração ( $p=0,001$ ).

**Palavras-chave:** Fatores psicológicos. Escalada esportiva. Esporte de aventura.

**Abstract:** The aim of the study was to identify what the possible influence of psychological factors on the performance of amateur sport climbers Caxias do Sul – RS. The sample consisted of 25 subjects, 20 men and 5 women, practitioners of sport climbing. As a tool, we used a closed questionnaire adapted from Christian Anderson Neves Costa (2002), revised by Dr. Dietmar Samulski EEF/UFGM, with 9 questions. The results show that the largest influence on the psychological factor is motivation climbers (21% of practitioners), without a significant difference in relation to other factors. No significant difference comparing genders, factors in attention and concentration ( $p=0.001$ ).

**Keywords:** Psychological factors. Sport climbing. Adventure sports.

## Introdução e problemática

A prática de esportes de aventura vem crescendo consideravelmente nos últimos anos. O risco que o praticante sofre, o contato com a natureza e a liberdade que esses esportes proporcionam, talvez, sejam os fatores mais instigantes à prática. Esses esportes mostram-se um estilo de vida que vai além da prática, porque mudam os comportamentos e a visão que o indivíduo tem da sociedade. Portanto, é possível buscar as melhoras física, psíquica e social, existindo, assim, um equilíbrio, ou seja,

o desafio de conhecer novos lugares, atingir o desconhecido, estar distante de outras comunidades, outras paisagens pouco ou não exploradas, constitui-se em objetivos de lazer para os atores que adotam esse estilo de vida. [...] Há um espírito de aventura que permeia esses esportes que se apresentam na sociedade com íntima ligação à lógica atual, que interage diretamente com o aumento da incerteza política, econômica, social e cultural. (MENEZES apud DIAS; ALVES JÚNIOR, 2009, p. 53).

Dentro dos esportes de aventura, temos a escalada que proporciona ao praticante vivenciar situações que exigem esforço físico e controle psicológico para superar os desafios presentes na modalidade. Segundo Willians (1978); Sheel (2004), apud Carneiro e Vilar (2012), a escalada esportiva é uma atividade complexa que exige quesitos físicos e psicológicos dependentes do grau de habilidade do escalador e do percurso da montanha escolhido (via) que o mesmo se propõe a subir.

---

\* Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul (UCS).

\*\* Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professor do curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul (UCS).

Na escalada esportiva, o rendimento máximo é sempre o fator almejado e os seguintes aspectos devem ser observados: condições externas (superfície a ser subida); condições do meio (saúde, talento, tempo disponível para treino); condição técnica (coordenação, habilidade); forma física (resistência, força, flexibilidade); aspectos táticos (experiência, estratégia) e aspectos psicológicos (ansiedade, motivação, concentração). (POBLADOR 2004 apud PEREIRA; NISTA-PICCOLO 2010).

A escalada esportiva, assim como os demais esportes de aventura, tem recebido um número cada vez maior de praticantes e, como tal, traz a necessidade de ampliar os estudos, no sentido de auxiliar esses atletas a melhorarem seu desempenho e conhecimento sobre o mesmo.

## Escalada Esportiva

A escalada esportiva tem como objetivo a conquista da via, ou seja, conseguir chegar ao final dela sem nenhuma queda e nenhum descanso na corda (ficar “sentado”, preso pela corda).

Para Hoffmann (1996), escalada esportiva é uma variante da escalada livre. Por escalada livre se entende não utilizar para a progressão ajudas artificiais, tais como: cordas e mosquetões, que só serão usadas como medida de segurança.

Na escalada esportiva, diferentemente da escalada tradicional, não há o objetivo chegar ao cume de uma montanha, e sim, escalar vias cada vez mais difíceis.

Flores (1967) apud Beck (1995) define que escalada esportiva consiste, básica e principalmente, em escalar em livre (escalada artificial é proibida), usando a corda apenas para segurança em caso de queda. Concordando com essa ideia, Long (1994) diz que a escalada esportiva é aquela na qual os equipamentos só serão usados para proteção do escalador em caso de queda, não usando artifício algum para sua progressão na parede.

Segundo Pereira, a escalada praticada em paredes artificiais é conhecida como escalada *indoor*, e ela tem as mesmas características da escalada esportiva e *boulder*, mas é praticada em espaços construídos pelo ser humano.

