

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

**ANA PAULA CABRAL
LUANA KAMIYA MARINHO**

**A IMPORTÂNCIA DA RELAÇÃO ATLETA-TREINADOR EM ESPORTES
INDIVIDUAIS DE ALTO RENDIMENTO.**

CASCABEL

2023

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

**ANA PAULA CABRAL
LUANA KAMIYA MARINHO**

**A IMPORTÂNCIA DA RELAÇÃO ATLETA-TREINADOR EM ESPORTES
INDIVIDUAIS DE ALTO RENDIMENTO.**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC-
Artigo para obtenção da aprovação e
formação no Curso de Educação Física
Bacharelado pelo Centro Universitário
FAG.

**Professor Orientador: Lissandro
Moisés Dorst.**

**CASCADEL
2023**

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

ANA PAULA CABRAL

LUANA KAMIYA MARINHO

**A IMPORTÂNCIA DA RELAÇÃO ATLETA-TREINADOR EM ESPORTES
INDIVIDUAIS DE ALTO RENDIMENTO.**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC como requisito para a obtenção da formação no Curso
de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário FAG

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ms. Lissandro Moisés Dorst
Orientador

Prof. Ms. Augusto Gerhart
Banca avaliadora

Prof. Alceu Martins Junior
Banca avaliadora

A IMPORTÂNCIA DA RELAÇÃO ATLETA-TREINADOR EM ESPORTES INDIVIDUAIS DE ALTO RENDIMENTO.

Ana Paula CABRAL¹

Luana MARINHO¹

Lissandro Moisés DORST²

apcabral@minha.fag.edu.br

lkmarinho@minha.fag.edu.br

RESUMO

Introdução: As relação treinador-atleta é algo complexo, pois vai além do contexto esportivo, mas também o contexto social e pessoal do qual estão inseridos. Essa relação é caracterizada por respeito, admiração, confiança e senso de interdependência, que são características fundamentais para o treino ser eficaz e bem-sucedido.

Objetivo: foi analisar a importância da relação entre atletas e os treinadores de esportes individuais de alto rendimento. **Métodos:** A pesquisa transcorreu de maneira transversal, buscando avaliar a qualidade do relacionamento treinador-atleta, onde participaram 28 atletas e 10 treinadores de diferentes modalidades individuais, sendo atletismo, canoagem, lutas e natação, respondendo ao questionário Relacionamento Treinador-atleta (CART-Q), com perguntas divididas em três dimensões, proximidade, comprometimento e complementariedade. **Resultados:** Os atletas apresentaram resultados positivos em relação ao relacionamento com seus treinadores, independentemente da idade, do sexo ou tempo de prática, o estudo obteve índices elevados nas três dimensões. **Conclusão:** Sendo assim, conclui-se que a relação treinador-atleta é importante para o estabelecimento de vínculos de confiança, respeito e comunicação eficaz é fundamental para maximizar o potencial dos atletas.

Palavras-chave: Relação atleta-treinador, esportes individuais, alto rendimento, atletas, CART-Q.

Acadêmicas¹

Orientador²

THE IMPORTANCE OF THE ATHLETE-COACH RELATIONSHIP IN HIGH-PERFORMANCE INDIVIDUAL SPORTS.

Ana Paula CABRAL¹

Luana MARINHO¹

Lissandro Moisés DORST²

apcabral@minha.fag.edu.br

lkmarinho@minha.fag.edu.br

ABSTRACT

Introduction: The coach-athlete relationship is complex, as it goes beyond the sporting context, but also the social and personal context in which they are inserted. This relationship is characterized by respect, admiration, trust and a sense of interdependence, which are fundamental characteristics for training to be effective and successful.

