

Competências psicológicas em atletas veteranos

Psychological skills of veteran athletes

Sanderson Soares Silva ¹

Cláudia Salomé Dias ²

Antonio Manuel Fonseca ²

1 Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Coimbra, Portugal.

2 Universidade do Porto. Faculdade de Desporto. Porto. Portugal.

Recebido em 24/03/11
Revisado em 02/04/11
Aprovado em 08/06/11



Licença: Creative Commons

Resumo – Ao iniciarmos nosso trabalho com atletas veteranos, constatamos que a maioria dos estudos centrados nessa população focou-se na avaliação dos componentes fisiológicos ligados ao rendimento e a sua relação com o envelhecimento. Em relação à psicologia do desporto, poucos são os estudos realizados sobre o uso das competências psicológicas em veteranos, existindo, assim, uma lacuna e a necessidade de mais estudos a fim de auxiliar no entendimento das competências psicológicas utilizadas pelos atletas veteranos. Nesse sentido, nosso ponto de vista vem demonstrar que os atletas veteranos utilizam um conjunto de competências psicológicas com o objectivo de melhorar o rendimento desportivo e/ ou superar as dificuldades que surgem durante as competições. Além disso, estudar tais competências psicológicas em veteranos pode nos fornecer informações relevantes em relação aos processos cognitivos em idosos, uma vez que, sendo esta uma população especial, a literatura descreve uma série de alterações cognitivas que podem ocorrer em virtude do processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Competências psicológicas; Atletas veteranos; Rendimento.

Abstract – At the beginning of the study of veteran athletes, most investigations involving this population have focused on the physiological aspects of performance and their relationship with the aging process. With respect to sport psychology, there are few studies on the use of psychological skills by veteran athletes. In view of this gap, further studies are needed to increase the understanding of psychological skills used by veteran athletes. In this respect, our point of view shows that veteran athletes use a set of psychological skills to enhance their competitive performance and to overcome obstacles during the competition. In addition, the study of these psychological skills provides relevant information regarding the cognitive processes that occur in older adults, since a series of cognitive changes have been reported to occur as a result of the aging process.

Key words: Psychological skills; Veteran athletes; Performance.

INTRODUÇÃO

Ao iniciarmos nosso trabalho com atletas veteranos, constatamos que a maioria das pesquisas feitas com esta população centrou-se nas mudanças ocorridas com a idade nas qualidades físicas^{1,2} ou em avaliar o declínio fisiológico e suas interferências no rendimento final do atleta³. Em relação à psicologia do desporto, poucos são os estudos realizados sobre o uso das competências psicológicas em veteranos, existindo, assim, uma lacuna e a necessidade de mais estudos a fim de auxiliar no entendimento das competências psicológicas utilizadas pelos atletas veteranos. Além disso, estudar tais competências pode nos fornecer informações relevantes em relação aos processos cognitivos em idosos, uma vez que, sendo esta uma população especial, a literatura descreve uma série de alterações cognitivas que podem ocorrer em virtude do processo de envelhecimento. Em concreto, com o decorrer do processo de envelhecimento, o idoso tem sua capacidade de memória, cognição e aprendizagem diminuídas⁴ e, em função destes e de outros *déficits*, incluindo as suas limitações físicas, muitos idosos apresentam baixos níveis de motivação, autoconfiança e autoestima⁴.

As competências psicológicas são definidas por alguns autores como sendo um conjunto de competências capazes de regular e manter um estado mental excelente, ou um conjunto de técnicas e estratégias que auxiliam o atleta a enfrentar de maneira positiva as adversidades na sua modalidade, no intuito de melhorar o rendimento desportivo⁵. Como exemplos dessas competências temos o controlo da atenção, o controlo emocional, a concentração, ou a visualização mental. Todavia, apesar desta definição representar com clareza o que são as competências psicológicas, ela apresenta um carácter generalizado. De fato, as competências psicológicas poderiam dividir-se em subgrupos mais específicos⁵, importantes, quer para o atleta, quer para os treinadores: (a) competências fundamentais ou competências intrapessoais (ex. autoconfiança); (b) competências de rendimento (ligadas diretamente ao rendimento do atleta; ex. Controlo da atenção); (c) competências de desenvolvimento pessoal (ligadas ao desenvolvimento pessoal, ao autoconceito e à maneira como o atleta se relaciona com outras pessoas; ex. competências interpessoais); (d) competências de grupo (ligadas ao grupo, como a coesão e confiança no companheiro, ou a liderança e comunicação, diretamente ligadas ao atleta). Um dos primeiros estudos⁶ realizados com o objetivo de aceder a um conjunto de características e estratégias psicológicas utilizadas em competição,