A escalada indoor é uma

submodalidade da escalada esportiva, constituída por paredes construídas simulando variadas formas de rochas, em placas e agarras artificiais, inclusive contendo desníveis, tetos e obstáculos, simulando as situações encontradas na natureza. (SOUZA apud PEREIRA, 2007).

Geralmente os escaladores treinam em espaços fechados, a fim de melhorar sua técnica, força e resistência para, posteriormente, irem escalando na rocha, onde o grau de dificuldade, na maioria das vezes, é maior do que na escalada *indoor*.

## Fatores psicológicos

O fator psicológico pode depender do nível de dificuldade da via escolhida e das suas condições, das responsabilidades, da condição física, do equipamento, etc. Alguns fatores psicológicos que podem interferir no desempenho são: atenção, concentração, motivação, estado emocional, estresse, ansiedade, autoconfiança, etc.

Quando alguém se prepara para executar uma atividade, seja ela de demanda física ou psíquica, de alta ou baixa complexidade, precisa ter o mínimo de atenção e concentração possível para que obtenha êxito.

De acordo com Samulski (2002), o bom rendimento no esporte está frequentemente ligado à capacidade de concentração na execução de uma ação esportiva.

Para Rützel (1997) apud Samulski (2002), a atenção se define como um processo seletivo em que a percepção e a imaginação internas são dirigidas, focalizadas, fixadas e concentradas simultaneamente num estímulo específico.

Conforme Weinberg e Gould (2001), a concentração é a capacidade de se manter atento a determinado foco sem se deixar influenciar por movimentos externos que estão presentes no ambiente.

Quando o ambiente muda, o foco de atenção também precisa ser mudado, caso contrário, outros pensamentos vêm à mente, e o desempenho acaba sendo prejudicado, pois a atenção foi desviada do objetivo. Outro importante fator para o bom desempenho do atleta é a autoconfiança.

Weinberg e Gould (2001) referem que os psicólogos do esporte definem autoconfiança como a crença de se você pode realizar com sucesso um comportamento desejado, podendo ser o ato de chutar uma bola ao gol, continuar em um regime de exercícios ou até se mesmo recuperar de uma lesão.

Segundo Vealey (1986) apud Weinberg e Gould (2001), a autoconfiança tanto pode ser considerada um traço como um estado. O traço de autoconfiança é definido como a crença ou o grau de certeza que o indivíduo tem em relação à capacidade de ser bem-sucedido. O estado de autoconfiança é a crença (ou a certeza) de que um indivíduo tem em determinado momento em relação à capacidade de ser bem-sucedido.

Dentro dessas ações específicas de determinado esporte, os atletas podem ser mais confiantes e acreditar nas sua capacidade de adquirir as habilidades e competências necessárias para atingir o seu objetivo. Outros atletas, porém, podem ser um pouco menos confiantes, duvidar do seu potencial, não acreditando ter aptidões para a prática. (MACHADO, 2005). A falta de confiança na prática esportiva pode colocar o praticante em estado de ativação, podendo afetar o seu desempenho.

A ativação, conceituada por Weinberg e Gould (2001), é uma combinação de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa e se referem às dimensões de intensidade de motivação em determinado momento. Pessoas que são altamente ativadas apresentam batimentos cardíacos, respiração e sudorese aumentados.

A definição de ansiedade, conforme Viscott (1982) apud Lavoura et al. (2006), é o medo de perder algo, real ou imaginário, e seu grau dependerá da severidade da ameaça e da importância da perda para o indivíduo, enquanto o estresse é definido com “um desequilíbrio substancial entre demanda (física e/ou psicológica) e a capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes consequências”. (MCGRATH apud WEINBERG; GOULD, 2001, p. 98).

Além dos diferentes níveis de ansiedade e estresse, deve-se observar o estado emocional do atleta, a fim de verificar qual é a sua contribuição para o desempenho.

Segundo Hackfort (1993) apud Samulski (2002), as emoções devem ser entendidas como um sistema complexo de inter-relações entre o sistema psíquico (processos cognitivos), o sistema fisiológico (nível de ativação) e o sistema social (relações sociais).

Conforme explica Samulski (2002), as emoções exercem três funções básicas: organizar, orientar e controlar as ações e a função energética e de ativação.