Objective: he was to analyze the importance of the relationship between athletes and coaches in high-performance individual sports. **Methods:** The research was carried out cross-sectionally, seeking to evaluate the quality of the coach-athlete relationship, in which 28 athletes and 10 coaches from different individual sports participated, including athletics, canoeing, wrestling and swimming, responding to the Coach-athlete Relationship questionnaire (CART- Q), with questions divided into three dimensions, proximity, commitment and complementarity. **Results:**

The athletes showed positive results in relation to their relationships with their coaches, regardless of age, gender or time of practice, the study obtained high rates in the three dimensions. **Conclusion:** Therefore, it is concluded that the coach-athlete relationship is important for establishing bonds of trust, respect and effective communication, which is fundamental to maximizing the athletes' potential.

Keywords: Athlete-coach relationship, individual sports, high performance, athletes, CART-Q.

Academics¹

Advisor²

1 INTRODUÇÃO

O esporte se forma e desenvolve podendo dividir-se em dois grupos, sendo um baseado em performance e talento, o outro, em prazer e participação. Onde o primeiro envolve trabalho, usando das capacidades físicas para conquistar os adversários na busca de vitória nas competições, pela superação e bater recordes. Já no segundo, pode envolver a competições, mas destaca uma conexão entre as pessoas e a afirmação pessoal daqueles que participam por diversão, inclusão, novas experiências e relações interpessoais (COAKLEY,1998). Atualmente tem múltiplos significados, o autor buscou organiza-los em sete grupos que podem se relacionar e coincidir: educação, socialização, lazer, profissão, representação, saúde e estética (Galatti, 2010).

No contexto do mundo esportivo, emerge uma distinção nítida entre esporte formal e informal. No âmbito do esporte informal, a prática se define pela liberdade lúdica que permeia seus participantes, encontrando expressão em contextos como atividades desportivas escolares e programas socioeducativos voltados para a inclusão social. Em contrapartida, o esporte formal se pauta por diretrizes estruturadas e regulamentadas por uma autoridade superior, caracterizando-se muitas vezes por sua natureza competitiva, podendo inclusive alcançar níveis de alto rendimento (GALATTI, et al., 2018).

Para Bracht (2000), o conceito de rendimento está presente em toda a prática esportiva. Portanto, o esporte é classificado de alto rendimento quando o objetivo para se atingir passa a ser o desempenho máximo, buscando sempre a vitória.

Se tratando de esportes individuais, Silva et al., (2009) salientam que são aqueles em que o praticante atua sozinho, dependendo basicamente de si para alcançar seus objetivos. Neles o atleta no momento da competição não usufrui da ajuda de companheiros, somente de sua própria preparação física e emocional. Seguindo os autores Silva et al., (2009), Shuberth et al., (2016) complementam que os esportes de características individuais proporcionam aos participantes o aumento da autoconfiança, da motivação intrínseca, da capacidade de superar adversidades, e maior responsabilidade sobre o próprio desempenho. Sendo assim, atletas de esportes individuais podem se envolver em um mais alto nível de preparação porque o seu sucesso depende completamente de suas próprias habilidades e treinamento (KAJBAFNEZHAD et al., 2011).

Tanto em esportes coletivos como seja em individuais, o desempenho do atleta de alto rendimento é influenciado por diversos fatores, como aspectos físicos, táticos,

técnicos e psicológicos (COLAGRAI, et al., 2022). Quando se trata do esporte de alto rendimento, há inúmeras variáveis que afetam emocionalmente um atleta, e consequentemente sua performance, tais quais o meio ambiente do qual está inserido em casa ou no treino, a idade e consequentemente as dúvidas e dificuldades características de cada fase, as condições de treinamento que ele tem, o estímulo psicológico que ele recebe, a motivação pessoal, o fato de ter que conciliar treino com trabalho, estudo, sono regular e seus relacionamentos interpessoais, dentre eles, a relação com seu treinador.

Segundo Ribeiro (2016), o treinador é responsável por comunicar e interagir de forma competente, possibilitando ao atleta adquirir conhecimentos, competências e experiência, buscando estabelecer relações positivas e individualizadas com cada um, e juntamente criar um clima favorável à aprendizagem e desenvolvimento deles. Portanto, é necessária a comunicação de forma pedagógica e eficiente, contribuindo assim, a um ambiente de confiança, onde facilita o desenvolvimento e a aprendizagem do atleta.

