

Manual de Psicologia do Desporto



© 1996, S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Título:

Manual de Psicologia do Desporto.

Autor(es):

José Fernando A. Cruz (Editor) e outros.

Colecção:

Manuais de Psicologia.

Coordenação editorial:

Bárbara Melo (SHO).

Capa:

José Pedro Costa (SHO).

Arranjo gráfico e composição:

João Sousa (SHO).

Primeira edição:

1996 (Junho)

ISBN:

972-96044-3-6

Depósito legal:

N.º 100851/96

Impressão e acabamentos:

LUSOGRAFE - BRAGA
Rua Abade da Loureira, 37

2.000 Exemplares

Reservados todos os direitos para a língua portuguesa, de acordo com a legislação em vigor, por

**S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda,
Rua Dr Francisco Duarte, nº 83, 1ª
(Sala 3), 4700 Braga, Portugal (Telef.:
053-610146; Fax: 053-610039).**

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida, sob qualquer forma ou por qualquer meio electrónico, mecânico, de fotocópia, de gravação informática ou similares, sem autorização prévia, por escrito, da S.H.O..

Impresso em Portugal - Printed in Portugal.

Prefácio

Agradecimentos

Í N D I C E

I INTRODUÇÃO À PSICOLOGIA DO DESPORTO

- 1 *P. 17*
Psicologia do desporto e da
actividade física: Natureza,
história e desenvolvimento
José F. Cruz
- 2 *P. 43*
Psicologia do desporto:
Passado, presente e futuro
José V. Raposo
- 3 *P. 67*
A psicologia do desporto
como ciência e como prática
António P. Brito
- 4 *P. 77*
Desporto psicológico: Dos
limites à transcendência do
corpo
Óscar F. Gonçalves
- 5 *P. 91*
Efeitos e benefícios
psicológicos do exercício e
da actividade física
*José F. Cruz, Paulo P.
Machado e
Maria P. Mota*
- 6 *P. 117*
Consequências psicológicas
do desporto escolar: Uma
óptica exterior à psicologia
Francisco Sobral
- 7 *P. 129*
A intervenção do psicólogo
no desporto: Crenças e
expectativas, problemas
éticos e desafios futuros
*José F. Cruz, A. Rui Gomes,
Miguel F. Viana e Pedro
Almeida*

II FACTORES PSICOLÓGICOS ASSOCIADOS AO RENDIMENTO DESPORTIVO

- 8 *P. 147*
Características, competências
e processos psicológicos
associados ao sucesso e ao
alto rendimento desportivo
José F. Cruz
- 9 *P. 173*
Stress e ansiedade na
competição desportiva:
Natureza, efeitos e avaliação
José F. Cruz
- 10 *P. 215*
A relação entre ansiedade e
rendimento no desporto:
Teorias e hipóteses
explicativas
José F. Cruz
- 11 *P. 265*
Auto-confiança e rendimento
na competição desportiva
José F. Cruz e Miguel F. Viana
- 12 *P. 287*
Atenção e concentração na
competição desportiva
Miguel F. Viana e José F. Cruz
- 13 *P. 305*
Motivação para a prática e
competição desportiva
José F. Cruz
- 14 *P. 333*
As atribuições causais em
contextos desportivos
António M. Fonseca

- 15 *P. 361*
Processamento da informação e tomada de decisão no desporto
José Alves e Duarte Araújo
- 16 *P. 389*
Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador
José F. Cruz e A. Rui Gomes
- 17 *P. 411*
A relação treinador-atleta
Sidónio Serpa
- 18 *P. 425*
Dinâmica de grupos e coesão nas equipas desportivas
José F. Cruz e João M. Antunes
- 19 *P. 447*
Os comportamentos agressivos no desporto
Sidónio Serpa
- 20 *P. 453*
Respostas psicológicas à sobrecarga de treino
Miguel F. Viana
- 21 *P. 467*
Factores psicológicos associados às lesões desportivas
José F. Cruz e Maria A. Dias
- 22 *P. 481*
Síndrome do "jet lag" e rendimento desportivo: Uma abordagem psicofisiológica
Carlos F. Silva e Jorge M. Silvério
- 23 *P. 503*
O esgotamento ("burnout") no desporto
Jorge M. Silvério
- 24 *P. 521*
Rituais e superstição no desporto
António P. Brito

III PREPARAÇÃO MENTAL E PSICOLÓGICA PARA A COMPETIÇÃO DESPORTIVA

- 25 *P. 533*
O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição
José F. Cruz e Miguel F. Viana
- 26 *P. 567*
Técnicas e estratégias de controle do stress e da ansiedade na competição desportiva
José F. Cruz
- 27 *P. 601*
O treino de formulação de objectivos como estratégia motivacional
José F. Cruz
- 28 *P. 627*
Treino de imaginação e visualização mental
José F. Cruz e Miguel F. Viana
- 29 *P. 649*
Treino de competências atencionais no atleta
Miguel F. Viana
- 30 *P. 663*
Agresividad y rendimiento deportivo: Líneas de intervención
Jose M. Buceta e Ana M. Bueno
- 31 *P. 673*
Psicología del deporte aplicada: Areas de intervencion en relacion com el entrenador
Jose M. Buceta
- 32 *P. 679*
Dôr e recuperação psicológica no desporto e na actividade física
José Luís P. Ribeiro

CARACTERÍSTICAS, COMPETÊNCIAS E PROCESSOS PSICOLÓGICOS ASSOCIADOS AO SUCESSO E AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

José Fernando A. Cruz

Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho

INTRODUÇÃO

Uma quantidade impressionante de literatura no domínio da Psicologia do Desporto tem procurado identificar e analisar as características, competências e outros processos psicológicos implicados ou subjacentes ao rendimento e ao sucesso desportivo, nomeadamente junto dos atletas de alta competição.

O estudo das características, factores e competências psicológicas relevantes para o rendimento na alta competição tem vindo, de facto, a emergir como um dos principais temas de investigação neste domínio. Com efeito, é claramente aceite por cientistas do desporto, treinadores e atletas a importância de tais factores e competências no rendimento desportivo e na diferenciação entre os atletas bem sucedidos e mal sucedidos, ou entre atletas de elite e outros atletas menos competentes (ver Auweele, De Cuyper, Van Mele, & Rzewnicki, 1993; Browne & Mahoney, 1984, 1989a; Cruz, 1990, 1994; Silva & Weinberg, 1984; Straub & Williams, 1984; Vealey, 1992).

Neste sentido, um número cada vez mais elevado de psicólogos desportivos e de especialistas têm vindo, nos últimos anos, a proceder ao estudo sistemático dos factores psicológicos que afectam o desporto competitivo e, nomeadamente, à investigação sobre as características psicológicas dos atletas. Como referiu recentemente Vealey (1992), “de uma perspectiva intuitiva parece lógico que certos atributos da personalidade (p. ex., competitividade, auto-confiança) são importantes para o sucesso e rendimento no desporto” (p. 26).

A identificação de relações entre personalidade ou características psicológicas e alguns critérios de sucesso, bem como a identificação de tais características, pode levar

posteriormente ao diagnóstico e à predição do comportamento e do sucesso futuro no desporto (Auweele et al., 1993; Cruz & Cunha, 1991; Renger, 1993; Vealey, 1992).

No domínio da psicologia desportiva e, particularmente, durante as décadas de 60 e 70, predominava uma abordagem tradicional, baseada no estudo dos traços da personalidade dos atletas. Uma tal perspectiva partia do pressuposto de que tais traços, concebidos como características relativamente estáveis e consistentes, eram bons preditores do comportamento dos atletas, independentemente da situação. Por outras palavras, as diferenças no comportamento dos atletas eram atribuídas a diferenças individuais nos traços da personalidade. No entanto, uma série de questões e limitações, sobretudo de ordem metodológica, começariam a ser apontadas a tal perspectiva, principalmente devido ao facto de os traços de personalidade explicarem apenas uma pequena percentagem de variabilidade no rendimento desportivo (Auweele et al., 1993; Morgan, 1978;1980; Renger, 1993; Silva, 1984; Vealey, 1992). A Figura 1 ilustra as principais conclusões de uma recente revisão dos estudos e investigações sobre a personalidade e o desporto (Vealey, 1992).

1. Não está comprovada a existência de qualquer "personalidade atlética" (padrão de personalidade distinto entre atletas e não atletas).
2. Não está comprovada a existência de diferenças na predisposição da personalidade entre sub-grupos de atletas (modalidades individuais versus colectivas; desportos de contacto versus não-contacto).
3. O sucesso no desporto parece ser facilitado por uma saúde mental positiva, por auto-percepções positivas e por melhores competências cognitivas e comportamentais.
4. As estratégias de intervenção cognitiva promovem e facilitam o rendimento e a realização, assim como as competências de confronto, mas são menos eficazes na indução de mudança nos traços ou disposições da personalidade.
5. A participação em práticas e actividades desportivas parece não contribuir significativamente para a construção do "carácter" ou de atributos da personalidade valorizados socialmente.
6. O exercício e o treino de manutenção promovem o auto-conceito e reduzem estados afectivos negativos, mas têm pouca influência nos traços globais de personalidade.

Figura 1 – Personalidade no desporto e no exercício: Conclusões gerais da investigação
(Adaptado de Vealey, 1992)

Mas um dos aspectos mais frequentemente referenciados no debate e controvérsia que se tem gerado à volta do estudo da personalidade e do rendimento dos atletas, tem sido o uso (e abuso) de instrumentos de avaliação psicológica não adaptados a populações desportivas e a situações competitivas. Face à necessidade de uma metodologia de investigação mais adequada, começaria a emergir evidência crescente para um modelo interaccionista baseado, fundamentalmente, na teoria da aprendizagem social. De acordo com esta perspectiva, a interacção recíproca entre o atleta, como pessoa, e a situação desportiva específica, tem que ser considerada quando se procura compreender o comportamento dos atletas. O comportamento, a personalidade e o ambiente são assim concebidos como interdependentes (Fisher, 1984).

Se no que respeita à situação o que é mais determinante é o seu significado psicológico, no que se refere à pessoa os factores cognitivos são os determinantes essenciais do comportamento, ainda que os factores emocionais não possam ser desprezados (Magnusson & Endler, 1977). Tal como sugeriu Morgan (1980), mais frutuoso do que o estudo dos traços da personalidade, talvez seja a avaliação dos processos e factores cognitivos envolvidos no rendimento dos atletas. Nesse sentido, os investigadores de orientação mais cognitiva, têm reforçado a ideia de que as experiências psicológicas actuais do atleta, podem afectar fortemente a sua realização. De resto, as investigações têm evidenciado claramente o papel mediador dos factores e processos cognitivos no comportamento e no rendimento desportivo (Cruz, 1983, 1989; Mahoney, 1979; Mahoney & Meyers, 1989; Rotella & Lerner, 1993).

Não é assim de estranhar que, na última década, tenha sido evidente o esforço dos investigadores, não só pela análise das características psicológicas de atletas de alto nível, bem sucedidos, mas também pela identificação das estratégias e padrões comportamentais e cognitivos que utilizam antes e durante as situações competitivas. Saber como é que os atletas se preparam mentalmente para a competição, qual o nível de ansiedade que experienciam antes e durante a competição, como é que reagem e lidam com o stress associado à competição, até que ponto é que tais factores afectam e influenciam a sua *performance* óptima ou saber quais as características psicológicas que diferenciam os atletas de elite e bem sucedidos dos restantes, são algumas das questões que os trabalhos das décadas de 80 e 90 têm abordado, no âmbito de um paradigma interaccionista e transaccional.

