

"O compromisso dos atletas com a prática desportiva"

Dr Rolando Andrade, *Psicólogo da Seleção Nacional/ Liberty Seguros*

Introdução

O ciclismo é um desporto que implica um enorme dispêndio de tempo, energia e recursos financeiros; em virtude disso, os ciclistas têm de fazer esforços consideráveis a vários níveis, incluindo compatibilizar a prática desportiva com a sua vida familiar, social e em alguns casos com actividades profissionais.

Ser ciclista pode ser uma experiência compensadora e promotora do desenvolvimento; por outro lado, como analisámos em artigos anteriores pode ser uma experiência geradora de pressão, ansiedade e frustração (pessoal ou desportiva), contrários ao bem-estar e ao sentimento de motivação.

É na capacidade de gerir o equilíbrio entre estas forças contraditórias que muitas vezes se joga o compromisso dos atletas com a prática desportiva e tudo o que ela implica.

Participação

Perceber os motivos que levam alguém a iniciar a prática de um desporto como o ciclismo, ajuda-nos a compreender quais são os motivos que levam algumas dessas pessoas posteriormente a abandonar a modalidade.

É frequente ouvirmos comentários acerca das causas das performances menos conseguidas ou do abandono precoce da modalidade: "este atleta não tinha vontade"; "não tinha atitude"; "não cumpre o plano de treinos"; "faltava-lhe aquela garra"; "não estava de corpo e mente no desporto". No entanto, nem sempre aquilo que parece é, e importa analisar de forma mais profunda as raízes dos problemas.

Os estudos indicam que, em geral, é na adolescência que se verifica a maior taxa de abandono da prática desportiva competitiva (Lukwu & Guzmán, 2011). Weiss (cit. in Butcher *et all*, 2002) identifica três grandes grupos de motivos que levam alguém os jovens a iniciar a prática de um desporto:

- O prazer e o divertimento.
- O desejo de desenvolver e demonstrar as capacidades físicas;
- O desejo de obter aceitação social, especialmente do grupo de pares e dos adultos significativos;

Num estudo longitudinal realizado com atletas dos Estados Unidos durante um período de 10 anos, Butcher *et. all*. (2002) concluíram que as razões do abandono da prática desportiva variavam de acordo com o sexo, a idade dos atletas e com o nível de envolvimento e de compromisso com a modalidade. Assim, a maioria dos abandonos dos jovens atletas estava associado à falta de prazer e divertimento que retiravam com a prática da modalidade. Além deste factor, a falta de tempo para outras actividades bem como o envolvimento nouro tipo de desporto foram os aspectos mais referenciados como causa do abandono.

No que diz respeito ao nível de envolvimento, os praticantes esporádicos ou amadores, abandonaram devido à falta de prazer ou divertimento. Os atletas de elite por seu lado referiam que as principais razões para o abandono eram a pressão para a perfeição da performance e as lesões.

As mulheres têm mais probabilidade de se envolver na prática do ciclismo, devido a preocupações com o seu peso, para manter a sua aparência e estar em forma. Existem também maiores pressões para que as ciclistas femininas se mantenham dentro dos padrões de peso adequados (LaChausse, 2006), e esta pressão parece também estar na origem de alguns abandonos. Foram realizados vários estudos que comprovam a existência de diferenças entre homens e mulheres no que diz respeito à resposta de ambos os sexos no contexto desportivo, de acordo com 3 variáveis:

- Competitividade;
- Resposta ao processo competitivo;

- Assumir e correr riscos;

Estas diferenças parecem explicar alguns dos motivos que levam os atletas a abandonar a modalidade.