No alto rendimento, o treinador torna-se a personalidade central da vida do atleta, tendo mais influência que os pais, e amigos. Ele é visto como professor, cuidador, motivador, líder, conselheiro, protetor, nutricionista, médico, psicólogo, podendo acumular mais uma ampla gama de funções na sua relação com o atleta. (GUIRAMAND, 2017). No mesmo sentido, Perreira (2019) esclarece que o papel do treinador não tem que concentrar-se só em formar o atleta desportivamente, mas em formar cidadão para a vida.

A relação entre o treinador e o atleta tende a ocorrer naturalmente e evoluir com o tempo. No entanto, deve ser promovida pelo treinador. Essa evolução no relacionamento é benéfica para o crescimento pessoal e profissional de ambos, a nível mental e esportivo. (PERREIRA, 2019), segundo este mesmo autor, a relação atleta treinador é caracterizada por respeito, admiração, confiança e senso de interdependência, que são características fundamentais para o treino ser eficaz e bem-sucedido. Dessa maneira, é importante que os treinadores criem situações que permitam uma conexão com o atleta e ainda criar um ambiente constantemente encorajador, solidário, atencioso e verdadeiro. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi analisar a importância da relação entre atletas e seus treinadores em esportes individuais de alto rendimento.

2 MÉTODOS

Esse estudo foi realizado através de uma pesquisa descritiva realizada de maneira transversal. Fizeram parte desse estudo 28 atletas de esportes individuais (atletismo, canoagem, lutas e natação), sendo 14 do sexo masculino e 14 do sexo feminino, com idade entre 18 a 64 anos. Para a seleção da amostra o critério de inclusão utilizado foi de ter no mínimo 18 anos e pelo menos 1 ano de prática no alto rendimento.

A amostra também foi composta por 10 treinadores de modalidade individuais, todos do sexo masculino, com idades entre 25 a 61 anos. A seleção da amostra contou com o critério de inclusão de já ter sido atleta da modalidade e trabalhar com o alto rendimento no mínimo 3 anos.

Para avaliar essa relação entre atletas e treinadores, foi utilizado Questionário de Relacionamento Treinador-Atleta (CART-Q). O questionário original foi criado por Jowett e Ntoumanis (2004) e reconhecido para o contexto esportivo brasileiro por Vieira et al. (2015). O questionário avalia as percepções do atleta sobre sua relação com o treinador. No presente estudo, a escala foi constituída por 10 itens distribuídos em três dimensões: Proximidade (nos itens 4, 7 e 8; ex. “Eu sou próximo do meu treinador”), Comprometimento (nos itens 1, 2 e 5; ex. “Eu sou comprometido com meu treinador”) e Complementaridade (nos itens 3, 6, 9 e 10; ex. “Quando eu sou treinado pelo meu treinador, eu estou pronto para fazer o melhor”). As respostas são dadas numa escala tipo Likert de sete pontos, sendo de 1 “Discordo totalmente” a 7 “Concordo totalmente”.

A coleta de dados foi realizada via e-mail, através do questionário feito pelo google formulário. Na coleta foram respeitados os processos éticos de não exposição dos participantes do estudo (atletas e treinadores), garantindo dessa forma o sigilo das informações.

A análise preliminar dos dados foi realizada por meio do teste de normalidade de Shapiro Wilk. Como os dados não apresentaram distribuição normal, as medidas descritivas utilizadas foram a mediana (Md) e os quartis (Q1; Q3). Para a comparação entre os grupos, foi utilizado o teste “U” de Mann-Whitney (não-paramétrico), onde adotou-se $p < 0,05$. Para o teste de correlação dos dados foi utilizado o coeficiente de Spearman. Todas as análises foram conduzidas pelo software JASP 0.17.3.0

3 RESULTADOS

O presente estudo foi com 28 atletas de modalidades individuais, sendo atletismo com 7 atletas, canoagem com 8 atletas, lutas com 9 atletas e natação 4 atletas.