A este nível, um importante contributo foi dado por Highlen e Bennett (1979) ao proporem a diferenciação entre desportos de "competências abertas" (*open-skills*) e desportos de "competências fechadas" (*closed-skills*). Para estes autores, as actividades de "competências-abertas", como é caso da luta, andebol, badminton ou hóquei, são aquelas onde as competências ou *skills* dos atletas são executadas e postas em prática num contexto ambiental interactivo e continuamente em mudança. Neste caso, cada atleta procura desenvolver e colocar à prova um repertório de padrões e estratégias que sejam adequadas aos estímulos do meio-ambiente, que encontra pela frente durante a execução dessas competências ou *skills* (por exemplo, ter que fazer "marcação" individual a um adversário devido à sua elevada eficácia atacante). Por outro lado, nas actividades de "competências fechadas", como é o caso da ginástica ou da natação, o contexto ou meio ambiente onde se desenvolvem permanece constante; neste caso, o atleta procura pôr em prática padrões comportamentais consistentes.

Mas pressupor que os atletas de elite bem sucedidos se diferenciam claramente dos restantes em todos os desportos, ou que cada desporto tem uma série única de características que o distinguem dos outros, poderá ser demasiado simplista (Highlen e Bennett, 1983). Daí que também não se possa ignorar o efeito que variáveis moderadoras, como o sexo, idade, experiência ou nível competitivo, poderão desempenhar na configuração das características e competências psicológicas dos melhores e mais bem sucedidos atletas.

O PERFIL "ICEBERG" DOS ATLETAS DE ELITE E A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E SUCESSO DESPORTIVO

Uma vasta série de estudos efectuados por Morgan e colaboradores (Morgan, 1979, 1989; Morgan & Costill, 1972; Morgan & Pollock, 1977; Morgan & Johnson, 1977, 1978),

envolvendo atletas de elite e de nível mundial das modalidades de atletismo (meio-fundo e fundo), luta, natação e remo, permitiu identificar o chamado perfil *iceberg* nos atletas bem sucedidos, recorrendo ao **Profile of Mood States (POMS)**, um instrumento psicológico destinado a avaliar seis dimensões do estado subjectivo de humor : tensão, depressão, irritação, vigor, fadiga e confusão.

Com efeito, verificou-se que os atletas de elite evidenciavam um **perfil psicológico do tipo iceberg**: resultados inferiores à média da população em factores negativos como a tensão, depressão, fadiga e confusão, e resultados significativamente mais elevados no vigor psíquico. Este padrão foi designado de perfil *iceberg* porque todas as variáveis negativas se situam abaixo da “superfície” (média da população normal), enquanto o único factor positivo (vigor-energia psíquica) se situa acima da média da população normal. Um tal perfil tem vindo a ser sistematicamente observado em vários grupos de atletas de elite (ver Morgan, 1985). A Figura 2 ilustra o “perfil iceberg” em atletas de elite de diferentes modalidades.

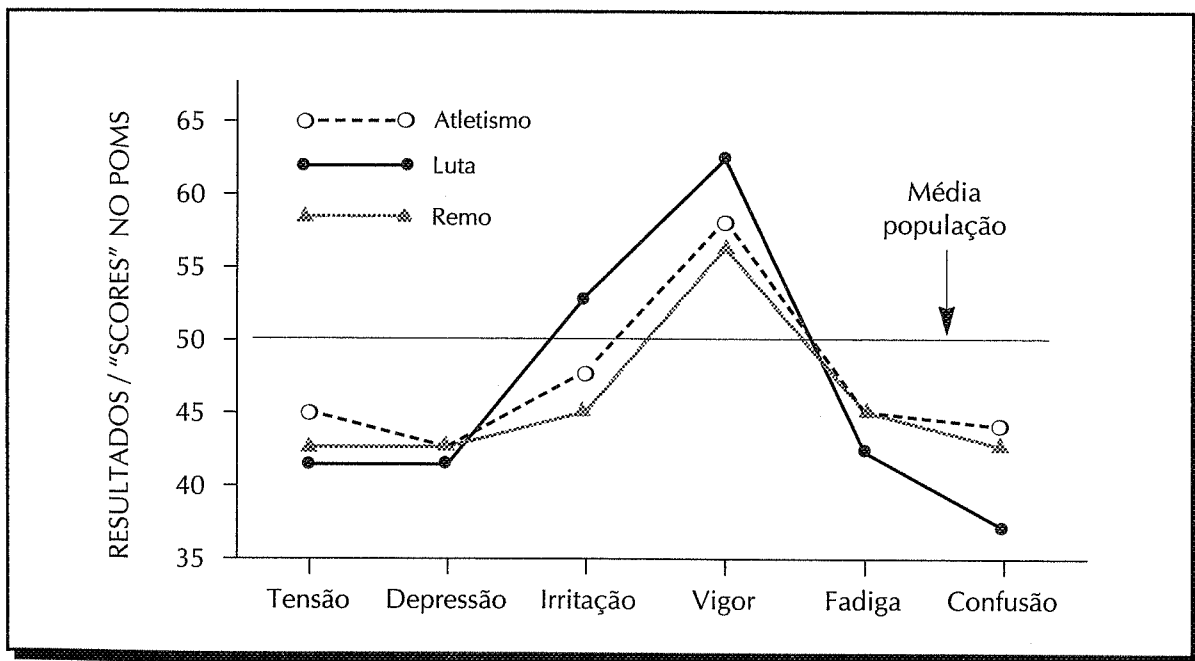


Figura 2 – O perfil “iceberg” de atletas de elite
(Adaptado de Morgan, 1979)

Com base na evidência obtida, Morgan (1985) propôs um “modelo de saúde mental do rendimento” especificando que “o sucesso no desporto está inversamente correlacionado com a psicopatologia” ou, de outra maneira, que “a saúde mental positiva está directamente correlacionada com o sucesso no desporto” (p. 71). Parece assim existir um perfil de saúde mental mais desejável nos atletas bem sucedidos. Este modelo de saúde mental especifica que “os atletas caracterizados como ansiosos, deprimidos, histéricos, neuróticos, introvertidos, retraídos, confusos, fatigados e/ou esquizoides terão menos probabilidades de serem bem sucedidos num determinado desporto, do que um atleta que tem uma saúde mental positiva” (p. 78).

Um estudo de May, Veach, Reed e Griffey (1985), com 73 membros da equipa de esqui alpino dos EUA, forneceu também a evidência para um tal modelo, ao evidenciar que

o estatuto psicológico dos atletas estava associado não só com problemas de saúde posteriores e com lesões, mas também com os seus níveis de rendimento.

Também Silva e colaboradores (1981), num estudo destinado a analisar a utilização de um modelo psicofisiológico para avaliar e prever o rendimento de lutadores de elite, concluíram a utilidade predictiva de algumas variáveis psicológicas para tal população de elite. Os sujeitos desta investigação (N=15) eram atletas júniores de luta que procuravam qualificar-se para integrarem a selecção nacional americana. Os resultados obtidos evidenciaram que os atletas bem sucedidos, os que atingiram tal objectivo, possuíam, em média, níveis mais elevados estados de ansiedade (avaliada pelo *State-Trait Anxiety Inventory*) e de tensão, mas eram menos deprimidos, irritados, vigorosos, fatigados e confusos (avaliado pelo *Profile of Mood States*). No entanto, quando integradas conjuntamente com variáveis fisiológicas, as variáveis psicológicas que melhor discriminavam os dois grupos eram a agressividade e a tensão, com os melhores atletas a revelarem-se significativamente mais agressivos e menos tensos.

Posteriormente, Morgan, O'Connor, Ellickson e Bradley (1988) procuraram avaliar as características de uma amostra de 40 atletas masculinos, da elite norte-americana do meio-funfo, fundo e maratona. Os resultados obtidos não só confirmaram o perfil "iceberg" como apoiaram a hipótese da associação entre rendimento e saúde mental positiva. As análises efectuadas permitiram indicar que a medida do estado de humor global e do traço de ansiedade competitiva explicavam cerca de 45% da variância no rendimento desta amostra de elite.

Num outro estudo Mahoney (1989b) procurou identificar algumas variáveis psicológicas importantes para a predição do alto rendimento desportivo. Neste estudo participaram 48 halterofilistas americanos do sexo masculino (26 seniores e 22 juniores) e 19 do sexo feminino, num total de 67 atletas. Foram constituídos dois sub-grupos : a) elite (atletas que ocuparam os três primeiros lugares do "ranking" dos EUA em 1987 (nos diferentes níveis e escalões competitivos); e b) não-elite (atletas abaixo do 11.º lugar nos "rankings"). Os resultados evidenciaram várias diferenças entre os atletas de elite e os restantes. Especificamente, os de elite obtiveram resultados significativamente mais baixos em medidas da sensibilidade interpessoal, depressão e psicotismo, bem como na gravidade e quantidade de sintomas de desajustamento psicológico. Paralelamente, além de evidenciarem um perfil congruente com o perfil "iceberg", os atletas de elite mostraram-se significativamente mais motivados e com maiores níveis de auto-estima.

No entanto, nos últimos anos, alguns autores e estudos têm vindo a contrariar algumas das hipóteses relativamente ao valor do POMS para prever o sucesso desportivo. Renger (1993) após uma revisão dos estudos já efectuados concluiu que o POMS e o perfil "iceberg" não são úteis para identificar as características da personalidade que diferenciam atletas com diferentes níveis de capacidade, mas já terão alguma utilidade para identificar as características que diferenciam o atleta do não-atleta. De igual modo, Rowley e colaboradores (1995) após uma meta-análise de 33 estudos que compararam os "scores" no POMS de atletas com diferentes níveis de sucesso, concluíram que a utilidade do POMS para prever o sucesso desportivo é, no mínimo, questionável: num total de 411 comparações realizadas na meta-análise apenas 54% apoiaram as predicções do modelo da saúde mental.

Muito recentemente, um estudo de Goss (1994) evidenciou também as relações entre resistência mental ("hardiness"), distúrbios nos estados de humor e comportamentos de

confronto com o stress, junto de 253 nadadores dos EUA e do Canadá. A noção de resistência mental foi introduzida por Kobasa (1979, 1982) que sugeriu tratar-se de uma característica da personalidade que explica as diferenças nos estados de humor dos indivíduos sujeitos ou sob stress. Por outras palavras, a resistência mental é, na sua essência, uma característica da personalidade que permite aos indivíduos lidarem melhor com as situações de stress através de dois processos: os mais resistentes “transformam” as situações e acontecimentos alterando as avaliações cognitivas que fazem e, além disso, possuem maior capacidade e competências para utilizarem mecanismos eficazes e adaptativos de confronto com as situações.

Este estudo de Goss (1994) evidenciou, em primeiro lugar, que os atletas mais resistentes (mentalmente), comparativamente aos menos resistentes, experienciavam menores sentimentos de tensão, depressão, irritação, fadiga e confusão e níveis mais elevados de vigor psíquico, ao longo da época e enquanto sujeitos a sobre-treino. Além disso, níveis superiores de resistência estavam associados níveis mais elevados de comportamentos adaptativos de confronto, por parte dos atletas.

A IMPORTÂNCIA DOS FACTORES E PROCESSOS COGNITIVOS

Morgan e colaboradores (1978, 1980; Morgan & Pollock, 1977) efectuaram também alguns dos estudos mais sistemáticos sobre os mediadores cognitivos que diferenciam os atletas de elite bem sucedidos dos mal sucedidos. Investigações que contaram com a colaboração de alguns dos melhores maratonistas mundiais, evidenciaram diferenças relativamente às **estratégias cognitivas** utilizadas durante a prova da maratona. Enquanto que os atletas de nível mundial adoptavam uma estratégia predominantemente associativa (ou seja, procuravam manter o contacto e associar-se com a dor e o desconforto, tentando constantemente regular e controlar as suas reacções físicas e orgânicas, como a respiração, temperatura, ritmo da passada, etc.), os atletas mal sucedidos recorriam a estratégias dissociativas durante a maratona (serviam-se de pensamentos e imagens distrativas e de “diversão” para ignorarem a dor, o cansaço e o desconforto). Num outro estudo, Morgan, O’Connor, Sparling e Pate (1987) procuraram caracterizar atletas de elite do sexo feminino em corridas de meio fundo e fundo (dos 1500 m à maratona). Para além da evidência do perfil *iceberg*, as melhores atletas evidenciaram: a) níveis superiores de motivação intrínseca para o envolvimento e aderência à prática do desporto; b) menor percepção do esforço; e c) uso de estratégias dissociativas, nos treinos, e de estratégias associativas (combinados com dissociativas) durante a competição.