Compromisso

Como referido anteriormente, é na adolescência que se regista a maior taxa de abandono da prática desportiva competitiva. Actualmente, nos países industrializados, a participação em actividades desportivas organizadas é encarada como algo natural e desejável (Smith & Smoll, 1990). Na maioria dos estudos realizados, encontramos um conjunto de factores que levam os jovens a abandonar a prática desportiva (Molinero et al., 2006):

- Conflitos de interesses (entre o desporto, os estudos, as actividades de lazer);
- Ausência de melhoria ou aumento do rendimentos desportivo;
- Falta de divertimento e prazer;
- Falta de empatia com o treinador.

O que leva alguém a desenvolver e manter um compromisso com a prática estruturada de um desporto?

Apesar do termo «compromisso» ser frequente utilizado nos contextos desportivos, na realidade a investigação e o conhecimento nesta área é relativamente recente (Sousa et al., 2013). O **Modelo de compromisso desportivo** (Scanlan et al., 1993), na sua actual formulação (Scanlan et al., 2009; *cit in* Sousa et al., 2013), propõe-nos a existência de 11 factores determinantes na a promoção de um estado psicológico capaz de estruturar a intenção de praticar de forma continuada e persistente um desporto:

Determinantes do compromisso desportivo

- **Divertimento:** experiência desportiva geradora de sentimentos de prazer.
- **Oportunidades valiosas:** oportunidades importantes decorrentes da prática contínua de um desporto.
- **Outras prioridades:** alternativas percebidas como atractivas e que entram em conflito com a prática desportiva.
- **Investimentos pessoais-perda:** investimentos que não serão recuperados em caso de abandono da prática desportiva.
- **Investimentos pessoais-quantidade:** quantidade de investimentos pessoais associados à prática desportiva.
- **Coacções sociais:** normas ou expectativas sociais que fazem com que o atleta se sinta obrigado a manter a prática desportiva.
- **Apoio social emocional:** reconhecimento obtido através de pessoas significativas.
- **Apoio social instrumental:** apoio ou auxílio material obtido através de pessoas significativas.
- **Apoio social informativo:** informação útil, conselhos e orientação fornecidas por pessoas significativas.
- **Desejo de destacar-se/realização autónoma:** esforçar-se por atingir a mestria num determinado desporto.
- **Desejo de destacar-se/realização pessoal:** esforçar-se por ganhar superioridade sobre os adversários

A dinâmica e a interacção entre estes factores pode resultar em 2 tipos de compromissos: o **compromisso entusiasta** e o **compromisso constrangido**. O «compromisso entusiasta» tem a ver com a vontade de continuar a praticar e a persistir num determinado desporto. O «compromisso constrangido» tem a ver com o sentimento do atleta de que é obrigado a continuar na modalidade, seja em virtude das eventuais perdas que possa sofrer ao abandonar, seja pela pressão que é exercida pelas pessoas significativas.

Daqui podemos concluir que o **compromisso entusiasta** é o mais adequado e o mais desejável para que os atletas se mantenham envolvidos e empenhados na prática desportiva; no fundo é **deste tipo de compromisso que resultam formas positivas de motivação**.

A motivação é uma variável fundamental quando queremos avaliar quais são os fundamentos pelos quais os atletas se comprometem com uma modalidade ou decidem abandoná-la (Lukwu & Guzmán, 2011). A motivação é entendida como “um constructo hipotético, usado para descrever as forças internas ou

externas que provocam o início, a direcção, a intensidade, e a persistência de um comportamento (Vallerand & Thill, citados por Lukwu & Guzmán, 2011).

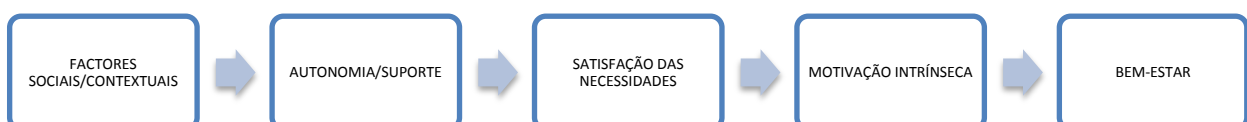
A motivação individual encontra-se sempre associada à **auto-determinação do comportamento**. É por isso que a motivação intrínseca, ou seja, aquela que é baseada no gosto e prazer que se retiram de determinada actividade, é a forma mais poderosa de motivação, uma vez que supõe uma **auto-regulação** do comportamento.