As características demográficas e variáveis quantitativas dos atletas foram divididos por sexo conforme foram apresentadas na tabela 1. A média de tempo de prática dos atletas na modalidade foi de 12,71 ($\pm 11,13$) anos para os homens e 9,57 ($\pm 5,41$) anos para mulheres, a idade média de 24, 1 anos ($\pm 11,7$) para atletas do sexo masculino, e no sexo feminino a média foi 22,1 anos ($\pm 5,3$). Em relação ao tempo com o treinador, o sexo masculino apresentou uma média maior do que o sexo feminino, sendo de 5,66 ($\pm 4,47$) anos, e no sexo feminino a média foi de 4,64 ($\pm 4,06$).

Tabela 1 - Características demográficas dos atletas divididas por sexo.

Variável	Sexo	Média	D.P	Min.	Máx.
Idade	1	23,14	11,70	18,00	64,00
	2	22,14	5,39	18,00	34,00
Tempo de prática	1	12,71	11,13	4,00	49,00
	2	9,57	5,41	2,00	19,00
Tempo c/ treinador	1	5,66	4,47	0,30	15,00
	2	4,64	4,06	1,00	13,00

Legenda: sexo: 1-masculino; 2-feminino; D.P-desvio padrão; mínimo; máximo. Os valores são apresentados em anos.

Abordando sobre o nível de proximidade e complementariedade (segundo o modelo de escala likert de (1-7) dos atletas do sexo masculino, foi 7, enquanto o nível de comprometimento foi 6,8. Já no sexo feminino, o nível de proximidade foi 7, o de comprometimento 6,83 e o de complementariedade 6,37 (tabela 2).

Tabela 2 – Comparação da relação atleta-treinador em função do sexo.

Relacionamento treinador-atleta	Masculino	Feminino	P
	Mediana (Q1-Q3)	Mediana (Q1-Q3)	
Proximidade	7,00 (7,00-7,00)	7,00 (7,00-7,00)	0,273
Comprometimento	6,83 (5,49-7,00)	6,50 (4,83-7,00)	0,529
Complementariedade	7,00 (6,56-7,00)	6,37 (6,06-7,00)	0,146

Referente ao tempo de relacionamento entre técnico e atleta, não foi encontrado uma diferença significativa em relação a comprometimento e complementariedade. Os

atletas com relacionamento acima de 5 anos apresentaram mediana elevada, conforme indica a tabela 3.

Tabela 3 – Comparação da relação atleta-treinador em função do tempo de relacionamento com o tempo (anos) com o treinador.

Relacionamento treinador-atleta	Até 5 anos (n=19) Mediana (Q1-Q3)	Acima de 5 anos (n=9) Mediana (Q1-Q3)	P
Comprometimento	6,33 (4,67-7,00)	7,00 (6,67-7,00)	0,097
Complementariedade	6,75 (6,12-7,00)	7,00 (6,25-7,00)	0,598

As próximas informações são relacionadas com o questionário para o treinador, conforme dados apresentados na tabela 4. A amostra foi composta por 10 treinadores apenas do sexo masculino. A média de idade dos treinadores foi de 39,3 anos ($\pm 12,15$). A média em relação ao tempo de prática de cada treinador dentro da modalidade foi de 14,9 anos ($\pm 9,75$).

Tabela 4 - Características demográficas dos treinadores da amostra.

Variável (anos)	Média	D.P	Min.	Máx.
Idade	39,30	12,45	25,00	61,00
Tempo de prática	14,90	9,75	3,00	30,00

No que diz respeito aos aspectos da relação treinador-atleta dividindo pelo tempo de experiência, sendo que 7 treinadores têm mais de 10 anos de experiência dentro da modalidade e 3 treinadores têm menos de 10 anos. Segundo a tabela não houve diferença significativa na relação entre os mais e os menos experientes. Verificou-se um valor elevado na mediana para os treinadores com mais experiência, conforme a tabela 5.