O papel mediador dos processos e estratégias cognitivas na regulação do esforço e persistência em provas de *endurance*, foi também confirmado num estudo de Silva e Appelbaum (1989), que investigaram o padrão de estratégias associativas e dissociativas utilizados por 32 atletas dos EUA, participantes na prova de qualificação para a Maratona Olímpica. Onze atletas (classificados como os “melhores”) terminaram nos 50 primeiros lugares, enquanto 21 terminaram abaixo do 51.º lugar (os “piores”). Os resultados sugeriram a existência de diferenças nos processos cognitivo-atencionais usados por ambos os grupos de atletas. Os melhores maratonistas caracterizaram-se pelo uso de estratégias adaptativas flexíveis; mais do que a adopção de uma única estratégia, eles alteravam a estratégia cognitiva de acordo com as exigências da corrida. Por seu turno, os piores atletas tendiam a adoptar, desde o início, uma estratégia dissociativa, mantendo tal estratégia ao longo da prova.

De facto, na primeira parte da maratona (8 milhas), os melhores atletas mudavam de estratégias associativas para dissociativas, controlando periodicamente o seu "feedback" e esforço corporal, por um lado, e dissociando também periodicamente, por outro lado. Paralelamente, nesta fase, os melhores atletas envolviam-se mais frequentemente em estratégias de "marcação" a determinados maratonistas. No entanto, se por um lado os melhores atletas tendiam a associarem mais regularmente ao longo da prova, na última fase (18/24 milhas), quando começavam a sentir dor, eles dissociavam mais do que os piores atletas. Do mesmo modo, nesta fase final, eles envolviam-se mais num auto-discurso interno adaptativo, destinado a "puxar" por eles próprios e visando o auto-controle e a auto-motivação.

Mais recentemente Goode e Roth (1993), num estudo com 150 praticantes ingleses de meio-fundo e fundo, evidenciaram que os pensamentos dos atletas durante os treinos de corrida podem caracterizar-se por cinco factores essenciais. Um primeiro factor, a estratégia associativa, reflecte cognições relacionadas com a corrida e com o controle das respostas corporais. Os restantes quatro factores reflectem uma estratégia dissociativa e incluem: pensamentos acerca de acontecimentos do dia-a-dia, pensamentos acerca das relações interpessoais ou sociais, pensamentos acerca do meio-ambiente circundante e pensamentos de natureza religiosa ou espiritual.

Além disso, este estudo demonstrou que estas diferentes dimensões cognitivas se relacionavam diferencialmente com os estados de humor (avaliados através do POMS) experienciados após o exercício. Enquanto elevados níveis de cognições associativas estavam associadas a níveis mais elevados de fadiga, quase todas as cognições do tipo não-associativo relacionaram-se positivamente com aumentos no vigor psíquico. Por outro lado, diminuições na tensão e ansiedade foram encontradas nos atletas que pensaram nas relações interpessoais durante a corrida.

Mas o estudo dos factores e processos cognitivos tem também abordado outras modalidades. Um estudo exploratório de Mahoney e Avenier (1977) analisou os factores psicológicos relacionados com a competência e capacidade de 12 ginastas de elite seleccionados para competirem tendo em vista a integração na equipa olímpica dos Estados Unidos para os Jogos de Montreal. Os autores utilizaram um questionário que avaliava diversos aspectos da sua personalidade, auto-conceito e estratégias utilizadas antes e durante a competição. Alguns padrões cognitivos viriam a diferenciar os atletas bem sucedidos daqueles que não conseguiram atingir o objectivo de integrarem a equipa olímpica. Mais concretamente, os melhores atletas mostraram-se mais auto-confiantes, sonhavam com maior frequência com a ginástica, pensavam mais vezes na modalidade durante o dia a dia e "falavam consigo próprios" mais frequentemente, durante os treinos e a competição.

Adicionalmente, verificaram também que estes atletas, comparativamente com os mal sucedidos, recorriam com maior frequência à utilização da imaginação, nomeadamente "interna": mais do que imagens mentais "externas" (auto-visualização sob a perspectiva de um observador externo), tais atletas imaginavam-se realmente, na sua totalidade, experienciando todas as sensações que se espera serem vivenciadas na situação real. Um outro aspecto importante verificou-se nas diferenças entre os dois grupos de atletas relativamente aos níveis de ansiedade experienciados em diferentes momentos, antes e durante a competição. De facto, se antes da competição os atletas bem sucedidos experienciavam maior ansiedade, durante a competição tal padrão invertia-se, com os atletas mal sucedidos a evidenciarem maiores níveis de ansiedade.

Num estudo de *follow-up* destinado a investigar as estratégias e competências cognitivas dos 9 membros da equipa universitária de *racquet ball* que venceu o campeonato nacional dos Estados Unidos, Meyers e colaboradores (1979) viriam a replicar os dados obtidos por Mahoney e Avenir (1977). Os melhores atletas mostraram ser mais auto-confiantes, obtinham boas “performances” nos seus sonhos, pensavam mais frequentemente na modalidade no dia a dia, utilizavam mais frequentemente o diálogo interno nos treinos e na competição, consideravam que estavam mais próximos do seu potencial máximo e pareciam ter maior capacidade de concentração nas tarefas que executavam.

Por outro lado, os padrões de ansiedade diferenciaram também os melhores dos piores atletas: embora ambos os grupos experienciassem níveis similares de ansiedade antes da competição, os melhores, à medida que se aproximava a competição e durante a mesma, relataram níveis cada vez menores de ansiedade, enquanto que os menos competentes ficavam cada vez mais ansiosos. Contrariamente, ao estudo de Mahoney e Avenir, no entanto, a frequência de sonhos com a modalidade e de utilização da imaginação, não se mostraram muito importantes na diferenciação entre os dois grupos de atletas.

Posteriormente Highlen e Bennett (1979) efectuaram um estudo com 39 lutadores de elite canadianos, que competiam para integrarem a selecção nacional, visando analisar os factores psicológicos que diferenciavam os atletas bem sucedidos e mal sucedidos de uma modalidade de “competências abertas”. Utilizando um questionário adaptado do inventário desenvolvido por Mahoney e Avenir (1977), os autores verificaram que a auto-confiança e o grau de proximidade a que pensavam estar do seu potencial máximo (como atletas) foram os factores mais importantes na discriminação entre os dois grupos. Com efeito, os atletas bem sucedidos, que se qualificaram para integrarem a selecção nacional de luta, além de se mostrarem significativamente mais auto-confiantes, acreditavam que estavam mais próximos de atingirem o seu potencial máximo como atletas.

Além disso estes atletas diferiam dos mal sucedidos, entre outros, nos seguintes factores: a) utilizavam mais frequentemente a distração como forma de lidarem com a ansiedade (nomeadamente, tomavam mais bebidas alcoólicas na semana anterior); b) bloqueavam com maior frequência a sua ansiedade antes da competição (não pensavam nela); c) possuíam maior capacidade de focalizarem a sua atenção em movimentos específicos e na sua “performance”; d) experienciavam menos ansiedade antes e durante a competição; e) relataram menos pensamentos negativos como resposta à ansiedade antes da competição, e; f) sonhavam mais frequentemente com a modalidade.

Uma análise mais sistemática das relações entre factores cognitivos e rendimento desportivo foi proporcionada por uma investigação de Gould e colaboradores (1981) com 49 lutadores de elite dos Estados Unidos. Os autores utilizaram um inventário de competências psicológicas adaptado do questionário usado por Highlen e Bennett (1979) e examinaram as relações entre algumas variáveis cognitivas e duas medidas de rendimento (a classificação no Campeonato Nacional e o registo de vitórias-derrotas durante a época anterior). O grupo de atletas bem sucedidos diferia significativamente dos restantes atletas sobretudo em quatro variáveis: a) auto-confiança; b) preparação mental para a competição; c) proximidade do potencial máximo e; d) efeito do favoritismo.

Assim, os melhores atletas, além de se mostrarem mais auto-confiantes, assinalaram que estavam mais próximos de atingirem o seu potencial máximo, recorriam mais frequentemente à focalização da atenção em pensamentos relacionados com a luta (como estratégia de preparação mental) e pensavam que o seu rendimento era afectado mais positivamente

pelo facto de não serem considerados favoritos. Contrariamente aos estudos anteriores, poucas diferenças foram encontradas entre os dois grupos de atletas relativamente aos níveis de ansiedade experienciados antes e durante a competição e às estratégias para lidarem com a ansiedade. Idêntica falta de resultados significativos verificou-se também em relação à utilização da imaginação.

Highlen e Bennett (1983) viriam a efectuar um outro estudo com o objectivo de examinarem dois grupos de atletas canadianos, praticantes de desportos de “competências abertas” (luta) e de “competências fechadas” (saltos para a água), procurando identificar os factores psicológicos que diferenciavam os atletas que se qualificaram para representarem a selecção nacional e aqueles que não atingiram tal objectivo.

Relativamente aos 44 atletas de saltos para a água que participaram no estudo, os resultados obtidos permitiram verificar que, comparativamente aos piores atletas, aqueles que conseguiram qualificar-se para representar a selecção nacional canadiana: a) sentiam-se mais auto-confiantes; b) recorriam com maior frequência à utilização da imaginação antes da competição; c) utilizavam mais frequentemente o diálogo interno durante o treino e a competição, recorrendo com maior frequência à auto-instrução durante a competição; d) consideravam com maior frequência que a sua “experiência” e “capacidade para lidarem com a excessiva pressão competitiva” eram factores importantes para explicarem os seus melhores rendimentos; e) assinalaram mais frequentemente a “ansiedade” e “lesões” como factores que contribuíam para os seus piores resultados; f) experienciavam maiores níveis de ansiedade durante a competição; g) recorriam com maior frequência a “pensamentos positivos”, “isolamento dos outros” e pensavam menos na ansiedade e nos adversários, para lidarem com a ansiedade e a tensão pré-competitiva; h) pensavam mais positivamente acerca da qualidade do rendimento que iriam ter; i) pensavam menos, durante a competição, nos erros já cometidos anteriormente e; j) indicaram possuir maior capacidade de concentração no que estavam a fazer, durante a competição.

Por outro lado, os dados obtidos com 39 atletas de luta, evidenciaram algumas características que diferenciavam os atletas que atingiram a qualificação dos restantes. De facto, os melhores atletas paraceram, de forma significativa: a) revelar menos dúvidas acerca da sua capacidade desportiva; b) identificar mais frequentemente a “preparação inadequada” e, menos frequentemente, os “problemas pessoais”, como factores responsáveis pelas piores *performances*; c) experienciar menores níveis de ansiedade em diferentes momentos pré-competitivos, excepto uma semana antes da competição; d) evidenciar maior concentração; e) usar mais frequentemente um discurso interno crítico; f) pensar menos frequentemente na sua auto-avaliação e na avaliação dos treinadores quando ganhavam ou perdiam.