As emoções fazem parte do ser humano, sejam elas positivas, sejam elas negativas e se manifestam no comportamento e na atitude de cada indivíduo de maneira diferente no momento da prática esportiva.

A prática de exercício físico melhora não somente a condição fisiológica do indivíduo, como também o bem-estar psicológico, como a melhora nas interações sociais, no autocontrole e na autoestima.

A motivação está diretamente ligada à ação do indivíduo, ou seja, a vontade que o indivíduo tem de realizar algo é caracterizada como um processo ativo, intencional e

dirigido a uma meta, o qual processo depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). (SAMULSKI, 2002).

Para Weinberg e Gould (1999) apud Samulski (2002) a motivação para a prática esportiva depende da interação de fatores pessoais, como: a personalidade, as necessidades, os interesses, os motivos, as metas, as expectativas e de fatores situacionais, como: estilo de liderança, facilidades, tarefas atrativas, desafios e influências sociais.

Para Bock (1999), motivação é o processo que mobiliza o organismo à ação, a partir de uma relação estabelecida entre o ambiente, a necessidade e o objeto de satisfação. Então, para que exista motivação, é necessário que se tenha uma necessidade, um interesse, podendo depender também do ambiente como estímulo.

Segundo Roberts (1992), motivação engloba fatores pessoais e variáveis sociais, que influenciam uma pessoa quando deseja realizar determinada atividade ou tenta atingir algum padrão de superioridade.

Enfim, a motivação é algo extremamente pessoal, cada indivíduo terá suas próprias vontades e desejos para se sentir motivado a alguma coisa.

### **Problema de Investigação**

“Quais as possíveis influências de fatores psicológicos no desempenho de escaladores esportivos amadores de Caxias do Sul – RS?”

### **Hipóteses**

- a) Existe muita influência dos fatores psicológicos no desempenho.
- b) Existe pouca influência dos fatores psicológicos no desempenho.
- c) Não existe influência dos fatores psicológicos no desempenho.

### **Objetivo geral**

O objetivo geral do estudo é identificar quais são as possíveis influências de fatores psicológicos no desempenho de escaladores esportivos amadores de Caxias do Sul – RS.

### **Objetivos específicos**

- a) Identificar qual é o fator psicológico que ocorre com maior prevalência na prática da escalada esportiva.
- b) Verificar se existe diferença significativa na ocorrência de fatores psicológicos entre homens e mulheres.
- c) Verificar se o tempo de prática do escalador tem influência sobre os fatores psicológicos.

### **Decisões metodológicas**

#### **Caracterização do Estudo**

Trata-se de estudo de caráter quantitativo, descritivo e transversal.

Conforme Diehl (2004), a pesquisa quantitativa é caracterizada pelo uso da quantificação, tanto na coleta quanto no tratamento das informações, utilizando técnicas estatísticas e objetivando resultados que evitem possíveis distorções de análise e interpretação, possibilitando uma maior margem de segurança.

Segundo Cervo et al.,

A pesquisa descritiva observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los. Procura descobrir, com a maior precisão possível, a frequência com que um fenômeno ocorre, sua relação e conexão com outros, sua natureza e suas características. (2007, p. 61).

Ainda Cervo et al. (2007) explicam que nos estudos transversais todas as medições são feitas num único "momento", não existindo, portanto, um período de seguimento dos indivíduos.

### **Crítérios para a seleção dos participantes**

Para a investigação deste trabalho, foi realizado um estudo com 25 (vinte e cinco) escaladores, sendo 20 (vinte) homens e 5 (cinco) mulheres, praticantes da escalada esportiva que treinam regularmente em um ginásio de escalada em Caxias do Sul – RS.

O público-alvo do presente estudo foi formado por escaladores esportivos que já praticaram escaladas em rocha e estavam de acordo com os seguintes critérios de inclusão:

- a) ter escalado pelo menos uma via<sup>1</sup> guiando
- b) ser praticante regular da escalada;
- c) ser maior de idade; e

d) ter devolvido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido devidamente assinado.

### **Instrumento**

O instrumento de coleta de informações utilizado foi um questionário fechado adaptado de Christian Anderson Neves Costa (2002), revisto pelo Dr. Dietmar Samulski da EEF/UFGM, contendo nove questões.

Conforme Barros e Lehfeld (2007), o questionário é o instrumento mais usado para o levantamento de informações, não se restringe a uma quantidade específica de questões, porém se aconselha que não seja muito exaustivo.