Tabela 5 – Comparação da qualidade de relação referente a tempo de experiência (10+ anos ou -10).

Variável	10 anos ou mais (n=7) MD(Q1-Q3)	Menos de 10 anos (n=3) MD(Q1-Q3)	P
Proximidade	7,00 (6,83-7,00)	7,00 (6,66-7,00)	0,888
Comprometimento	7,00 (6,83-7,00)	6,67 (6,16-6,83)	0,243

Complementariedade	7,00 (6,62-7,00)	7,00 (6,87-7,00)	0,699
--------------------	------------------	------------------	-------

Os próximos dados são de correlação de Spearman entre as variáveis idade, tempo de prática, tempo com o atual treinador, proximidade, comprometimento e complementariedade. Observou uma correlação de proximidade com o tempo de pratica e tempo com o seu treinador atual, conforme indicado na tabela 6.

Tabela 6 - Correlação linear entre idade, tempo de prática, tempo com o treinador atual, proximidade, comprometimento e complementariedade.

Variáveis	Idade	Tempo de prática	de Treinador atual	Proximidade	Comprometimento	Complementariedade
Idade	--					
Tempo de prática	0,344	--				
Treinador atual	0,233	0,694*	--			
Proximidade	0,276	0,402*	0,406*	--		
Comprometimento	-0,067	0,198	0,420*	0,635*	--	
Complementariedade	0,143	0,263	0,352	0,642*	0,608*	--

*Diferença significativa: $p < 0,05$.

4 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação atleta-treinador, verificando através do questionário CART-Q o nível de proximidade, comprometimento e complementariedade entre atletas e seus treinadores e vice-versa. A amostra é composta por 28 atletas, sendo 14 do sexo feminino e 14 do sexo masculino, e 10 treinadores, todos do sexo masculino.

A relação entre treinador e atleta é um processo que se desenvolve a partir de uma dinâmica funcional inicial. O treinador inicialmente desempenha o papel de educador e instrutor, orientando o atleta em sua jornada esportiva. Com o decorrer do tempo, essa relação evolui e se aprofunda, transformando-se em um vínculo mais significativo. Essa transformação ocorre através de dois elementos fundamentais: o aspecto afetivo, que envolve a construção de um laço emocional, e o aspecto comportamental, que se traduz em um contato mais pessoal e próximo entre ambas as partes. (PHILIPPE, et al., 2011).

Ao abordar sobre os esportes individuais, Da Silva, et al., (2015) traz em seu estudo que o atleta no momento da competição não usufrui de companheiros, somente da

sua própria preparação física e emocional, tendo assim uma maior cobrança de si mesmo e do seu treinador. LaVoi (2007), avaliou a diferença da proximidade entre atletas de esportes individuais e coletivos, verificando diferença significativa ($p=0,002$), constatou que os atletas de esportes individuais têm uma relação mais próxima ao seu treinador, também verificou que com o tempo esse contato passa a ser mais pessoal.

Percebe-se no presente estudo, que no quesito proximidade não houve diferença significativa entre os sexos, já que ambos se mostraram 100% próximos ao seu treinador. Já nos quesitos comprometimento e complementariedade, houve diferença na análise dos resultados, onde os homens apresentaram maiores escores comparado com a resposta das mulheres, porém essa diferença não foi significativa.

Esses dados se mostram opostos ao estudo de Santos (2017), referente ao relacionamento atleta-treinador em jovens atletas das modalidades de basquetebol, futsal, handebol e voleibol, que foram avaliados em função do sexo, onde observou-se que, conforme o questionário CART-Q, o sexo masculino apresentou escores inferiores ao sexo feminino em todas as dimensões, compreendendo que os homens percebem nas suas emoções, pensamentos e sentimentos níveis menores de satisfação e confiança na relação com o treinador, comparado com as mulheres.