Na sua globalidade, e comparando as características psicológicas de atletas de luta (desporto de “competências abertas”) e de saltos para a água (desporto de competências “fechadas”), os resultados obtidos por Highlen e Bennett (1983) apontam para algumas diferenças significativas: 1) a utilização de actividades e estratégias imagéticas não diferencia os dois grupos de atletas, mas apenas os atletas bem sucedidos e mal sucedidos de saltos para a água (os bem sucedidos recorrem mais frequentemente à utilização da imaginação); 2) o discurso interno também não diferencia muito os atletas de luta dos de saltos para a água, mas apenas os atletas desta modalidade de “competências fechadas” (os bem sucedidos recorrem mais ao discurso interno no treino e na competição, e utilizam mais a auto-instrução que o auto-reforço durante a competição); 3) os níveis de ansiedade experienciada antes e

durante a competição também diferenciaram os atletas bem sucedidos dos restantes, em ambos os desportos: apesar de todos os atletas bem sucedidos experienciarem, durante a competição, menores níveis de ansiedade, os melhores atletas de luta assinalaram experienciar menores níveis de ansiedade que os “piores” um dia e uma hora antes da competição, enquanto que os melhores atletas de saltos para a água relataram maior ansiedade que os restantes, antes da competição; 4) outra diferença em as duas modalidades foi evidente ao nível da qualidade dos pensamentos na diferenciação entre os atletas que se qualificaram e os restantes: os pensamentos dos atletas bem sucedidos eram sistematicamente mais positivos; 5) também a auto-confiança e a concentração diferenciaram os melhores atletas dos restantes, em ambas as modalidades, com aqueles a revelarem índices mais elevados nestes dois factores psicológicos.

No seguimento da ênfase dada ao papel das competências cognitivas no rendimento desportivo, Meyers e Okwumabua (1985) efectuaram um estudo exploratório com 90 maratonistas para analisarem a relação entre variáveis cognitivas, factores relacionados com o treino e o rendimento, e tempos obtidos na maratona. Os resultados obtidos sugeriram que os tempos obtidos na maratona são produto, não só do treino e das capacidades físicas, mas também de mediadores cognitivos, nomeadamente das expectativas de auto-eficácia dos atletas. Com efeito, o grau de certeza e convicção evidenciado pelos atletas, relativamente às suas capacidades para obterem determinados tempos, viria a explicar mais de 40% da variância observada nos tempos obtidos na prova de maratona.

AS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E O RENDIMENTO E SUCESSO DESPORTIVO

Um importante contributo para o estudo das competências psicológicas relevantes para o rendimento e sucesso desportivo foi dado por um estudo de Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), envolvendo uma amostra nacional dos EUA que compreendia 713 atletas de 23 desportos (126 atletas de elite, 141 jovens atletas, pré-elite, e 446 atletas universitários). Este estudo tinha como objectivos: a) identificar as competências psicológicas que diferenciavam os atletas de elite dos restantes; e b) comparar os perfis de competências psicológicas evidenciados pelos atletas de elite, com o perfil do atleta ideal, “imaginado” por um grupo de psicólogos desportivos. Para tal, foi desenvolvido um questionário de 51 itens, o **Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto** (*Psychological Skills Inventory for Sports – PSIS*), destinado a avaliar competências psicológicas gerais, como o controle da ansiedade, a concentração, a motivação, a auto-confiança, a preparação mental e o “espírito” de equipa. Cada um dos itens do questionário era respondido no formato “verdadeiro-falso”.

As análises comparativas entre os atletas de elite e os restantes, nos 51 itens, mostraram que os atletas de elite: a) experienciavam menos problemas de ansiedade; b) eram mais capazes de evidenciar maior concentração; c) eram mais auto-confiantes; d) recorriam mais à preparação mental quinesésica e referenciada internamente; e) centravam-se mais no seu próprio rendimento do que no da equipa; e f) estavam mais motivados para o sucesso. A comparação das respostas dos atletas de elite e dos psicólogos desportivos sugeriu que estes “tendiam a ver o atleta ideal com menos problemas ou preocupações do que os próprios atletas de elite relatavam” (p. 189). Comparativamente à opinião dos atletas de elite, os psicólogos desportivos imaginaram o atleta ideal com menos problemas de concentração

e ansiedade, mais auto-confiante e motivado, mais centrado na equipa e usando preparações mentais mais referenciadas internamente. Na totalidade, as análises estatísticas efectuadas, sugeriram seis domínios de diferenciação entre os atletas de elite e os restantes: ansiedade, preparação mental, focalização na equipa, concentração, confiança e motivação.

Paralelamente, foram obtidas algumas diferenças em função do sexo e do tipo de desporto (individual-colectivo), ainda que apenas na amostra de atletas universitários. A este nível os atletas do sexo feminino mostraram-se menos confiantes e evidenciaram mais problemas com a ansiedade que os atletas do sexo masculino. Por outro lado, em geral, os atletas de desportos individuais relataram mais frequentemente problemas de ansiedade, confiança e concentração que os atletas de desportos colectivos. Estes, por sua vez, evidenciaram em maior envolvimento com o sucesso/fracasso da sua equipa. Ao nível dos atletas de elite nenhuma das diferenças assinaladas foi significativa. No entanto, a análise das diferenças entre os desportos de competências abertas e competências fechadas evidenciou diferenças significativas não só entre os atletas universitários, mas também nos atletas de elite. Concretamente, os atletas de desportos fechados relataram problemas mais frequentes relacionados com a sua auto-confiança, concentração e controlo da ansiedade, bem como maiores níveis de motivação e um maior recurso a estratégias de preparação mental.

Em suma, este estudo permitiu identificar, ainda que de modo preliminar, o perfil dos atletas de elite, comparativamente aos atletas universitários. Assim, os atletas de elite mostraram: "1) ser mais moderados na experiência de preocupação e ansiedade de rendimento; 2) ser capazes de desenvolver mais eficazmente a sua concentração antes e durante a competição; 3) experienciar uma auto-confiança mais forte e mais estável; 4) recorrer mais à imaginação quinesésica e focalizada internamente que a formas visuais de preparação mental na terceira pessoa; e 5) investir maior motivação e significado pessoal no facto de fazerem as coisas bem feitas no seu desporto" (p. 187). Por outro lado, este estudo evidenciou um certo desfazamento entre o ideal, do ponto de vista dos psicólogos desportivos, e o real, do ponto de vista dos atletas de elite. Com efeito, e contrariamente ao manifestado pelos psicólogos desportivos (relativamente ao atleta ideal), uma certa percentagem de atletas de elite experienciava problemas de ansiedade (14 a 30%), bem como problemas de concentração ou auto-confiança (25 a 31%).

Vários estudos efectuados em Portugal, com centenas de atletas de elite e de alta competição do nosso país, das mais variadas modalidades (ver Cruz, 1994; Cruz & Gomes, no prelo; Cruz & Viana, 1995), têm vindo a replicar e a encontrar dados semelhantes aos obtidos por Mahoney e colaboradores (1987).

Mas um dos mais sistemáticos estudos neste domínio foi realizado por Orlick e Partridge (1988), ao avaliarem o nível de "prontidão", preparação e controlo mental experienciado por 235 atletas olímpicos do Canadá que participaram nos Jogos Olímpicos de 1984, em Sarajevo e Los Angeles. No total, estiveram representados neste estudo atletas de 31 modalidades olímpicas (Jogos Olímpicos de Verão e Inverno), entre os quais 27 medalhados olímpicos (13 de ouro) e 3 campeões do mundo.

Os resultados das análises qualitativas e quantitativas (entrevistas e questionários) permitiram indicar as componentes mentais necessárias para a prestação máxima em competições de alto nível, como é o caso dos Jogos Olímpicos. Mais especificamente, este estudo apontou para as seguintes conclusões:

1) comparativamente à preparação física e à preparação técnica, a preparação mental constituiu a única dimensão capaz de predizer significativamente o "ranking" olímpico final;

2) a falta de suficiente preparação para fazer face às distrações, foi a razão principal para que uma elevada percentagem de atletas não rendesse ao nível das suas capacidades;

3) a preparação mental engloba diversas competências mentais aprendidas, que devem ser praticadas e refinadas continuamente, para que um atleta possa atingir prestações máximas de forma consistente;

4) as competências psicológicas mais importantes, significativa e directamente relacionadas com rendimentos de alto nível nos JO, foram a focalização da atenção e a qualidade e controle de imaginação do rendimento;

5) em quase todos os desportos os elementos comuns associados ao sucesso dos melhores atletas (medalhados) foram os seguintes: a) envolvimento e implicação total na procura da "excelência"; b) qualidade do treino (incluindo a formulação de objectivos diários, o envolvimento em simulações regulares da competição e o treino imagético / imaginação mental), e c) a qualidade da preparação mental para a competição, (incluindo um plano competitivo bem elaborado, um plano de focalização da competição, procedimentos contínuos da avaliação pós-competitiva e um plano para lidar com distrações);

6) alguns bloqueios ao rendimento interferiam com prestações de alto nível nos JO: a) a modificação de padrões que resultavam bem; b) a selecção tardia; e c) a incapacidade de refocalizar a atenção em face das distrações; e, por último,

7) os treinadores podem desempenhar um papel mais significativo na ajuda aos atletas tendo em vista a sua preparação e "prontidão" mental para as principais competições.

De um modo geral, este estudo demonstrou que a preparação mental é um factor extremamente importante no rendimento dos atletas e sugeriu diversas competências psicológicas que devem ser desenvolvidas e refinadas quando se pretende atingir, de forma consistente, rendimentos de alto nível.

Posteriormente, Gould, Eklund e Jackson (1992a,b) efectuaram também um dos mais detalhados estudos sobre os aspectos e factores psicológicos associados à excelência desportiva, na modalidade de luta, durante os Jogos Olímpicos de Seoul, em 1988. Os participantes neste estudo foram 20 lutadores de elite da equipa olímpica dos Estados Unidos (10 atletas de luta livre e 10 atletas de luta greco-romana), 6 dos quais obtiveram medalhas nos Jogos. Recorrendo a uma metodologia de investigação de natureza qualitativa (extensas entrevistas com todos os atletas) este estudo procurou examinar os factores psicológicos associados à excelência e ao rendimento desportivo destes atletas e, mais concretamente, os seguintes aspectos: a) os aspectos cognitivos e afectivos pré-competitivos; e b) os aspectos cognitivos (pensamentos) e afectivos durante a competição olímpica.

Relativamente ao primeiro objectivo, a análise das estratégias de preparação mental, pensamentos e afectos experienciados pelos atletas antes da sua melhor prova de sempre, antes da sua pior prova nos Jogos Olímpicos e antes da sua melhor prova nos Jogos Olímpicos, permitiu verificar a ocorrência de padrões bem diferentes entre as melhores e as piores provas durante os Jogos. Com efeito, enquanto antes das melhores provas foi evidente que os atletas seguiram planos e rotinas pré-competitivas bem determinadas, sentiam-se confiantes e totalmente concentrados, estavam com níveis óptimos de activação e tinham a sua atenção centrada em estratégias tácticas claras, antes das piores provas, pelo contrário, foi evidente a falta de auto-confiança, a experiência de sentimentos e estados emocionais inadequados, a existência de inúmeros pensamentos de carácter negativo e irre-

levantantes para a competição em causa e a ocorrência de “desvios” face aos planos de preparação previamente traçados. A conclusão essencial destes dados aponta assim para a importância decisiva e crítica que os estados psicológicos pré-competitivos desempenham no rendimento durante a competição.

Relativamente ao segundo objectivo do estudo, a análise dos padrões de pensamento e dos aspectos emocionais experienciados pelos atletas durante a competição, os dados recolhidos evidenciaram também diferenças claras entre as melhores e as piores provas. À semelhança dos dados relativos ao período pré-competitivo, durante as suas melhores provas, os atletas sentiram-se extremamente confiantes, totalmente absorvidos e concentrados e activados de forma óptima, com a sua atenção centrada em estratégias tácticas claras e específicas. Pelo contrário, durante as suas piores provas, os atletas além de não se sentirem confiantes, relataram a ocorrência de estados emocionais e afectivos inapropriados e inadequados, bem como a frequente experiência de pensamentos de carácter negativo e irrelevante para o que estavam a fazer e, por último, salientaram o facto de se terem “desviado” de planos estratégicos previamente definidos ou de terem optado por más opções estratégicas e tácticas.

De um modo geral, poder-se-á dizer que este estudo, recorrendo a metodologias qualitativas (análise de conteúdo das entrevistas), por oposição a metodologias quantitativas (análise das respostas a questionários de auto-avaliação), produziu resultados consistentes com a investigação já referida neste artigo e, nomeadamente, com a investigação dos fenómenos de rendimento máximo e excelência desportiva (um aspecto que abordaremos mais detalhadamente numa outra parte deste capítulo).