As perguntas fechadas são aquelas que apresentam categorias ou alternativas de respostas fixas: pergunta com alternativas dicotômicas (escolha de apenas uma opção) e pergunta com respostas múltiplas (escolha de uma ou mais alternativas). (BARROS; LEHFELD, 2007).

### **Logística e procedimentos**

Primeiramente, foi feito um contato com o ginásio de escalada que disponibilizou os participantes, para esclarecer aos responsáveis os objetivos da pesquisa e entregar a carta de permissão para a realização da mesma. Após isso, se entrou em contato com os escaladores que se enquadravam nos critérios de inclusão para explicação da pesquisa e entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Participaram da pesquisa somente aqueles que apresentaram o termo preenchido e assinado.

Posteriormente foi aplicado o questionário em um dia previamente marcado com os participantes. Após a análise dos resultados, foram feitas a tabulação dos dados e a apresentação dos resultados obtidos, com as devidas considerações acerca do problema de investigação.

### **Estudo preliminar**

Foi realizado um estudo preliminar com dois escaladores amadores, sendo uma mulher e um homem, que não participaram da amostra do estudo. No estudo preliminar, foram verificadas as questões logísticas do projeto, ou seja, verificação da linguagem do

---

<sup>1</sup> O escalador que está subindo tem a corda amarrada à cintura e, à medida que atinge as proteções fixas (grampos e chapeletas), utiliza uma costura (fita com um mosquetão em cada ponta), passando um mosquetão na proteção e o outro na corda.

questionário, sequência das questões visando ao assunto principal do estudo e a neutralidade do questionário.

#### Análise dos dados

Os dados foram inicialmente armazenados em um banco de dados no programa *Excel 2010 for Windows*, foi realizado o Teste de Diferença entre Proporções, com intervalo de confiança de 95%. Também foi realizado o Teste Qui-Quadrado para obter a significância dos valores encontrados: quando o valor do P for maior que 0,05, não há significância, e, quando for menor, há significância nos valores encontrados. Após isso, o banco foi exportado para o programa *IBM SPSS Statistics versão 19.0*, e realizada a análise descritiva de todas as questões do estudo.

#### Aspectos éticos

Foram distribuídos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido para todos os envolvidos que fizeram parte da amostra. Somente depois de devolvido o termo é que os participantes responderam aos questionários.

#### Análise e discussão

##### Fator psicológico que ocorre com maior prevalência

A tabela 1 a seguir, revela qual é o ator psicológico que teve maior prevalência no desempenho dos escaladores que participaram da pesquisa.

Tabela 1 – Fator com maior prevalência

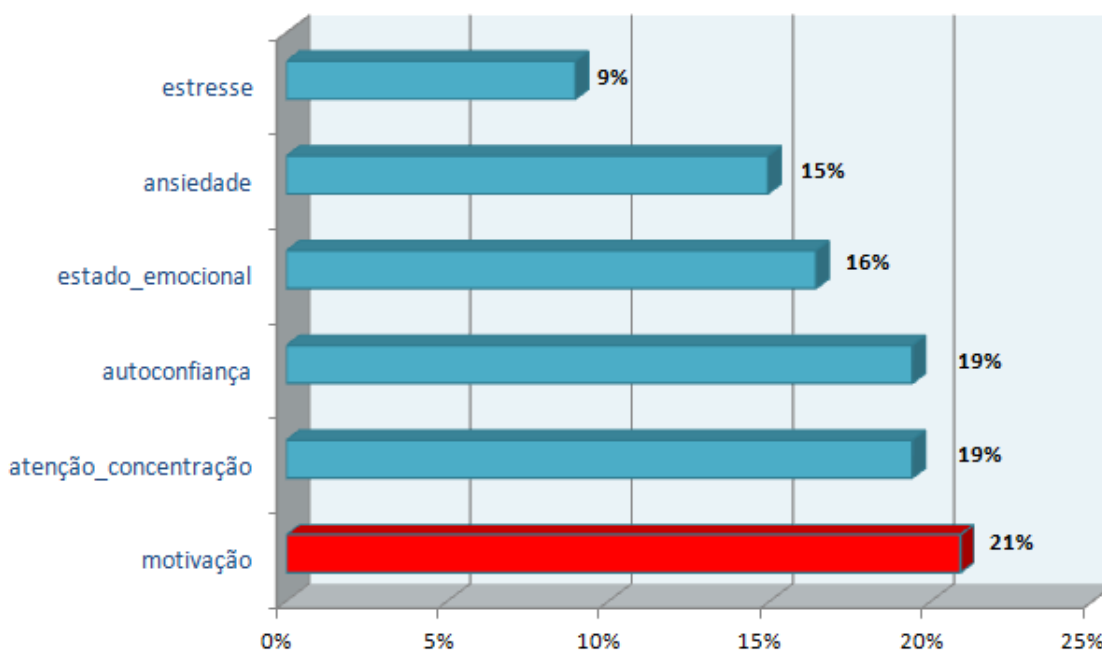
FATORES PSICOLÓGICOS	PESO					
	1	2	3	4	5	
<i>motivação</i>	0	0	0	11	14	<b>114</b>
<i>autoconfiança</i>	0	0	3	9	13	<b>110</b>
<i>atenção_concentração</i>	0	1	2	9	13	<b>109</b>
<i>estado_emocional</i>	1	0	5	8	11	<b>103</b>
<i>ansiedade</i>	1	1	4	9	10	<b>101</b>
<i>estresse</i>	2	2	6	9	6	<b>90</b>
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>55</b>	<b>67</b>	