O estudo de LaVoi (2007), encontrou diferenças significativas na proximidade entre os atletas de sexo feminino ($p=0,000$) quando comparado ao sexo masculino. No estudo de Ribeiro (2016), ao avaliarem atletas de futsal também comparou as 3 dimensões (proximidade, comprometimento e complementariedade), e constataram uma diferença significativa no item de proximidade ($p=0,004$), nos itens de comprometimento e complementariedade não houve diferença significativa. Os resultados de LaVoi e Ribeiro divergem apenas no quesito proximidade ao presente estudo, pois não houve diferença significativa entre os sexos.

O estudo de Moura et al., (2019), teve como objetivo analisar a relação atleta-treinador com 42 atletas do sexo feminino na modalidade de futsal dos times que disputaram o Campeonato Paranaense Adulto 2017. Nele, foram divididos dois grupos, sendo o primeiro com atletas mais jovens de idade entre 16 à 21 anos, e as atletas mais experientes, de idade entre 22 à 29 anos. Já no presente estudo, também divididos em dois grupos, os atletas mais jovens apresentaram idade entre 18 à 25 anos, e os atletas mais experientes entre 25 à 64 anos. Em ambos os estudos, respondendo ao questionário CART-Q, observou-se que independente do grupo etário, os atletas percebem

positivamente a proximidade com seus treinadores, referente aos aspectos de confiança, respeito e intenções de manutenção do relacionamento duradouro.

Além disso, Moura et al., (2019) realizaram uma análise de comparação das dimensões da motivação e relacionamento atleta treinador em função do tempo de relacionamento com o treinador. Na análise da motivação, o estudo não apontou diferenças significativas ($p > 0,05$) entre os grupos com até 4 anos de relacionamento com o treinador e acima de 5 anos, o que demonstrou que não é um fator relevante sobre a motivação das atletas de futsal paranaense. E, ainda os resultados para o relacionamento atleta treinador também não apontaram diferenças significativas ($p > 0,05$) entre os grupos. Esse resultado corrobora com nosso estudo de tempo de prática com o treinador, onde dividimos em dois grupos, um acima de 5 anos e o outro abaixo de 5 anos de relacionamento com o treinador, e ambos não apresentaram diferenças significativas, podendo afirmar que o tempo de prática com o treinador não é um fator que influencia na qualidade do relacionamento atleta-treinador.

No presente estudo, verificou-se a correlação de Spearman (tabela 6), correlacionando idade, tempo de prática, tempo com o atual treinador, e as três dimensões do CART-Q, sendo proximidade, comprometimento e complementariedade. Apresentou-se correlação moderada entre proximidade com tempo de prática ($p=0,042$), correlação fraca entre proximidade e o tempo com treinador atual ($p=0,032$) e correlação fraca entre comprometimento e o tempo com treinador atual ($p=0,026$). No estudo de Tavares et al., (2020) referente a qualidade da relação treinador-atleta através do CART-Q, analisou-se a correlação entre as dimensões de proximidade, comprometimento e complementariedade, onde encontrou-se correlação entre as mesmas, uma relação linear positiva, portanto, quanto maior for o comprometimento, maior será a proximidade e complementariedade entre eles. Esses resultados de Tavares et al., (2020) apresentaram semelhança com o presente estudo, pois neste também observou correlação entre as três dimensões do CART-Q.

Os estudos de Jowett e Shanmugam (2016) apontam que as relações promovem a transformação de treinadores e atletas, de modo que uma conexão eficiente é benéfica aos sentimentos de respeito e admiração dentro das equipes esportivas, deste modo, conclui-se que os atletas que alcançam boa comunicação, respeito e confiança com o seu treinador, tende a se sentirem mais motivados para a prática esportiva. Comparando com o presente estudo, verificou-se no item proximidade do questionário CART-Q, índices elevados, confirmando assim os fatos apresentados pelos autores.