Em Portugal, um estudo recente de Cruz (1994) efectuado com 246 atletas de alta competição de ambos os sexos, das modalidades de voleibol (84 atletas), andebol (75 atletas), natação (45 atletas) e atletismo (42 atletas) obteve resultados que sugerem dados semelhantes aos obtidos pela investigação internacional com atletas de elite. Refira-se que na amostra total deste estudo estavam incluídos 133 atletas (54 % da amostra), considerados “atletas de elite e de sucesso”, que tinham obtido um dos três primeiros lugares nos respectivos campeonatos nacionais e/ou que integraram equipas ou selecções nacionais para participação em Jogos Olímpicos, Campeonatos e Taças da Europa ou do Mundo.

Entre outros objectivos, este estudo pretendeu: a) identificar os factores e/ou variáveis psicológicas que melhor discriminavam e diferenciavam atletas com diferentes níveis de sucesso desportivo na alta competição; b) avaliar a prevalência de dificuldades ou “deficits” de competências psicológicas em atletas de alta competição; e c) avaliar a existência de diferenças em função do sexo e do tipo de desporto (individual/colectivo), nas competências psicológicas dos atletas.

Os resultados e conclusões deste estudo comprovaram os dados da investigação efectuada com atletas de elite noutros países:

a) Os atletas de elite (bem sucedidos) do nosso país parecem caracterizar-se e distinguir-se dos restantes atletas de alta competição, por um maior nível de auto-confiança e de motivação, assim como pela experiência de baixos níveis de ansiedade, e nomeadamente de cognições e pensamentos interferentes com a sua concentração em situações competitivas; e

b) Um número significativo de atletas de alta competição do nosso país (entre 20 e 30%) parece experienciar dificuldades e/ou problemas psicológicos, ao nível do controle da

ansiedade competitiva, da auto-confiança e da motivação (mesmo nos atletas de sucesso e da elite nacional a prevalência ou incidência de problemas ou “deficits” nestas áreas ronda os 10%).

Mas os melhores atletas amadores também parecem caracterizar-se por um perfil semelhante ao dos atletas de elite ou profissionais. Prova disso, parece ser um estudo muito recente de Thomas e Over (1994) com 165 atletas amadores de golfe australianos, destinado a avaliar as competências psicológicas e psicomotoras associadas com o rendimento no golfe que evidenciou as principais características que caracterizavam os atletas mais competentes em termos de rendimento (com “handicaps” mais baixos): eles caracterizavam-se por uma maior atenção à preparação mental, um elevado nível de concentração durante a competição, a experiência de um menor número de cognições e emoções negativas, uma maior automaticidade do ponto de vista psicomotor e níveis superiores de compromisso, envolvimento e motivação para a prática do golfe.

OS PROCESSOS DE CONFRONTO COM O STRESS E A ANSIEDADE NA ALTA COMPETIÇÃO

Apesar de ser reconhecida a importância das estratégias de confronto utilizadas pelos atletas em situações competitivas, e de quase todos os programas de intervenção psicológica considerarem fundamental a promoção das competências de confronto, como parte integrante da redução do stress e da melhoria do rendimento, poucos estudos têm procurado examinar profundamente as estratégias de confronto utilizadas pelos atletas, assim como os seus efeitos (Gould, 1991; Smith, 1980). Recentemente, contudo, alguns investigadores começaram também a estudar a importância dos processos de confronto com o stress e a ansiedade, assim como o seu impacto no rendimento e no sucesso desportivo (ver também um capítulo posterior de J. Cruz – “Controle do stress e da ansiedade”).

Krohne e Hindel (1988) efectuaram o primeiro estudo, destinado a analisar os efeitos da ansiedade (traço e estado) e das estratégias de confronto no rendimento desportivo. Para tal recorreram aos melhores atletas de ténis de mesa da Alemanha (N=36) e avaliaram-nos em situações de stress “neutral” (treino) e em situações de elevado stress (competição – campeonato nacional). Os resultados que obtiveram demonstraram que as estratégias de confronto e a intensidade de ansiedade cognitiva eram os melhores predictores do rendimento sob stress. Os atletas de “top” com maiores níveis de sucesso, na modalidade de ténis de mesa, caracterizavam-se por recorrerem mais frequentemente a estratégias de confronto de evitamento cognitivo, reduzindo deste modo o carácter ameaçador da situação e o potencial impacto negativo das reacções de ansiedade. Além disso, comparativamente aos menos bem sucedidos, os melhores atletas relataram menor frequência na ocorrência de cognições interferentes e irrelevantes para a tarefa durante a competição.

Outros estudos posteriores (Crocker, 1992; Madden, Kirby & McDonald, 1989; Madden, Summer & Brown, 1990) permitiram também evidenciar a influência do stress percebido pelos atletas, nas estratégias de confronto que utilizavam em várias modalidades. No entanto, um problema destes estudos centra-se ao nível da sua validade ecológica, já que solicitavam aos atletas para avaliarem como é que lidariam com situações hipotéticas, em vez de procurarem analisar como é que eles lidaram com situações ou acontecimentos geradores de stress que realmente tivessem experienciado na competição desportiva.

A compreensão dos processos de confronto passa pela investigação em contextos ecologicamente válidos, avaliando como é que os atletas lidaram com situações que realmente lhes acontecerem ou que tiveram que experienciar. Mais recentemente, no entanto, uma série de estudos, com atletas de elite, têm vindo a oferecer uma melhor compreensão dos processos de confronto e dos seus efeitos no rendimento e no sucesso desportivo.

Recorrendo a uma metodologia qualitativa, Kreiner-Phillips e Orlick (1993) realizaram um estudo com 17 atletas de elite (campeões do mundo e/ou olímpicos) de sete modalidades e quatro países diferentes, com o objectivo de explorarem os efeitos do sucesso nos atletas que atingiram o estatuto de "número um" mundial nas respectivas modalidades. Mais concretamente os investigadores pretenderam avaliar como é que eles lidaram com as novas expectativas e exigências e comparar a experiência daqueles que venceram ou atingiram o "top" mundial e voltaram a vencer, comparativamente aos atletas que venceram e depois entraram "em queda" de rendimento e sucesso desportivo. Antes de obterem a sua primeira vitória "mundial" os atletas referiram que focalizaram a sua preparação e atenção pelo menos num dos seguintes aspectos: a) elevada auto-confiança nas suas capacidades e concentração total no que tinham que fazer para terem um bom rendimento (incluindo auto-visualização mental de um rendimento óptimo); b) incentivos adicionais da competição em questão (ex: excitação de competir numa grande prova, actuar "em casa"); e c) estarem mais relaxados do que o usual (ex: não esperarem ganhar, não pensarem na vitória).

Relativamente ao que se passou durante a prestação ou rendimento nas competições onde obtiveram o estatuto de "número um" do mundo, um elemento comum a todos eles tem a ver com a eliminação ou "exclusão" de factores externos de distracção, sob as mais variadas formas. Ou sob a forma de funcionamento em "auto-pilotagem" (um estado totalmente automático durante a prestação, sem pensarem conscientemente no que estavam a fazer), ou sob a forma de "ataque" (envolvendo por vezes cognições de agressividade e irritação) ou, por último, (evidente em quase todos os atletas), a formulação de objectivos após a vitória (ex: provar, justificar e/ou defender a sua "marca" ou estatuto).

Este estudo permitiu também evidenciar as diferenças entre três grupos de atletas com base na consistência do rendimento de nível mundial: atletas de sucesso contínuo (continuaram a vencer depois de atingirem "top" mundial); atletas com declínio de rendimento momentâneo (levaram pelo menos um ano para repetirem o rendimento máximo mundial); e atletas que foram incapazes de voltar a atingir rendimentos máximos. Comparativamente aos outros grupos, o grupo de sucesso contínuo, caracterizou-se por ser capaz de se centrar sempre no processo de rendimento, em vez de se centrar nos resultados (resultado objectivo, elevadas expectativas, tentarem e esforçarem-se "demasiado"). De referir também a unanimidade dos atletas para a percepção de um aumento claro nas exigências e das expectativas, após a primeira vitória. As expectativas dos outros, muitas vezes irrealistas (nomeadamente dos "media", adeptos, "fans" e "sponsors") foram considerados por todos como o aspecto gerador de maior stress nas suas vidas. Foi evidente no grupo de mais elevado rendimento (sucesso contínuo) uma "fórmula" mental que incluía as seguintes componentes: ter um plano de "jogo" bem delineado, permanecer concentrado na tarefa, manter as coisas "em perspectiva", divertir-se com o desporto e gostar de novos desafios e manter uma boa preparação física, conjuntamente com um pensamento positivo.

Kreiner-Phillips e Orlick (1993, p. 44) sugerem especificamente a "fórmula" essencial referida por todos os atletas que participaram no estudo, para a manutenção do sucesso e para o confronto eficaz com as exigências adicionais da vitória: "saber porque é que

ganhaste, porque é que perdeste e trabalhar muito para atingir os teus objectivos; acreditar em ti próprio, pensar positivamente e manter aquilo que resultou; estar bem descansado física e mentalmente; evitar aceitar a pressão das expectativas das outras pessoas; criar novos desafios e deixar passar ao lado a política do desporto; trabalha nos aspectos sentimentais, prepara-te mentalmente e mantém uma elevada motivação; conhece o que é importante e o que não é; e, talvez mais importante, cria uma maneira para lidar eficazmente com as exigências”.

Em suma, este estudo de Kreiner-Philips (curiosamente uma ex-campeã olímpica) e Orlick (1993), analisou de forma detalhada, através de entrevistas, a preparação e funcionamento mental de 17 sujeitos com rendimentos máximos mundias, nas suas especialidades. A principal conclusão a retirar é o facto de elevados níveis de sucesso gerarem e criarem exigências adicionais para os atletas de alto rendimento, o que pode provocar decréscimos de rendimento. Tais quebras de rendimento só poderão ser evitadas se os atletas forem capazes de controlar e lidar eficazmente, por um lado com as expectativas que formulam para si próprios e as expectativas de outras pessoas e, por outro lado, com exigências externas do exterior, como é o caso da imprensa, dos adeptos, das “exposições” em público, dos patrocinadores. Como referem os autores, estes atletas percebem e sentem um aumento nas exigências, devido ao seu sucesso: “o modo como eles lidaram com as exigências influenciou grandemente o seu nível posterior de rendimento” (p. 46).

Também recente viria a ser publicado um dos primeiros trabalhos no domínio da Psicologia Desportiva sobre as estratégias de confronto utilizadas por atletas de alto nível, para lidarem com o stress associado às grandes competições internacionais, como é o caso dos Jogos Olímpicos. Para o efeito, Gould, Eklund e Jackson (1993) realizaram entrevistas detalhadas com todos (N=20) os elementos da equipa de luta norte-americana, que participou nos Jogos de Seul. As análises qualitativas efectuadas permitiram evidenciar a utilização pelos lutadores de variadas estratégias de confronto com o stress nos Jogos. Em primeiro lugar, estratégias de controle do pensamento, que incluíam o bloqueio das distrações, a “tomada de perspectiva”, o pensamento positivo, pensamentos de confronto e o rezar. Um segundo grupo de estratégias eram centradas exclusivamente na tarefa e incluía actividades como a focalização mais limitada e imediata da atenção e a concentração nos objectivos. Um terceiro tipo de estratégias visava o controle emocional e incluía essencialmente o controle da ansiedade e a visualização. Por último, foi também evidente o recurso a um quarto grupo de estratégias de confronto: as estratégias comportamentais, que englobavam a mudança e/ou controle do ambiente, assim como o seguimento das rotinas pré-competitivas e competitivas estabelecidas.