Fonte: Elaborada pelos autores.

Analisando a tabela acima, pode-se observar que a motivação foi o fator que obteve maior nota de importância, e o fator de menor nota foi o estresse.

Com base na tabela acima, foi criado um gráfico para visualizar os dados em porcentagem.

Gráfico 1 –



Fonte: Elaborado pelos autores.

Conforme demonstrado no gráfico, apenas (9%) dos participantes consideram o estresse como fator de maior importância. Ansiedade (15%) e estado emocional (16%) apresentaram apenas (1%) de diferença entre eles. Autoconfiança e atenção e concentração obtiveram a mesma porcentagem, tendo grande importância para (19%) dos participantes. O fator psicológico, que teve maior prevalência para os participantes do estudo, foi a motivação com (21%).

Em estudo realizado em 2008, com 87 atletas (72 meninos e 15 meninas) com 12,14 ( 1,44) anos de idade, adeptos de basquetebol, futebol, ginástica rítmica desportiva, judô, natação e voleibol, pôde-se observar que (61%) dos jovens consideram a motivação relacionada à competência desportiva como muito importantes; (27%) consideram pouco importantes, e (12%) dos jovens consideram-nos nada importantes. (INTERDONATO et al., 2008). No presente estudo, (21%) dos participantes consideram a motivação importante.

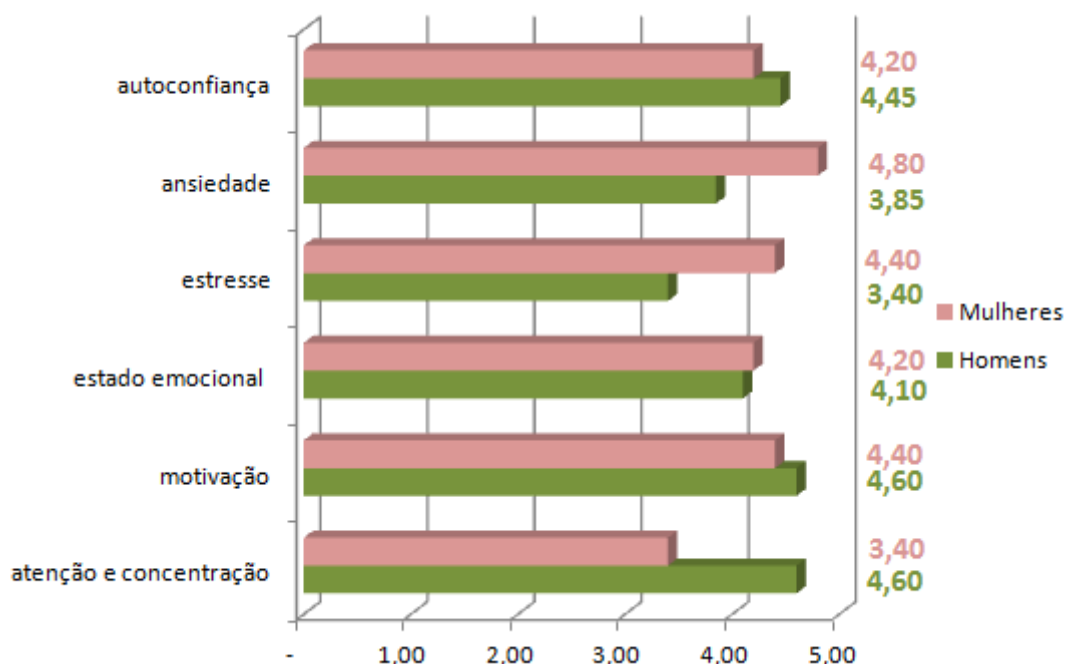
Conforme Vieira et al. (2011) mostraram em estudo sobre os fatores motivacionais, comparando-os na escalada e no *skate downhill*, a motivação intrínseca foi a mais presente, apresentando médias de (5,37) e (5,75) na escalada e de (5,00), (5,50) e (5,37) no *skate downhill*, tanto para atingir objetivos como para ter experiências estimulantes e conhecer (experiência autotélica, demonstrando forte motivação intrínseca). Não houve diferença significativa entre a motivação dos praticantes de escalada e a de praticantes de *skate downhill*.