Segundo Brandão; Carchan (2010), o treinador precisa estar pronto para construir e preparar o seu atleta com o intuito do mesmo lidar com situações de pressão, conseguir enfrentar os adversários e inclusive exercer influência psicológica sobre a atuação e o desenvolvimento do atleta. Dessa forma, o treinador desempenha um papel significativo na vida dos seus atletas, podendo criar ambientes positivos ou negativos, que se traduzem em uma adaptação mais eficaz ou em um aumento da tensão. Em resumo, o treinador busca estabelecer uma relação que estimule atitudes construtivas e promova um ambiente motivador entre os atletas. É importante que os treinadores vão além do seu papel de professor e busque formar relações mais próximas e pessoais com seus atletas (PHILLIPPE, et. al., 2011).

Na investigação realizada por Contreira et al., (2020) foram conduzidas uma análise abrangendo um conjunto de 182 treinadores, examinaram a relação atleta-treinador, por meio do CART-Q. Os resultados desta pesquisa indicaram que treinadores com uma maior experiência e estabelecimento de relacionamentos de longa data com seus atletas demonstraram uma notável excelência em termos de proximidade, complementaridade e, sobretudo, comprometimento. Como tal, os resultados deste estudo colaboram com as conclusões alcançadas no presente estudo.

Os resultados encontrados do estudo demonstram que a qualidade dessa relação é percebida de forma positiva pelos participantes, independentemente de fatores como sexo e faixa etária. A proximidade entre atletas e treinadores, baseada em confiança, respeito e uma comunicação eficaz, emerge como um elemento central. Além disso, o comprometimento mútuo é identificado como um componente chave, com atletas e treinadores mais comprometidos geralmente alcançando melhores resultados.

É relevante destacar que o tempo de interação entre atletas e treinadores não demonstrou um impacto significativo na qualidade dessa relação, evidenciando que a proximidade e o comprometimento podem ser estabelecidos independentemente da duração do relacionamento.

É importante ressaltar algumas limitações do estudo, em primeiro lugar, a amostra utilizada foi composta por apenas 28 atletas e 10 treinadores no total, o que se configura como uma amostra relativamente pequena para obter resultados que representem significância a realidade. Além disso, o estudo abrangeu atletas e treinadores de diversas modalidades individuais, tornando difícil discernir se a qualidade do relacionamento entre atletas e treinadores varia significativamente em modalidades específicas. Outra limitação significativa foi o uso exclusivo do questionário CART-Q para coletar informações. Isso

restringiu a análise aos dados obtidos por meio desse método. Além disso, o estudo adotou um modelo transversal, avaliando os atletas somente em um momento da temporada, o que impossibilitou a identificação de relações de causa e efeito entre as variáveis.

Portanto, sugere-se que pesquisas futuras sejam conduzidas com amostras mais abrangentes, incluindo atletas de diversas modalidades individuais, bem como o uso de métodos de avaliação do relacionamento atleta-treinador diferentes do CART-Q para maior credibilidade nos resultados. Além disso, investigações adicionais sobre as relações interpessoais entre pais, atletas e treinadores, especialmente para jovens atletas em ascensão na carreira profissional, podem ser valiosas, considerando o papel da família e do ambiente profissional no desenvolvimento psicológico. Outra linha de pesquisa interessante seria a comparação das relações entre atletas e treinadores em esportes individuais e coletivos, visando entender melhor qual delas, se houver diferença, afeta mais diretamente a promissora carreira dos atletas.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que entre atletas e treinadores ocorrem boas relações, o presente estudo apresentou índices elevados nos itens proximidade, comprometimento e complementariedade, independente do sexo, da idade e tempo de prática, para os atletas de modalidades individuais, sendo atletismo, canoagem, lutas e natação.

Essas boas relações são de extrema importância no contexto do esporte individual de alto rendimento. O estabelecimento de vínculos de confiança, respeito e comunicação eficaz é fundamental para maximizar o potencial dos atletas. A promoção de uma relação treinador-atleta harmoniosa e estável requer mudança, desenvolvimento e progressão. À medida que treinadores e atletas crescem e se desenvolvem, o mesmo acontece com os seus relacionamentos.

