

"A importância dos factores psicológicos no rendimento desportivo"

Dr. Rolando Andrade, psicólogo da Seleção Nacional/Liberty Seguros

Ao longo das últimas décadas, o número de investigações em torno dos factores, características e competências psicológicas relevantes para o rendimento desportivo tem vindo a aumentar, revelando-se mesmo uma das áreas mais importantes neste domínio.

Pelo menos de uma forma intuitiva, a todos nos parece lógico que determinados atributos de natureza psicológica (motivação, confiança, etc) são importantes para o sucesso e rendimento desportivos (Vealey, 1992).

Do ponto de vista histórico foi o trabalho pioneiro de Griffith (1928), com atletas de sucesso, que primeiro identificou uma série de características, nessa altura ainda rudimentarmente definidas, tais como "luta", "esforço sobre-humano" e "resistência mental" para os caracterizar (Matos, 2011).

Este debate, tal como em outras áreas da actividade humana, foi inicialmente orientado pela dicotomia *inato vs adquirido*, ou seja, entre aqueles que defendiam a importância dos factores genéticos e aqueles que defendiam a importância das aprendizagens na explicação do sucesso e da excepionalidade. Ao longo do tempo estas diferenças têm vindo a esbater-se; como refere Kimble (1993), "perguntar se as diferenças individuais no comportamento são determinadas pela hereditariedade ou pelo ambiente, é o mesmo que perguntar se as áreas do rectângulo são determinadas pela altura ou pela largura". Assim, actualmente é consensual a ideia de considerar que a excelência no desporto resulta da interacção entre factores hereditários e factores decorrentes do treino e da prática desportiva.

Alguns estudos efetuados nesta área têm avaliado os atletas mais bem sucedidos. Um desses mais importantes foi efectuado por Morgan (1972), que permitiu identificar um perfil psicológico deste tipo de atletas. Surgiu assim o conceito de **«Perfil Iceberg dos atletas de elite»**. Segundo Morgan, os atletas de elite, quando comparados com a média da população, apresentam resultados significativamente mais elevados no que diz respeito à variável "vigor psíquico", e resultados inferiores à média da população em variáveis consideradas negativas, tais como tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão. Uma das principais conclusões deste estudo foi a de que uma "saúde mental" positiva é um dos factores determinantes na caracterização dos atletas bem sucedidos.

Apesar de ser uma velha questão, as dimensões associadas às competências psicológicas dos atletas, parecem continuar a ser desvalorizadas. É comum ouvir-se dizer "alguns atletas têm o que é preciso, outros não".

Em consequência disso, muitos atletas apenas são avaliados ou acompanhados por psicólogos quando parece haver outros factores, que não os de natureza física, que possam explicar o insucesso na concretização dos objectivos. Estes atletas parecem ser os que mais preocupam os treinadores, uma vez que, apesar de possuírem boas potencialidades e competências físicas e técnicas, atingem rendimentos desportivos abaixo do esperado, nomeadamente em situações de maior stress competitivo.

Quando estes atletas apresentam uma falta de rendimento prolongada no tempo, normalmente surgem explicações de natureza psicológica, tais como "este atleta não tem o que é preciso", "é muito distraído", "não se concentra", "apesar da experiência que tem, ainda não amadureceu".

O mesmo acontece ao nível do rendimento da equipa, sendo comum ouvirem-se afirmações como "a equipa esteve desconcentrada", ou "não tivemos espírito de equipa".

As variáveis de natureza psicológica aparecem assim, com frequência, associadas ao rendimento como variáveis de segunda ordem, que são utilizadas muito mais para explicar o insucesso do que o sucesso.

Apesar disso, a importância e a associação das variáveis psicológicas com o rendimento desportivo encontra-se amplamente demonstrada. Como refere Gilbert (cit. in Matos 2011), em termos gerais o desenvolvimento do talento parece beneficiar de 8 elementos:

- a. Comprometimento com a realização
- b. Confiança;
- c. Vontade;
- d. Focalização;
- e. Genética;
- f. Aprendizagem contínua;
- g. Oportunidades;
- h. Sistemas de apoio;

Por outro lado, no contexto desportivo, os estudos permitem identificar um conjunto de características que parecem estar associados a resultados desportivos de excelência (Cruz, 1996):

- a. Altos níveis de motivação e comprometimento com a modalidade e com o desporto;
- b. Valorização e interesse principal com o rendimento individual;
- c. Formulação de objectivos claros e específicos;
- d. Níveis elevados de auto-confiança;
- e. Grande capacidade de concentração;
- f. Utilização frequente de imaginação e visualização mental;

- g. Facilidade em controlar a ansiedade e os níveis de activação;
- h. Desenvolvimento e utilização de rotinas e planos competitivos;
- i. Capacidade para lidar com as distrações;

“É fundamental estar focado no objectivo e estar atento aos pequenos detalhes. O facto de eu ir atento e concentrado nas corridas, especialmente nas partes decisivas, tem decidido muitas das minhas vitórias, pois é nessas alturas que eu estudo o adversário e percebo o seu estado físico e jogo com isso a meu favor, dependendo do tipo de terreno que vem a seguir. É claro que também tenho de confiar em mim e nas minhas capacidades. Acreditando que és capaz, leva-te a arriscar e dá-te força para lutar pelo objectivo.” (Rui Costa)



Serpa et al (2013) chamam a atenção para um elemento perturbador em toda esta dinâmica. Segundo eles, a prática desportiva, e nomeadamente a prática ao mais alto nível, sendo extremamente exigente, encontra-se exposta a um conjunto de adversidades como lesões, falta de confiança, sofrimento, desilusão com os resultados, saturação e pressão de elementos que rodeiam o ambiente competitivo. Nesse sentido torna-se fundamental que os atletas se encontrem altamente comprometidos com a modalidade e possam ser apoiados pelos agentes desportivos. Isso facilita o desenvolvimento da "resistência mental" nos atletas.