Vários estudos demonstram que formas mais auto-determinadas de motivação, conduzem a melhores performances, maior persistência e ao aumento do bem-estar psicológico dos atletas (Stenlling et all., 2015).

A motivação sentida pelos atletas depende dos factores sociais e contextuais, e essa relação é mediada pela satisfação das **necessidades básicas de autonomia, competência e relacionamento social** (Lukwu & Guzmán, 2011).



Sempre que os factores sociais são encarados como satisfazendo as necessidades básicas referidas anteriormente, existe um **impacto positivo na motivação, tornando-a intrínseca**, e portanto **mais forte e mais duradoura**. Por outro lado, sempre que os factores sociais são promotores de pouca autonomia, competência, sentido de pertença e relacionamento social, a motivação diminui.



Conclusão

Se pretendemos analisar os alicerces do compromisso com a prática desportiva, temos de perceber também quais são as motivações individuais para a prática desportiva.

As percepções de energia e vitalidade, contribuem fortemente para o bem-estar físico e psicológico dos atletas (Adie et al., 2008). Quando os atletas se sentem diminuídos fisicamente ou psicologicamente, isso acarreta uma sensação de desânimo, com uma consequente perda de energia positiva e uma sensação de exaustão física e psicológica.

Em muitos casos, as extremas exigências do ponto de vista físico e psicológico podem levar a uma diminuição da auto-estima dos atletas, podendo mesmo conduzir a perturbações de ansiedade e depressão (Bartholomew et al., 2011). Os estudos existentes demonstram que os atletas são mais afectados do que a população em geral por preocupações com o peso e com a imagem corporal, que por vezes conduzem a desordens alimentares (Sundgot-Borgen, 1993; *cit. in* Bartholomew et al., 2011). Em situações mais extremas, o stress crónico provocado por estas exigências pode levar ao burnout e mesmo ao abandono total da prática desportiva, seja de forma competitiva, seja de forma recreativa.

Para se manterem comprometidos com a modalidade, é importante que os atletas se sintam bem, que sintam que o contexto em que se encontram é promotor de oportunidades e consegue satisfazer as suas necessidades, em vez de se sentirem oprimidos, pressionados, rejeitados e inadequados.

Neste sentido, as organizações desportivas e as pessoas significativas para os atletas (essencialmente os treinadores), desempenham um papel determinante na promoção do bem-estar e do comprometimento dos atletas com a modalidade, exercendo a sua influência essencialmente através do ambiente que conseguem promover.

O comportamento do treinador é considerado um dos factores mais importantes de influência social e contextual para o atleta. É indispensável que o treinador crie condições de qualidade para o desenvolvimento de um ambiente em que as iniciativas individuais dos atletas são valorizadas e

recompensadas, para que desta forma o **sentimento de autonomia do atleta seja reforçado**. Assim, de forma a promover um **clima motivacional baseado na auto-determinação dos atletas**, é importante que o treinador:

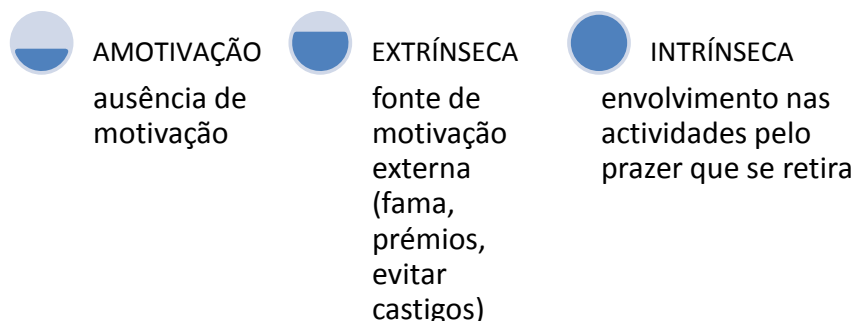
- Conheça os motivos pelos quais os atletas praticam a modalidade;
- Tenha conhecimento dos constrangimentos pessoais e familiares da vida dos seus atletas;
- Domine estilos de comunicação promotores da autonomia e da participação dos atletas nas tomadas de decisão;
- Compreenda as perspectivas dos atletas;
- Proporcione práticas promotoras de prazer e divertimento;
- Desenvolver planos de treino adequados a cada um dos seus atletas;
- Proporcione feed-back adequado;
- Promova oportunidades de melhoria constante;
- Promova um espírito de trabalho em equipa e a construção de um grupo de trabalho coeso;
- Elabore com os seus atletas objectivos centrados na tarefa e não nos resultados;
- Conheça estratégias eficazes de gestão das expectativas;
- Minimize o uso de pressão sobre os atletas;

O clima de mestria proporcionado pelos treinadores, em que os atletas se mantêm focados na melhoria e não dos resultados, favorece a percepção dos atletas de que são autónomos e portanto sentem que podem regular o seu comportamento.

Num ambiente promotor de autonomia e suporte, os atletas sentem-se mais auto-determinados e consequentemente intrínsecamente motivados; desta forma sai reforçada a sua intenção de se manterem comprometidos com a prática da modalidade.

Existem fortes relações entre o tipo de motivações que movem o atleta e a sua intenção de continuar na modalidade (**compromisso**).

A **motivação** pode ser entendida como um continuum



A motivação intrínseca é a forma de motivação em que um atleta se sente mais auto-determinado, e portanto onde a percepção de controlo e autonomia são maiores. É este tipo de motivação que todos os agentes desportivos devem promover se querem evitar as elevadas taxas de desistência verificadas quando os atletas são adolescentes e se pretendem um compromisso efectivo dos seus atletas com uma prática desportiva saudável e competitiva.

Referências bibliográficas:

1. Lukwu, R.M. & Guzmán, J.F.L (2011). Sport commitment and adherence: A social-cognitive analysis. *RYCIDE: Revista Internacional de ciencias del deporte*. 25(7), 277-286.
2. Butcher, J.; Lindner, K.J. & Johns, D.P. (2002). Withdrawal from competitive youth sport: a retrospective ten year study. *Journal of Sport Behaviour*. 25(2), 145-163.
3. LaChausse, R.G. (2006). Motives of competitive and non- competitive cyclists. *Journal of Sport Behaviour*. 29(4), 204-315.
4. Smith, R.E. & Smoll F.L. (1990). Self-esteem and children`s reaction to youth sport coaching behaviours: a field of study of self- enhancement processes. *Developmental Psychology*. 26, 987-993.

5. Molinero, O. Salguero, A. Tuero, C. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behaviour*. 29(3), 255-269.
6. Sousa, C., Garcia-Mas, A., Sánchez-Miguel, P.A., Lois, G. (2013). Compromisso desportivo: passado, presente e futuro em Espanha e Portugal. *Revista de Psicologia del Deporte*. 22(2). 525-531.
7. Scanlan, T.K, Carpenter, P.J.Schmidt, G.W., Simons, J.P., Keeler, B. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 15 (1). 1-15.
8. Stenling, A., Lindwall, M., Hassmén, P., (2015) Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation and well-being in youth elite athletes. *Sport, Exercise and Performance Psychology*. 4(1). 51-60.
9. Adie, J.W., Duda, J.L., Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and emotion*. 32 (3). 189-199.
10. Bartholomew, J.K., Ntoumanis, N., Thorgensen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and the darker side of athletic experience: the role of interpersonal control and need thwarting. *Sport & Exercise Psychology Review*. 7(2). 23-27.