REFERÊNCIAS

- BRACHT, V. **Esporte na escola e esporte de rendimento**. Movimento, v. 6, n. 12, p. XIV-XXIV, 2000.
- BRANDÃO, M. R. F. e CARCHAN, D. **Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas**. Motricidade, 2010, v. 6, n. 1, p. 53-69.
- COAKLEY, J. J. **Esporte na Sociedade: Questões e Controvérsias**. Estados Unidos: McGraw-Hill Edições Internacionais, 1998.
- COLAGRAI, A. C. *et al.* **Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais**. Movimento, 2022
- CONTREIRA, A. *et al.* **Relacionamento treinador-atleta e fatores antecedentes associados: uma análise em treinadores brasileiros**. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, 2020.
- DA SILVA, C. V. *et al.* **Ansiedade-traço em atletas de esportes coletivos e individuais**. 2015.
- GALATTI, L. R. **Esporte e Clube Sócio-esportivo: percurso, contextos e perspectivas a partir de estudo de caso em clube esportivo espanhol**. Tese de doutorado. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2010.
- GALATTI, L. R. *et al.* **Esporte contemporâneo: perspectivas para a compreensão do fenômeno**. Cuiabá-MT, Corpoconsciência, 2018, 115–127p.
- GUIRAMAND, M. **Treinador e atleta: significados de uma relação na aprendizagem e desempenho esportivo de alto rendimento à luz da teoria de Buber**. Tese de doutorado. Repositório.pucrs.br. 2017.
- JOWETT, S. e NTOUMANIS, N. **The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation**. Revista Escandinava de Medicina e Ciência do Esporte, 2004, 14 (4), 245-257.
- JOWETT S. e SHANMUGAM V. **Coaching relacional no esporte: seus fundamentos psicológicos e eficácia prática**. Os Autores, 2016.
- KAJBAFNEZHAD, H. *et al.* **Diferença entre Esportes Coletivos e Individuais com Relação às Habilidades Psicológicas, Inteligência Emocional Geral e Motivação para o Sucesso Atlético em Atletas da Cidade de Shiraz**. Revista de Educação Física e Esporte. 2011.
- LAVOI, N. M. **Ampliando a dimensão interpessoal: Proximidade na relação treinador-atleta**. Jornal Internacional de Ciência do Esporte e Treinamento, 2007, v 2, p 497-512.
- MOURA, M. C. A. R. *et al.* **O relacionamento com o treinador pode afetar a motivação de atletas paranaenses de futsal**. Saúde e Pesquisa, 2019, v.12, n.1, p.29-38.

PEREIRA, B. **Relação treinador-atleta**. Última Barreira, 2019.

PHILIPPE, R. *et al.* **De Professor a Amigo: A Natureza Evolutiva da Relação Treinador-Atleta**. Revista internacional de psicologia do esporte, 2011, 42. 1-23.

RIBEIRO, C. C. **Qualidade da relação treinador-atleta em contextos desportivos: Relações com fatores de grupo e diferenças em função do sexo**. Tese de Doutorado. Universidade do Minho (Portugal), 2016.

SANTOS, M. M. **Relacionamento treinador-atleta em jovens atletas do estado de Pernambuco: um estudo em função do sexo**. Anais II CONBRACIS, Campina Grande: Realize Editora, 2017.

SCHUBERT, A. *et al.* **Aptidão física relacionada à prática esportiva em crianças e adolescentes**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2016, v 22, v 142-146.

SILVA, S. M. *et al.* **Prevalência e fatores associados à prática de esportes individuais e coletivos em adolescentes pertencentes a uma coorte de nascimentos**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 2009, v 23, p 263-274.

TAVARES, M. A. *et al.* **Relação treinador-atleta e a experiência positiva de jovens no esporte extracurricular**. Cadernos de Psicologia do Esporte, 2021, p146-161.

VIEIRA, L. F. *et al.* **Adaptação transcultural e propriedades psicométricas do questionário de relacionamento treinador-atleta brasileiro (CART-Q) Versão atleta**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 2015, v17(6), p635-649.