A comparação entre as estratégias de atletas medalhados e não medalhados apenas permitiu verificar que os melhores atletas (os medalhados) pareceram ter as suas estratégias bem treinadas (como qualquer outra competência atlética) e bem internalizadas, naquilo que os autores designaram de “resposta de confronto automatizada” (p. 90). As estratégias de confronto nestes atletas pareciam estar tão bem aprendidas que não obrigaram a qualquer esforço consciente para a sua implementação, quando se confrontaram com adversidades ou circunstâncias potencialmente ameaçadoras. O carácter automatizado do confronto com o stress, pareceu ter a vantagem adicional de minimizar o efeito negativo de acontecimentos negativos e aversivos, levando por isso os atletas a perceberem as adversidades e contrariedades como menos ameaçadoras ou mesmo a encararem-nas de um modo positivo.

Em conformidade com a teoria de Lazarus e Folkman (1986), acerca do carácter complexo do processo dinâmico que é o confronto com o stress, os dados recolhidos comprovaram também que, embora a estratégia de controle do pensamento fosse utilizada por um maior número de atletas, de um modo geral os lutadores olímpicos não se limitaram à utilização de uma estratégia em geral ou à utilização de uma única estratégia para lidar com uma determinada adversidade. O que os dados deste estudo sugerem é que talvez mais importante do que a utilização de uma determinada estratégia de confronto, seja a “capacidade do atleta de elite para iniciar e utilizar essa estratégia de uma forma automatizada” (Gould et al., 1993, p. 91).

Num estudo posterior, recolhendo à mesma metodologia de análise qualitativa dos dados, Gould e colaboradores (Gould, Finch & Jackson, 1993) encontraram dados similares junto de uma outra população de elite dos EUA: 17 atletas séniores campeões nacionais, na modalidade de patinagem artística (no gelo), entre os quais sete medalhados em campeonatos do mundo ou Jogos Olímpicos. Mas contrariamente ao estudo com lutadores, que se limitou a ter como referência o rendimento dos atletas numa situação competitiva específica (Jogos Olímpicos), este estudo com atletas de patinagem adoptou um contexto mais amplo no tempo, ao procurar, pela primeira vez na literatura, analisar não só as principais fontes de stress nos treinos e em competições durante os últimos anos, mas também as estratégias de confronto mobilizadas para o confronto com diferentes agentes ou fontes stress.

Três conclusões merecem especial realce, neste estudo. Em primeiro lugar, a evidência para a complexidade da ligação entre fontes de stress e mecanismos de confronto utilizados pelos atletas: os patinadores implementavam diferentes tipos de estratégias de confronto (adaptativas e não-adaptativas), face a diferentes factores ou agentes de stress; ou recorriam a uma mesma estratégia de confronto (ex: apoio social) com o objectivo de regular as suas emoções (confronto centrado na regulação emocional), num determinado momento, ou para controlarem o ambiente (confronto centrado no problema), num outro momento.

Um segundo aspecto, tem a ver com a emergência, nos patinadores, de novas dimensões ou estratégias de confronto não encontradas no estudo com lutadores. As dimensões de confronto encontradas para os atletas de patinagem foram as seguintes: a) pensamento racional e discurso interno; b) orientação e focalização positiva; c) apoio social; d) gestão e controle do tempo; e) preparação mental pré-competitiva e controle da ansiedade; f) treino árduo e constante; g) isolamento; h) ignorar; i) comportamentos reactivos; j) lutar por uma relação de trabalho positiva com o par; e l) mudar para comportamentos e hábitos alimentares saudáveis. Assim, em geral, embora as estratégias de confronto mais utilizadas fossem as mesmas nos patinadores e lutadores, este estudo poderá sugerir a existência de padrões ou dimensões de confronto específicas de determinadas modalidades, eventualmente com determinadas características.

Por último e para evidenciar a complexidade do processo de confronto, Gould e colaboradores (1993) verificaram a existência de numerosas diferenças individuais nas respostas de confronto, entre os diferentes patinadores. Aliás, este último aspecto é consistente com um outro trabalho recente da mesma equipa de investigação, preocupada em responder à questão “o que explica ser um campeão?”. Eklund, Gould e Jackson (1993) ao procurarem identificar as diferenças individuais, nas variáveis psicológicas, entre seis medalhados olímpicos de luta, nos Jogos de Seoul, encontraram diferenças importantes e claras, não só nas expectativas e exigências percebidas por eles, mas também no conteúdo e na complexidade das suas estratégias de preparação mental pré-competitiva. A sua conclusão

é particularmente clara: “na nossa busca das características comuns dos atletas bem sucedidos, não devemos esquecer-nos as perspectivas únicas que cada atleta traz para a sua situação (p. 46).

Resultados similares foram obtidos num estudo recentemente efectuado com atletas de alta competição de Portugal, já referido anteriormente (Cruz, 1994), e englobando 246 atletas de ambos os sexos, de quatro modalidades: voleibol, andebol, natação e atletismo. Uma das principais conclusões deste estudo referiu a necessidade de considerar não só a importância dos níveis de ansiedade experienciados pelos atletas em situações competitivas, mas também as suas competências e capacidades psicológicas para regular e controlar tais níveis de ansiedade: independentemente do seu nível de rendimento e sucesso desportivo, os atletas menos ansiosos (em termos de personalidade) e com melhores competências de controle da ansiedade, experienciavam, de forma significativa, menores níveis de stress e ansiedade pelo facto de poderem “falhar ou cometer erros em momentos decisivos da competição” ou pelo facto de poderem “parecer incompetentes face aos outros”.

Uma outra importante conclusão deste estudo teve a ver com a evidência de que uma total compreensão do stress e da ansiedade na alta competição; assim como do seu impacto no rendimento e sucesso desportivo, passa necessariamente pelas relações e interações com outras variáveis e factores psicológicos inter-dependentes: auto-confiança, motivação e objectivos, atenção e concentração.

Finalmente, este estudo salientou a necessidade da importância da combinação de metodologias quantitativas e qualitativas em investigações futuras, para determinar onde e porque é que as diferenças existem. Este estudo, “apesar de permitir verificar que os atletas de elite partilham claramente um importante número de características e competências psicológicas comuns, que os diferenciam dos atletas menos bem sucedidos, também sugere que eles não são, nem podem ser vistos, como um grupo homogéneo” (Cruz, 1994, p. 360). Como referiu Silva (1984, p. 65), “quando são calculadas as médias das medidas psicológicas de diferentes indivíduos, relata-se uma média ou uma personalidade média. No entanto, este perfil pode não representar nenhum atleta da amostra porque a média é muitas vezes afectada por ‘scores’ extremos”. Por outras palavras, o que este estudo também evidenciou foi que apesar de em termos médios a maior parte dos atletas de elite nacionais possuírem boas competências psicológicas de controle e regulação do stress e da ansiedade em situações competitivas, alguns deles (cerca de 10%) pareceram evidenciar problemas e dificuldades mais ou menos significativas e problemáticas neste domínio.

Por isso, as diferenças individuais entre atletas (mesmo de elite e do mais alto nível) não devem nunca ser esquecidas. Citando Eklund e colaboradores (1993, p. 46), “determinar o que funciona para a maioria pode resultar em negligenciar as preocupações e competências específicas” de cada atleta.

OS ESTADOS E EXPERIÊNCIAS DE “PEAK PERFORMANCE” E DE “FLOW”

Uma etapa fundamental para o avanço científico e para o desenvolvimento de programas de intervenção psicológica neste domínio, passa necessária e indubitavelmente pela explicação dos efeitos, ora positivos, ora negativos do stress associado à competição desportiva e dos estados de ansiedade aí experienciados no rendimento dos atletas. Vários

autores (e.g., Mahoney & Meyers, 1989; Martens et al., 1990; Cruz, 1994) têm vindo a sugerir que a compreensão das experiências ou estados de “peak performance” ou “flow”, pode tornar-se vital para compreender e explicar a natureza da relação entre ansiedade e rendimento na competição desportiva.

O estudo das experiências de rendimento máximo, superior, extraordinário ou incomum, referidas vulgarmente na literatura como “**peak performance**” ou “**peak experience**” (Maslow, 1971; Privette, 1983; Privette & Bundrick, 1991; Ravizza, 1984) e como **estado ou experiência de “flow”** (Csikszentmihalyi, 1975; 1990; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; 1990), têm vindo a comprovar que a ansiedade parece poder, muitas vezes, funcionar como um “aliado” desafiador para o atleta (Mahoney & Meyers, 1989). No entanto, para Kimieck & Stein (1992) contrariamente ao “flow”, a ansiedade é um estado negativo que ocorre quando existe um desequilíbrio entre os desafios da situação e as competências dos atletas. Quando os desafios da situação são percebidos como superiores às competências e capacidades pessoais do atleta, ocorrem estados de ansiedade.

Se a “peak experience” e o “flow” são basicamente estados positivos, a experiência de “peak performance” tem mais a ver com resultados ou rendimentos objectivos (ex: número de golos ou pontos conseguidos, etc.). Embora as noções de “peak experience” e de “peak performance” partilhem características comuns (ambas reflectem níveis extremos de sentimentos positivos e de rendimento, respectivamente), existe uma diferença entre as duas noções: enquanto a “peak experience” descreve os limites superiores de alegria e sentimentos positivos, ela pode ou não envolver níveis óptimos de funcionamento e rendimento, encontrados no caso da “peak performance” (Jackson, 1992; Jackson & Roberts, 1992; Kimiecik & Stein, 1992).

O modelo de “flow” desenvolvido por Csikszentmihalyi (1975; 1990) foi formulado com base no estudo da fenomenologia e da qualidade das experiências subjectivas e estados óptimos dos atletas. O constructo de “flow”, que Martens (1987) designou de “energia psíquica óptima”, refere-se a “um estado psicológico óptimo que tipicamente ocorre quando existe um equilíbrio entre os desafios percebidos de uma situação e as competências ou capacidades da pessoa para a acção” (Kimieck & Stein, 1992, p. 145). Ou, como refere Csikszentmihalyi (1990, p. 67), trata-se de uma experiência óptima (“flow”) onde o elemento central é o facto de ser um fim por si só: “é feita não com a expectativa de conseguir um qualquer benefício futuro, mas simplesmente porque a recompensa é fazer isso como um fim por si só (autotélico)”.

Muito recentemente, Csikszentmihalyi (1992, p. 183) referiu que o “conceito de “flow” descreve um estado psicológico complexo que tem importantes consequências para a vida humana”, não hesitando, por isso mesmo, em referir a sua “ambivalência” relativamente à medida desta experiência e à frequência da sua ocorrência na vida de uma pessoa: “a experiência do “flow” situa-se num continuum entre acontecimentos quase imperceptíveis do tipo “micro-flow” e as ocasiões verdadeiramente memoráveis de “flow” profundo”. Em qualquer dos casos, esta experiência reflecte a existência de um balanceamento ou equilíbrio entre o desafios e as competências.

Csikszentmihalyi (1990) descreve as características essenciais desta actividade autotélica (“flow”): a) a “mistura” de acção e consciência (o envolvimento das pessoas e no que estão a fazer é de tal forma, que a actividade se torna espontânea e quase automática, levando-as a não serem capazes de terem consciência de si próprias como entidades separadas das acções); b) objectivos e “feedback” claros (não é possível este estado se não existirem objectivos muito claros e um “feedback” não-ambíguo relativamente à concretização dos

objectivos); c) concentração total (não existe atenção suficiente para pensar em mais nada que não seja na tarefa que se está a realizar); d) sensação de controle total sobre a situação desafiadora (não existe a preocupação com... ou o medo da possível perda de controle sobre a situação); e) perda da auto-consciência (neste estado o "self" não tem consciência de si próprio a fazer o que está a fazer, utilizando toda a atenção focalizada naquilo que tem para fazer); e f) a distorção do tempo (existe uma distorção ou perda da noção do tempo gerada por esta experiência).