“Em relação à pressão, simplesmente não deixo que ela me afecte. O meu segredo para lidar com isso é treinar sempre muito forte e assim vou sempre de consciência tranquila por saber que o trabalho de casa foi bem feito e que estou bem fisicamente... Isso ajuda-me a estar confiante em mim mesmo e ir tranquilo para as corridas.” (Rui Costa)

A resistência mental é um conceito que tem vindo a ser explorado no contexto desportivo (Matos, 2011); pode ser definida como uma característica que permite:

- a. Lidar melhor com os adversários e com as necessidades desportivas;
- b. Ser mais consistente e melhor do que os adversários na tarefa de manter-se determinado/focado e no controlo da situação;

Esta é uma variável que envolve a auto-confiança, a vontade e motivação, saber lidar com a pressão e a ansiedade, a focalização e o uso de estratégias adequadas para lidar com a dor e o sofrimento.



**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO**

“Para lidar com o sofrimento é preciso ser muito forte psicologicamente. Acho que é aqui que muitas vezes se decidem as vitórias nas competições. Os atletas treinam todos sempre muito bem para chegar ao mais alto nível às corridas e é na questão psicológica que muitas vezes está a diferença. O estar motivado, confiante e concentrado é fundamental.



Para conseguir ir forte mentalmente tenho de ir satisfeito com os meus treinos, saber que lutei muito montanha acima e até aproveitar algum momento de fraqueza do adversário para me motivar ainda mais e saber que a vitória pode ser minha.

No meu ver, existem dois tipos de sofrimento distintos: o sofrer atrás do pelotão, lutando para não descolar e o sofrer na frente da corrida e com os melhores. O primeiro sofrimento é o mais terrível de todos e o segundo um sofrimento bom e que te motiva, pois sabes que estás a sofrer mas estás na frente com os melhores, o que psicologicamente aumenta a nossa força. Basta imaginar a quantidade de corredores que já ficaram para trás e tu continuas ali entre os mais fortes. É o melhor sofrimento que se pode sentir em competição.” (Rui Costa)



Alcançar a excelência no desporto é o objectivo da grande maioria dos atletas. No entanto, apenas uma pequena parte deles, cerca de 10% (Gagné, 2007), conseguirá alcançar e manter esse objectivo.

Sendo que não se encontra comprovada a existência de uma personalidade atlética (Cruz, 1996), é sabido que os factores de natureza psicológica contribuem de uma forma significativa para o sucesso desportivo. Existe por vezes a ideia de que as competências ou qualidades psicológicas são hereditárias, e como tal, os atletas ou têm essas qualidades ou não há treino que as possa promover. Na realidade, programas adequados de treino de competências psicológicas podem desenvolver ou facilitar a utilização de recursos psicológicos adequados por parte dos atletas. Desta forma, tal como se trabalham as variáveis físicas e técnicas dos atletas, também as variáveis psicológicas devem ser trabalhadas no sentido de potenciar o seu rendimento.

Os programas de treino de competências psicológicas devem obedecer a um conjunto de princípios básicos:

- devem ser adaptados em função das necessidades dos atletas, dos treinadores e das

exigências da modalidade.

- b. devem ser utilizados de forma contínua e não apenas quando os atletas manifestam alguma dificuldade.
- c. devem fazer parte do treino dos atletas, acompanhando a metodologia de treinos definida pelos treinadores.
- d. o profissional de psicologia deve ser mais um elemento da equipa técnica, não devendo o treino físico e psicológico ser assumidos como áreas distintas, até porque a preparação mental só funciona quando pode ser testada em contextos naturais.

A preparação mental dos atletas, tal como o treino físico ou técnico é uma tarefa que leva tempo, exige planeamento, paciência e determinação. Como tal não pode ser encarada como uma receita mágica ou como uma forma de debelar as dificuldades dos atletas. Pelo contrário, deve ser integrada num modelo global de promoção das capacidades dos atletas, de forma a retirar o máximo de rendimento das suas capacidades.

Referências bibliográficas:

1. Cruz, J.F. (1996). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J.F.Cruz (Ed). *Manual de psicologia do desporto*. (pp.147-172). Braga:S.H.O.-Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
2. Kimble, G.A. (1993). Evolution of the nature-nurture issue in the history of psychology. In R. Plomiu & G.E. Maclearn (Eds), *Nature, nurture and Psychology*. (pp.3-25), Washington, APA.
3. Gagné, F. (1996). Ten commandments for academic development. *Gifted child Quarterly*, 51 (2), pp.93-118.
4. Matos, D. (2011). *A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses*, Tese de Doutoramento, Universidade do Minho.
5. Vealey, R.S. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. In T.S. Hord (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Serpa, S.; Fonseca, C.; Rosado, A., Robustez mental: Uma perspectiva integradora, *Revista de Psicologia del deporte*, 2013, nº2, pp.495-500.