Massarella (2008) afirma que o comportamento intrinsecamente motivado oferece prazer na realização da atividade, o que leva o indivíduo a se sentir agradavelmente envolvido, interessado em sua execução e disposto a repetir a experiência com um nível mais elevado de desafio.

### Comparação entre os gêneros

O gráfico 2 verifica a média de importância dos fatores psicológicos, fazendo uma comparação entre os gêneros masculino e feminino.

Gráfico 2 –



Fonte: Elaborado pelos autores.

Analisando o gráfico acima, pode-se perceber que apenas no fator *atenção/concentração* houve diferença significativa ( $p=0,001$ ). Não foram encontrados outros estudos para que fosse realizada uma comparação.

Com relação ao gênero, verificou-se, em estudo sobre os diferentes tipos de ansiedade, em competições de canoagem *slalom*, que as mulheres apresentam maior nível de ansiedade somática, com (60%) nível baixo e (40%) nível médio, enquanto os homens apresentaram (100%) nível baixo. Na ansiedade cognitiva, os homens apresentaram nível baixo (78,5%), e as mulheres, nível alto (20%) e nível médio (60%), refletindo, dessa forma, uma pior performance atlética. (LAVOURA et al., 2006). O mesmo fato ocorreu neste estudo, mesmo que a diferença não tenha sido estatisticamente significativa.

Liebert e Morris (1967) dividem a ansiedade em cognitiva e somática. Enquanto a cognitiva relaciona-se com pensamentos duvidosos a respeito de atingir o objetivo de uma vitória ou conquista, ou seja, expectativas e autoavaliação negativas, que levam o indivíduo ao fracasso, a somática refere-se à autopercepção dos elementos fisiológicos provenientes da ansiedade, como: diarreia, aumento da pressão arterial e dos batimentos cardíacos, tensão muscular, perda do controle motor, tremedeira, suor na mão e palidez facial. Neste estudo, a ansiedade também apresentou diferenças, apesar de não mostrar diferença estatisticamente significativa.

Em um estudo comparando a autoconfiança entre os gêneros, na canoagem *slalom*, Lavoura et al. (s.d.), observaram que os homens apresentam uma pontuação de autoconfiança maior que a das mulheres (pontuação máxima obtida pelo instrumento CSAI-2); percebeu-se que, na média de pontuação dos atletas do gênero masculino, esses apresentaram uma classificação alta (28,81 pontos), enquanto as atletas ficaram com classificação média de autoconfiança (24,40 pontos). O sexo masculino, neste estudo, também revelou maior autoconfiança em comparação às mulheres.



Conforme Machado (2005), a autoconfiança é definida como uma alta expectativa de sucesso, alegando que a mesma pode despertar emoções positivas, favorecer a concentração, facilitar o estabelecimento de metas, aumentar o esforço previsto para determinada tarefa e fortalecer a focalização nas estratégias.

### Tempo de prática do escalador e a influência sobre os fatores psicológicos

A tabela 2 mostra a relação entre fatores psicológicos e tempo de prática dos escaladores, sendo divididos em 2 anos, 3 anos e 5 anos de prática.