Gonçalves (num capítulo anterior deste livro) oferece um relato fascinante das suas próprias experiências pessoais (na dupla perspectiva de psicólogo e atleta), salientando a importância de quatro fenómenos dissociativos que, em sua opinião, constituem aspectos centrais e essenciais na experiência de transcendência dos limites pessoais: a) a dissociação do espaço, a dissociação do tempo, a dissociação da dôr e a dissociação do corpo. Este relato retrospectivo torna-se tanto mais importante uma vez que evidencia as potencialidades desta metodologia para a investigação das experiências de "flow", nomeadamente em provas desportivas de longa duração. Com efeito, recentemente têm vindo a ser assinaladas dificuldades metodológicas para a pouca investigação neste domínio em contextos desportivos. Especificamente, Jackson (1992) salienta as dificuldades de avaliar o "flow" durante o rendimento desportivo (a avaliação psicológica poderá interromper uma tal experiência).

Paralelamente, não é ainda muito clara a interacção entre factores individuais e situacionais para a ocorrência de tais experiências. Como refere Csikszentmihalyi (1990, p. 71), embora elas "possam acontecer espontaneamente, é muito mais provável que o "flow" resulte ou de uma actividade estruturada, ou de uma capacidade do indivíduo para fazer ocorrer o "flow", ou de ambas". Neste sentido, Kimiecik e Stein (1992) sugeriram a necessidade de se considerar a interacção entre factores pessoais e situacionais para responder cabalmente à questão essencial para o estudo do "flow" no desporto. "Como, quando, onde e que factores pessoais interagem com factores situacionais para produzirem "flow", aborrecimento, ansiedade ou apatia nos atletas?" (p. 149). A Figura 3 apresenta os potenciais factores pessoais e situacionais subjacentes à experiência de "flow" no desporto.

Além disso, o estudo de Jackson (1992), efectuado com dezasseis campeões de patinagem artística dos EUA (entre os quais sete medalhados em Campeonatos do Mundo ou Jogos Olímpicos) evidenciou claramente diferentes factores de ordem física, psicológica e ambiental que não só parecem estar subjacentes ao "flow", mas que também o podem perturbar. Por exemplo, enquanto a prontidão ou preparação física, uma atitude mental positiva e a unidade com o par ou colega, são factores que parecem ajudar o atleta a "entrar" em "flow", problemas ou erros de ordem física, incapacidade em manter a focalização adequada da atenção e falta de resposta da audiência, parecem ser factores perturbadores do "flow".

Com o objectivo de compreender os factores que podem influenciar a ocorrência de um estado de "flow" em atletas de elite, Jackson (1995) efectuou o mais recente estudo neste domínio, entrevistando de forma bastante detalhada 28 atletas de elite da Austrália, de sete modalidades diferentes (atletismo, remo, natação, ciclismo, triatlo, raguebi e hóquei em campo), entre os quais se incluíam sete medalhados olímpicos ou mundiais e três campeões do mundo (todos os atletas se situavam no "top ten" dos "rankings" internacionais).

A Figura 4 ilustra, de um modo geral, as dimensões ou aspectos gerais para os factores que, na opinião dos atletas, os ajudam a experienciar um estado de "flow", os factores que impedem o "flow" e os que perturbam um tal estado.

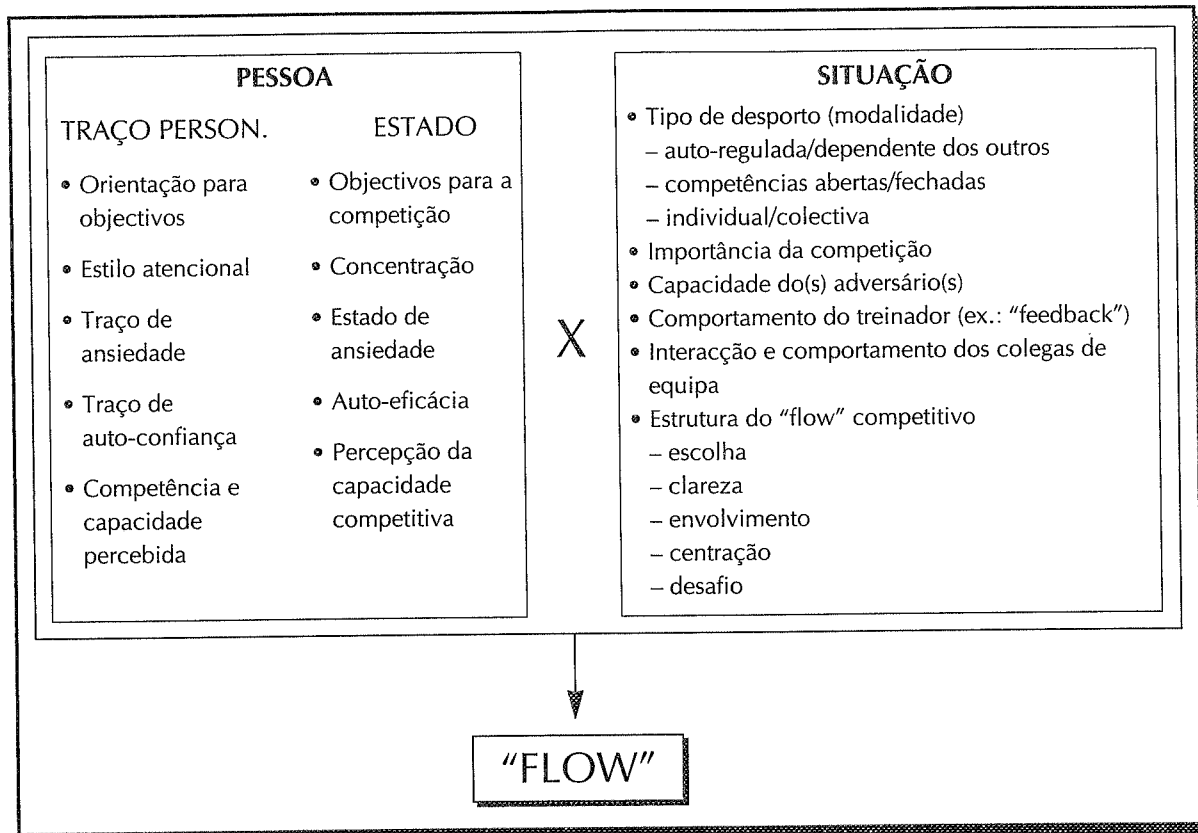


Figura 3 – Factores pessoais (traços e estados da personalidade) e situacionais subjacentes à experiência de “flow” no desporto (Adaptado de Kimiecik & Stein, 1992)

| AJUDA AO “FLOW” | IMPEDIMENTO DO “FLOW” | PERTURBAÇÃO DO “FLOW” |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Motivação para altos rendimentos • Atingir níveis óptimos de activação antes da competição • Preparação e planos pré-competitivos e competitivos • Condições ambientais e situacionais óptimas • Percepção e sensação de que o rendimento “está a correr bem” • Focalização da atenção e concentração • Auto-confiança e atitude mental positiva • Interação, “espírito de equipa” e modelo de jogo positivo • Maturidade e experiência | <ul style="list-style-type: none"> • Falta de motivação para altos rendimentos • Ausência de um nível óptimo de activação • Problemas com a preparação pré-competitiva • Ausência/falta de condições ambientais e situacionais óptimas • Percepção e sensação de que o rendimento “está a correr mal” • Focalização inadequada da atenção • Falta de auto-confiança e atitude mental positiva • Interação negativa e fraco “espírito de equipa” entre os elementos | <ul style="list-style-type: none"> • Problemas com a “prontidão” física ou com o estado de preparação física • Influências negativas e falta de condições ao nível ambiental e situacional • Erros, problemas e fracassos em termos de rendimento • Focalização inadequada da atenção/falta de concentração • Dúvidas acerca da capacidade pessoal e auto-exigências/pressão sobre o próprio atleta • Problemas com o estilo e modelo de jogo e com a interação entre os elementos |

Figura 4 – Dimensões gerais dos factores de ajuda, impedimento e perturbação dos estados e experiências de “flow” (Adaptado de Jackson, 1995)

Uma análise mais detalhada ao conteúdo das entrevistas permitiu a Jackson (1995) oferecer algumas sugestões para aplicação, directamente relacionadas com os dez factores que mais parecem influenciar a ocorrência de estados de “flow”:

- 1) **Motivação para altos rendimentos** (níveis elevados e óptimos de motivação para atingir um bom rendimento, são essenciais e importantes para “entrar em flow”);
- 2) **Atingir um nível óptimo de activação antes da competição** (para os atletas, o facto de atingir esse nível óptimo é um factor decisivo para a “entrada em flow”);
- 3) **Preparação e planos pré-competitivos e competitivos** (é importante seguir e executar rotinas pré-competitivas, seguir planos competitivos bem determinados, sentir-se totalmente preparado e saber clara e exactamente “o que fazer”);
- 4) **Preparação física óptima e um estado de “prontidão” para competir** (os atletas devem sentir-se fisicamente “prontos” e terem uma consciência clara da importância decisiva de uma boa preparação física prévia);
- 5) **Condições ambientais e situacionais óptimas** (as influências ambientais e situacionais podem ser decisivas para perturbar um estado de rendimento óptimo, nomeadamente no que se refere à falta de capacidade dos atletas para controlarem as distrações ou à sua incapacidade para competirem em ambientes imprevistos ou incertos);
- 6) **O modo como a competição e o rendimento estão “a correr”** (o sentimento de que uma prova ou jogo está “a correr mal ou menos bem” interfere com estados de “flow”, salientando a importância da capacidade psicológica do atleta para lidar com erros e prestações competitivas iniciais “menos boas”);
- 7) **Focalização da atenção e concentração** (é fundamental que o atleta seja capaz de ter planos concretos de focalização da atenção durante a competição, assim como excelentes competências de controle da atenção);
- 8) **Auto-confiança e atitude mental** (a percepção de ser capaz, de ser “bom” na modalidade que pratica e de acreditar verdadeiramente que se é capaz de dar resposta aos desafios competitivos, é uma característica fundamental e decisiva para a experiência de estados de “flow”);
- 9) **Interacção e jogo de equipa** (em desportos de equipa, a existência de uma boa interacção e “espírito de equipa” entre todos os atletas, para além da percepção de a equipa “estar a jogar bem”, é também extremamente importante e fundamental para a ocorrência de estados colectivos de “flow”); e
- 10) **A experiência e maturidade** (a maturidade e experiência prévia do atleta, nomeadamente no que se refere a experiências e vivências passadas de estados de “flow”, ajudam e potencializam também o atleta para “entrar em flow”).

Embora a investigação neste domínio seja ainda escassa, os estudos de Csikszentmihalyi (1975) e outros estudos mais recentes (Jackson, 1992, 1995; Jackson & Roberts, 1992; Kimiecik & Stein, 1992), efectuados com atletas de diferentes modalidades, entre os quais alguns atletas de elite, forneceram já alguma evidência empírica para as experiências de “flow”. Por outro lado, um dado particularmente importante, tem a ver com alguma evidência para o facto de o “flow” parecer constituir um processo psicológico subjacente à experiência de “peak performance”. Além disso, como refere Jackson (1995, p. 164) “a ocorrência ou não de um estado de “flow” depende, na opinião dos atletas, de uma série de situações que criam um ambiente onde a absorção total no rendimento pode ocorrer”. Apesar de muitas

vezes atletas e psicólogos acharem que o estado de "flow" é um caso especial "de sorte", os dados do estudo de Jackson (1995), com atletas de elite, sugerem que os atletas podem ter maior poder e controle sobre esses estados, do que se pensava até há pouco tempo. Neste sentido, os dados deste estudo apontam também para a possibilidade de desenvolver programas de treino mental para ajudar os atletas a desenvolverem experiências e estados de "flow".

CONCLUSÃO

Em suma, a investigação já efectuada em diferentes países (entre os quais Portugal) junto de atletas bem sucedidos, parece sugerir e evidenciar três aspectos particularmente pertinentes e fundamentais para a investigação e intervenção psicológicas em contextos desportivos (Cruz, 1989, 1994).

