

O comportamento dos atletas perante as adversidades

Dr Rolando Andrade, Psicólogo da Selecção Nacional Liberty Seguros

A adversidade desperta em nós capacidades, que noutras

circunstâncias ficariam adormecidas.

(Horácio)

Na nossa vida as adversidades são inevitáveis existindo até quem defenda que as adversidades são essenciais para o crescimento. A maioria de nós vive pelo menos um acontecimento potencialmente traumático durante o nosso ciclo de vida, e no caso específico dos atletas, a sua vida e prática desportiva encontra-se cheia de desafios, obstáculos, derrotas e outras adversidades que podem complicar ou mesmo impedir a concretização dos seus objectivos pessoais e desportivos.

Nestas situações são inevitáveis as frustrações próprias de todos os contextos desportivos, e a forma como cada atleta reage perante as adversidades determina o seu grau de sucesso e de continuidade na modalidade a longo prazo. Assim, a adaptação positiva dos atletas a acontecimentos negativos é fundamental para um desempenho desportivo óptimo, sendo este um factor de diferenciação entre os atletas de topo e os outros.

Quando um atleta tem dificuldade em adaptar-se às necessidades próprias da prática de um desporto, é comum ouvirem-se comentários como, *"não estava*

motivado", "não nasceu para isto", "desistiu ao primeiro impacto", "é uma pessoa frágil" ou "é demasiado sensível". Contudo, as coisas não devem ser vistas de uma forma tão linear ou simplista, nem devem ser abordadas com base em visões deterministas. É neste contexto que se têm vindo a aprofundar na Psicologia os estudos da resiliência.

Como referem Secades et al. (2014), a necessidade de aprofundar a compreensão das habilidades psicológicas que alguns atletas utilizam para enfrentar as dificuldades, tornando-os assim menos vulneráveis às consequências dos acontecimentos potencialmente negativos, tem levado ao desenvolvimento do estudo das variáveis mediadoras e promotoras de respostas positivas a acontecimentos potencialmente geradores de dificuldade.



O conceito de resiliência começou por ser investigado com crianças que apesar de crescerem em contextos teoricamente desfavoráveis, eram capazes de superar os obstáculos e desenvolverem-se saudavelmente; quase como se tivessem uma espécie de imunidade. Apesar do aparente paradoxo, a resiliência parece ser um fenómeno resultante de mecanismos básicos dos sistemas de adaptação do funcionamento humano (Mastens, 2001). Sempre que esses mecanismos se encontram funcionais e equilibrados, o desenvolvimento é robusto e adaptativo.



Assim sendo, as ameaças que podem pôr em causa a estabilidade dos atletas, são aquelas dirigidas aos mecanismos de protecção e adaptação individuais. A resiliência não é pois um mecanismo em si mesmo. Refere-se a um conjunto de fenómenos que se pode caracterizar pelos bons resultados, apesar das ameaças ao equilíbrio e à adaptação que possam existir (Mastens, 2001).

Só poderemos abordar a resiliência se a analisarmos partindo de **2 conceitos fundamentais** (Fletcher & Sarkar, 2013):

- Adversidade;
- Adaptação positiva;

Por adversidade deve-se entender qualquer tipo de stressor ou circunstância de vida negativa, que possam ser percebidos como uma ameaça ao desempenho. Os stressores podem ser de **natureza competitiva** (preparação, lesões, pressão, desempenho insatisfatório, as expectativas, o nível de competitividade), de **natureza organizacional** (tipo de liderança, coesão grupal, aspectos logísticos, ambiente, aspectos associados directamente à performance), ou de **natureza não desportiva** (família, acontecimentos de vida, equilíbrio entre a prática desportiva e a vida pessoal).

A adaptação positiva refere-se à competência manifesta ou ao sucesso obtido nas tarefas específicas próprias do desenvolvimento ou de determinados contextos. Esta adaptação depende dos **factores de protecção**, da **vulnerabilidade**, e do **risco** envolvido.

Entendem-se por **factores de protecção** aqueles que podem melhorar, modificar, ou alterar de forma positiva a reacção de alguém perante determinado factor ou acontecimento que potencialmente produziria resultados negativos (Rutter, 1985). Dentre os **factores de protecção** destacam-se a

personalidade baseada no optimismo, a motivação, a confiança, a concentração e a percepção de suporte social.

Em suma, das várias abordagens existentes sobre a resiliência, podemos concluir que a resiliência é o resultado da interacção de um conjunto de factores que promovem a adaptação dos indivíduos de forma a protegê-los dos resultados negativos associados a determinados stressores (Fletcher & Sarkar, 2013).

A resiliência depende de factores individuais, familiares e do ambiente sócio-cultural. Relaciona-se com perfis de personalidade equilibrados e saudáveis psicologicamente, e com pessoas mais flexíveis e capazes de adequar as suas respostas afectivas e físicas às mudanças do meio envolvente.

A promoção da resiliência no desporto

O desenvolvimento do conceito de resiliência tem implicações importantes no contexto desportivo, essencialmente porque fica claro que é possível desenvolver a capacidade dos atletas para lidar com as adversidades de forma positiva. Nesse contexto os treinadores têm um papel fundamental, se funcionarem como catalisadores no desenvolvimento dos factores de protecção mencionados anteriormente. Revela-se fundamental e mais produtivo trabalhar com os atletas no reforço dos factores de protecção, ao invés de tentar eliminar ou controlar todos os factores de risco.

É essencial trabalhar com os atletas no sentido de:

- Identificar quais as situações adversas que tipicamente surgem.
- Identificar e desenvolver competências que permitam enfrentar as adversidades.
- Promover o treino individualizado das competências identificadas.
- Fazer avaliações regulares dos resultados e dos processos de treino das competências.

Por outro lado os atletas devem aprender a:

- Entender as dificuldades como oportunidades de desenvolvimento pessoal e de atingir a mestria.
- Buscar desenvolvimento pessoal em várias áreas da sua vida.
- Considerar que existem diferentes tipos de motivação.
- Procurar manter uma atitude optimista e baseada na definição de objectivos desafiantes.
- Ter várias fontes promotoras de confiança e segurança.
- Focar-se nos factores que podem controlar.
- Atribuir os sucessos e os fracassos a factores controláveis e que possam ser alterados.

A capacidade de transformar os obstáculos e as adversidades em experiências promotoras de aprendizagem e crescimento individual e colectivo é um dos factores de sucesso a longo prazo. Ao contrário do que muitas vezes se pensa,

não é algo de exclusivamente inato, mas algo que pode e deve ser desenvolvido e trabalhado quer pelos atletas, quer por todos os técnicos que com eles colaboram

Referências bibliográficas :

- Secades, X.G., Molinero, O., Barquín, R.R., Salguero, A., Vega, R., Marquez, S. (2013) La resiliência en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revision de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 14 (3), 83-98.
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238.
- Fletcher, D. & Sarkar, M., (2013). Psychological resillience: a review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18 (1), 12-23.
- Sarkar, M., Fletcher, D., & Brown, D. J. (2015). What doesn't kill me...: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, 475–479.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32 (15), 1419-1434.

- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resilience to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Galli, N., & Vealey, R. (2008). "Bouncing Back" From Adversity: Athletes Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.