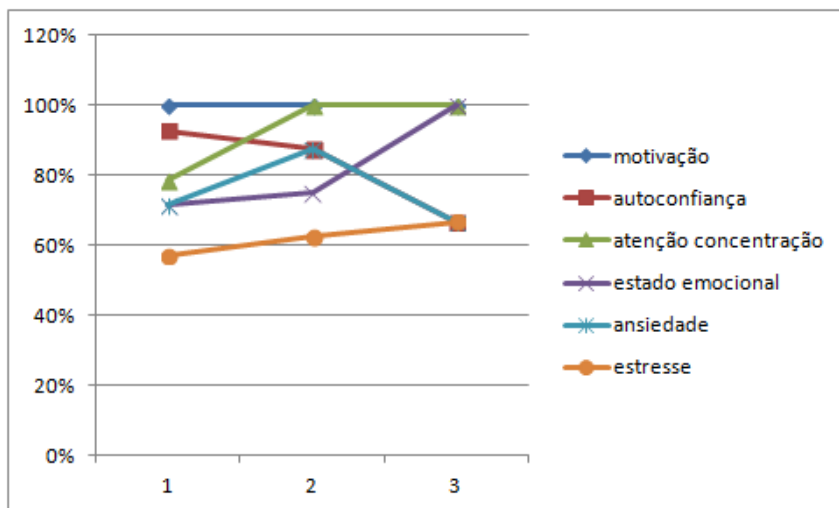
Tabela 2 –

FATOR	14 pessoas	8 pessoas	3 pessoas
	2 anos	3 anos	5 anos
<i>motivação</i>	100%	100%	100%
<i>autoconfiança</i>	93%	88%	67%
<i>atenção concentração</i>	79%	100%	100%
<i>estado emocional</i>	71%	75%	100%
<i>ansiedade</i>	71%	88%	67%
<i>estresse</i>	57%	63%	67%

Fonte: Elaborado pelos autores.

Para melhor visualização da evolução dos fatores psicológicos ao longo dos anos, demonstram-se os valores em gráfico.

Gráfico 3 –



Fonte: Elaborado pelos autores.

Verifica-se que a motivação se mantém constante (100%) em todos os praticantes, independentemente do tempo de prática. Atenção/concentração tiver um aumento após dois anos de prática, de 79% para 100% e se manteve com importância máxima para os praticantes. Para os fatores estado emocional, ansiedade e estresse, houve um pico nos três anos de prática e após voltou a diminuir a porcentagem.

A importância atribuída à autoconfiança foi diminuindo ao longo dos anos de prática, de 93% nos dois primeiros anos de prática, para 88% nos três anos e de 67% nos

cinco anos, o que leva a crer que, com o passar dos anos, o atleta vai adquirindo um comportamento de maior responsabilidade, ou seja fica mais prudente e com maior noção dos riscos. Em estudo realizado por Paixão et al. (2009) sobre comportamentos de risco na prática de esportes de aventura, foram encontrados resultados diferentes. O fator *excesso de autoconfiança* contribuiu para o aumento da desconsideração dos procedimentos por parte do praticante experiente numa dada modalidade e que, por sua vez, são essenciais à manutenção da integridade física e emocional do mesmo.

### Considerações finais

Assim como outros esportes de aventura, a escalada esportiva tem crescido como prática e está sendo cada vez mais procurada pela população em geral. (MENEZES, 2000). Este estudo, a fim de colaborar para um melhor entendimento dessa atividade, apresentou os seguintes resultados:

a) os fatores psicológicos têm importante influência na prática dos escaladores esportivos amadores de Caxias do Sul-RS;

b) a motivação foi o fator psicológico de maior prevalência com (21%), porém não houve diferença significativa entre os outros fatores. Com relação ao estresse, apenas (9%) dos participantes consideram como fator de maior importância. Ansiedade (15%) e estado emocional (16%) apresentaram apenas (1%) de diferença entre eles. Autoconfiança e atenção/concentração obtiveram a mesma porcentagem, tendo grande importância para (19%) dos participantes;

c) quando comparados os gêneros, foi verificada uma diferença significativa na atenção/concentração, com médias de 4,60 para os homens e de 3,40 para as mulheres ( $p=0,001$ );

d) com relação ao tempo de prática dos escaladores, verificou-se que a motivação se manteve constante (100%) nos diferentes anos de prática. A ansiedade (71%) e a autoconfiança (93%) diminuíram no decorrer dos anos para (67%);

e) a atenção/concentração (79%) e o estado emocional (71%) aumentaram para (100%), desde os dois anos aos cinco anos de prática. O estresse (57%) teve um aumento de (10%) no período compreendido entre os dois anos e os cinco anos de prática.