Em primeiro lugar, o sucesso e o êxito desportivo parecem estar associados a uma saúde mental mais positiva e a um menor desajustamento psicológico. Por outras palavras, os atletas com maiores níveis de sucesso desportivo parecem evidenciar menos problemas psicológicos. No entanto, também ao nível da elite desportiva parece existir alguma prevalência de dificuldades ou problemas de ajustamento psicológico.

Em segundo lugar, alguns factores ou competências psicológicas parecem assumir uma importância fundamental na diferenciação entre os melhores atletas e os menos bem sucedidos, bem como um peso mais ou menos decisivo no rendimento desportivo: o controle da ansiedade, a concentração, a auto-confiança, a preparação mental e a motivação. Com efeito, os atletas de sucesso, com elevados níveis de rendimento, parecem possuir um maior nível de competências de regulação e controle da ansiedade competitiva e de atenção e concentração; mostram-se mais auto-confiantes nas suas competências e capacidades; estão mais motivados para a competição e realização desportiva; e dispõem algum esforço e um maior cuidado com a sua preparação mental para a competição. Paralelamente, e ao nível dos desportos colectivos, os melhores atletas parecem também evidenciar maiores níveis de orientação para o colectivo e de "espírito" de equipa.

Finalmente, algumas variáveis parecem moderar e/ou mediar o impacto dos factores e processos psicológicos no rendimento e no sucesso desportivo. É o caso, entre outras, da idade, do nível e escalão competitivo, da experiência competitiva, do sexo e do tipo de modalidade (individual *versus* colectiva; competências abertas *versus* competências fechadas; contacto *versus* não contacto).

O que parece resultar, mais ou menos claramente, da investigação já efectuada, é que o efeito destas variáveis moderadoras não pode ser ignorado, não só no estudo da configuração das características e competências dos atletas, mas também na determinação do impacto e do papel dos factores psicológicos na determinação, explicação e predição das prestações competitivas, particularmente na alta competição (Cruz, 1994).

Tal como referiu recentemente Vealey (1992) ao revêr a literatura existente sobre a personalidade no desporto e no exercício, uma conclusão parece retirar-se já da investigação: o sucesso no desporto parece ser facilitado por uma saúde mental positiva, por auto-percepções positivas e por um conjunto de várias competências psicológicas, de natureza cognitiva e comportamental.

REFERÊNCIAS

- Auweele, Y.V., De Cuyper, B., Van Mele, V., & Rzewnicki, R. (1993). Elite performance and personality: From description and prediction to diagnosis and intervention. In R. Singer, M. Murphy and L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Browne, M.A. & Mahoney, M.J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology*, 35, 605-625.
- Crocker, P. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161-175.
- Cruz, J. (1983). A importância dos factores cognitivos no rendimento dos atletas. *Jornal de Psicologia*, 2(5), 3-4.
- Cruz, J. (1989). *Competências psicológicas de atletas de elite nacionais: Um estudo exploratório*. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: A importância das competências e processos psicológicos*. Dissertação de doutoramento não publicada. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J., & Cunha, A.D. (1991). Predicção do comportamento competitivo no andebol: A importância da avaliação psicológica e antropométrica dos jovens praticantes. In J. Bento e A. Marques (Eds.), *As ciências do desporto e a prática desportiva (Vol. 2)*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física Universidade do Porto.
- Cruz, J., & Gomes, A. (Eds) (no prelo). *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção*. Braga: APPORT - Universidade do Minho.
- Cruz, J., & Viana, M. (1995). Stress, ansiedade e sucesso na alta competição. In L. Almeida, M. Araújo, M. Vila-Chã e M. Oliveira (Eds.), *Actas da Convenção Nacional da APPORT - Associação dos Psicólogos Portugueses - 1995*. Lisboa: APPORT - Universidade de Lisboa.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. NY: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). A response to the Kimiecik & Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 181-183.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (Eds.) (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. NY: Cambridge University Press.
- Eklund, R. C., Gould, D., & Jackson, S. A. (1993). Psychological foundations of Olympic Wrestling Excellence: Reconciling individual differences and nomothetic characterization. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 35-47.
- Fisher, A.C. (1984). New directions in sport personality research. In J. Silva & R. Weinberg (Edts.). *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Goode, K., & Roth, D. (1993). Factor analysis of cognitions during running: Association with mood change. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 375-389.
- Goss, J. (1994). Hardiness and mood disturbances in swimmers while overtraining. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 135-149.
- Gould, D, Murphy, S., Tammen, V., & May, J. (1991). An evaluation of U.S. Olympic Sport Psychology Consultant Effectiveness. *The Sport Psychologist*, 5, 11-127.
- Gould, D. (1991). *Stress and stress management in sports: Sport science implications for guiding practice*. Unpublished manuscript.
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A (1992a). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A (1992b). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 94-102.
- Gould, D., Finch, L., & Jackson, S. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.
- Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). Life at the top: The experiences of national champion figure skaters. *The Sport Psychologist*, 7, 354-374.
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and unsuccessful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, 69-81.
- Highlen, P.S., & Bennett, B.B. (1979). Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123-137.
- Highlen, P.S., & Bennett, B.B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409.
- Jackson, S. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180.

- Jackson, S. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
- Jackson, S., & Roberts, G. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171.
- Kimiecik, J., & Stein, G. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 144-160.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kreiner-Phillips, K., & Orlick, T. (1993). Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, 7, 31-48.
- Kremer, J. & Scully, D. (1994). *Psychology in sport*. London: Taylor & Francis
- Krohne, H.W. & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1, 225-234.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and issue of circularity. In M.H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress : Physiological, psychological, and social perspectives* . New York: Plenum Press.
- Madden, C., Kirkby, R., & McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287-296.
- Madden, C., Summers, J., & Brown, D. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 21-35.
- Magnusson, D., & Endler, N. (1977). *Personality at the cross-roads: Current issues in interactional psychology* . Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Mahoney, M. J. (1989a). Sport psychology. In I. S. Choen (Ed.), *The Stanley Hall Lecture Series* (Vol. 9) (pp. 97-134). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Mahoney, M. J. (1989b). Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Mahoney, M.J. (1979). Cognitive skills and athletic performance. In C. Kendall & D. Hollon (Eds.), *Cognitive-behavioral interventions: Theory, research and procedures* . New York: Academic Press.
- Mahoney, M.J. (1987). *Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) - Form R-5* . Unpublished manuscript. University of California, Santa Barbara.
- Mahoney, M.J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Mahoney, M.J., & Meyers, A.W. (1989). Anxiety and athletic performance: Traditional and cognitive-developmental perspectives. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports : An international perspective* (pp. 77-94). New York: Hemisphere.
- Mahoney, M.J., Avenier, J. & Avenier, M. (1983). Psychological aspects of competitive athletic performance. In L. Unesthal (Ed.), *The mental aspects of gymnastics* (pp. 54-66). Orebro, Sweden: Veje.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 135-141.
- Martens, R. (1987a). *Coaches guide to sport psychology* . Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1987b). Science, knowledge, and sport psychology. *The Sport Psychologist*, 1, 29-55.
- Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. NY: Viking Press.
- May, J. R., Veach, T. L., Reed, M. W., & Griffey, M. S. (1985). A psychological study of health, injury, and performance in athletes on the US Alpine Ski Team. *The Physician and Sportsmedicine*, 13, 111-115.
- Meyers, A. W., & Okwumabua, T. M. (1985). Psychological and physical contributions to marathon performance. *Journal of Sport Behavior*, 8, 163-171.
- Meyers, A.W., Cooke, C.J., Cullen, J., & Liles, I. (1979). Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361-366.
- Morgan, W.P. (1974). Selected psychological considerations in sport. *Research Quarterly*, 45, 374-390.
- Morgan, W.P. (1978). Sport personology: The credulous-skeptical argument in perspective. In W. F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* . Ithaca, NY: Movement.
- Morgan, W.P. (1978). The mind of the marathoner. *Psychology Today*, 11, 38-49.
- Morgan, W.P. (1980). Hypnosis and sports medicine. In Burrows & Dennerstein (Eds.), *Handbook of hypnosis and psychosomatic medicine* . Elsevier/North Holland.
- Morgan, W.P. (1980). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 50-76.
- Morgan, W.P. (1981). Psychophysiology of self-awareness during vigorous physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52, 385-427.
- Morgan, W.P. (1985). Selected psychological factors limiting performance: A mental health model. In D.H. Clarke & H.M. Eckert (Eds.), *Limits of human performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Morgan, W.P. (1993). Hypnosis and sport psychology. In J. Rhue, S. Lynn, & I. Kirsch (Eds.), *Handbook of clinical hypnosis*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Morgan, W.P., & Borg, G. (1976). Perception of effort in the prescription of physical activity. In T. Craig (Ed.), *The mental health aspects of sports, exercise and recreation*. Chicago: American Medical Association.
- Morgan, W.P., & Costill, D. L. (1972). Psychological characteristics of the marathon runner. *Journal of Sports Medicine*, 12, 42-46.
- Morgan, W.P., & Ellickson, K.A. (1989). Health, anxiety, and physical exercise. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports : An international perspective* (pp. 165-182). New York: Hemisphere.
- Morgan, W.P., & Johnson, R. W. (1977). Psychological characterization of the elite wrestler: A mental health model. *Medicine and Science in Sports*, 9, 55-56.
- Morgan, W.P., & Johnson, R. W. (1978). Personality characteristics of successful and unsuccessful oarsmen. *International Journal of Sport Psychology*, 9, 119-133.
- Morgan, W.P., & Pollock, M. (1977). Psychological characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301, 382-403.
- Morgan, W.P., Horstman, D., Cymerman, A. & Stokes, J. (1983). Facilitation of physical performance by means of a cognitive strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 1983, 7.
- Morgan, W.P., O'Connor, P. J., Ellickson, K. A., & Bradley, P. W. (1988). Personality structure, mood states, and performance in elite male distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 19, 247-263.
- Morgan, W.P., O'Connor, P.J., Sparling, P.B., & Rate, R.R. (1987). Psychological characterization of the elite female distance runner. *International Journal of Sports Medicine*, 8, 124-131.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1361-1368.
- Privette, G., & Bundrick, C. (1991). Peak experience, peak performance, and flow: Personal descriptions and theoretical constructs. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 169-188.
- Ravizza, K. (1984). Qualities of the peak experience in sport. In J.M. Silva and R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rejeski, W. (1981). Perceived exertion: A social psychophysiological integration. *Journal of Sports Psychology*, 3, 46-57.
- Rejeski, W.J., & Brawley, L.R. (1988). Defining the boundaries of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 2, 231-242.
- Renger, R. (1992). *Predicting athletic success in professional ice hockey*. Unpublished doctoral dissertation. University of Calgary, Canada.
- Renger, R. (1993). A review of the Profile of Mood States (POMS) in the prediction of athletic success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 78-84.
- Renger, R. (1993). Predicting athletic success: Issues related to analysis and interpretation of study findings. *The Sport Psychologist*, 7, 262-274.
- Rotella, R. J., & Lerner, J. D. (1993). Responding to competitive pressure. In R. Singer, M. Murphy & L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Rowley, A., Landers, D., Kylo, L., & Etnier, J. (1995). Does de Iceberg Profile discriminate between successful and less successful athletes ? A meta - analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 185-199.
- Silva, J.M. (1984). Personality and sport performance: Controversy and challenge. In J.M. Silva & R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Silva, J.M., Schultz, B.B., Haslam, R.W., & Murray, D. (1981). A psychophysiological assessment of elite wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52, 348-358.
- Smith, R.E. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. In C.H. Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newel & G.C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behaviour and sport - 1979*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Smith, R.E. (1988). The logic and design of case study research. *The Sport Psychologist*, 2, 1-12.
- Smith, R.E. (1989). Conceptual and statistical issues in research involving multidimensional anxiety scales. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 452-457.
- Straub, W.F., & Williams, J.M. (Eds.) (1984). *Cognitive sport psychology*. Lansing, NY: Sport Science Associates.
- Vcaley, R.S. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.