Percebeu-se através da presente pesquisa que os fatores psicológicos têm muita influência na prática da escalada esportiva. Tendo isso em vista, ressalta-se a importância de estudos relacionados ao tema, uma vez que houve dificuldade em pesquisar sobre o assunto devido à escassez de estudos nessa área específica, contribuindo, assim, para a evolução do esporte.

### Referências

BARROS, Aidil Jesus da Silveira; LEHFELD, Neide Aparecida de Souza. *Fundamentos de metodologia científica*. 3. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

BECK, S. *Com unhas e dentes*. [S.l.]: [s.n.], 1995.

BOCK, Ana M. Bahia (Org.). *Psicologias: uma introdução ao estudo de Psicologia*. 13. ed. São Paulo: Saraiva, 1999.

CARNEIRO, R. L.; VILAR, B. B. Comparação da posição estática da escápula entre indivíduos que praticam e que não praticam escalada esportiva. *ARQUIVOS em Movimento*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 40-52, jan/jun. 2012.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; SILVA, Roberto da. *Metodologia científica*. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

- DIAS, Cleber Augusto Gonçalves; ALVES JÚNIOR, Edmundo de Drummond. *Em busca da aventura: múltiplos olhares sobre esporte, lazer e natureza*. Niterói: Universidade Federal Fluminense, 2009.
- DIEHL, Astor Antonio. *Pesquisa em ciências sociais aplicadas: métodos e técnicas*. São Paulo: Prentice Hall, 2004.
- HOFFMANN, Michel. *Manual de escalada*. [S.l.]: Desnível, 1996.
- INTERDONATO, Giovanna Carla et al. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. *Motriz*, Rio Claro, v. 14, n. 1, p. 63-66, jan./mar. 2008.
- LAVOURA, Tiago Nicola; BOTURA, Henrique Moura Leite; MACHADO, Afonso Antônio. Estudo da ansiedade e as diferenças entre os gêneros em um esporte de aventura competitivo. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*, v. 1, n. 3, p. 74-81, set. 2006.
- LAVOURA, Tiago Nicola; CASTELLANI, Rafael Moreno; MACHADO, Afonso Antônio. *Olhar da psicologia do esporte sobre a autoconfiança e a auto-eficácia em atletas de canoagem slalom: relação com o rendimento esportivo*. S.d.
- LIEBERT, R. M.; MORRIS, L. W. Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data. *Psychology Reports*, Champaign, v. 20, p. 975-978, 1967.
- LONG, J. *Chapa y sigue: todo sobre la escalada deportiva*. [S.l.]: Desnível, 1994.
- MACHADO, A. A. *Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo*. São Paulo: Guanabara Koogan, 2005.
- MASSARELLA, F. L. *Motivação intrínseca e estado mental de flow em corredores de rua*. 2008. 121 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.
- MENEZES, Vera Lúcia de C. *Esportes de aventura e risco na montanha: um mergulho no imaginário*. São Paulo: Manole, 2000.
- PAIXÃO, J. A. et al. *Prática de parapente e comportamentos de risco: uma análise a partir do conceito de redoma sensorial*. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 15, n. 3, p. 567-574, jul./set. 2010.
- PEREIRA, D. W.; NISTA-PICCOLO, V. L. Escalada: um esporte na ponta dos dedos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 18, n. 1, p. 73-80, 2010.
- PEREIRA, D. W. *Escalada: o espírito do esporte*. São Paulo: Odysseus, 2007. (Coleção Agôn).
- ROBERTS, Glyn C. *Motivation in sports and exercise*. Champaign: Human Kinetics Books, 1992.
- SAMULSKI, Dietmar Martin. *Psicologia do esporte: manual para a Educação Física, psicologia e fisioterapia*. Barueri: Manole, 2002.
- VIEIRA, L. F. et al. Estado de fluxo em praticantes de escalada e *skate downhill*. *Motriz*, Rio Claro, v. 17, n. 4, p. 591-599, out./dez. 2011.
- WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.