avaliou através de entrevistas e questionários 235 atletas olímpicos. Os autores concluíram que os atletas de sucesso, comparativamente aos demais competidores, se encontravam comprometidos com a excelência, formulavam objetivos diariamente, utilizavam mais a visualização mental, e realizavam mais simulações regulares de suas competições. Outro estudo⁷ com atletas olímpicos teve como objectivo avaliar as competências psicológicas utilizadas em treinos/competições e realizar comparações entre medalhados/não-medalhados, em 176 atletas olímpicos de várias modalidades. Os autores verificaram um maior uso, em treinos, das competências de formulação de objetivos e controlo atencional; em competição, as competências mais utilizadas eram a formulação de objetivos, o controlo emocional e a ativação. A comparação de “medalhados” e “não medalhados” revelou que, durante as competições, os primeiros utilizavam mais competências de controlo emocional e exibiam valores mais elevados de automaticidade; de forma semelhante, os medalhados relataram um maior uso, nos treinos, do controlo emocional e de *self-talk*. Em suma, estas investigações demonstram a existência de diferenças claras e inequívocas entre os atletas mais bem-sucedidos e aqueles menos competentes, sendo que os primeiros parecem exibir maiores níveis de motivação e autoconfiança, maiores capacidades de concentração e melhores competências de controlo emocional - incluindo o nível do *stress* e da ansiedade - tendo poucos momentos com pensamentos negativos e falhas. Adicionalmente, os mais bem-sucedidos apresentam maior habilidade no uso da visualização mental do que atletas menos habilidosos. Contudo, existem poucos dados sobre o uso de competências psicológicas no desporto para veteranos.

Assim, após uma busca nas bases de dados internacionais, nomeadamente a *PsycInfo*, a *PubMed*, a *Scopus*, e a *Science Direct*, bem como referências dos artigos encontrados, temos como principais objetivos de nosso ponto de vista demonstrar a importância do trabalho com os atletas veteranos e a necessidade de mais pesquisas na área. As palavras-chave utilizadas incluíram expressões como *elderly* (idosos), *veteran athletes* (atletas/ veteranos) e *psychological skills* (competências psicológicas).

O IDOSO E AS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

A cada ano, o número de idosos envolvidos na prática de desporto competitivo aumenta significativamente⁸. Assim, o mesmo conjunto de competências

psicológicas (ex. visualização mental, formulação de objectivos, controle emocional, relaxamento) tidos como importantes na melhoria do rendimento de atletas de elite, deveria também ser importante para a melhoria de rendimento do atleta veterano. Além disso, essas mesmas competências psicológicas, apresentam uma estreita ligação com o dia-a-dia do atleta veterano. Com efeito, sendo o atleta veterano, aqui por nós mencionado, uma pessoa idosa, a ele associa-se um conjunto de limitações e/ou alterações físicas e psicológicas decorrentes do envelhecimento (ex. diminuição nos níveis de força e flexibilidade, diminuição da motivação, diminuição da autoconfiança). Sendo assim, seria sensato, tanto no dia-a-dia quanto no desporto, admitir que um conjunto de competências psicológicas é uma ferramenta essencial para esta população superar as dificuldades impostas pela limitações físicas e/ou psicológicas decorrentes do envelhecimento.

Quando nos cingimos ao desporto, acreditamos que estas competências psicológicas deveriam ser ainda mais utilizadas, visto que o ambiente desportivo é cercado de momentos de *stress*, ansiedade e cobranças em relação ao rendimento e resultados. Aqui cabe salientar que, neste grupo, estas cobranças devem vir deles próprios, visto que as cobranças e pressões de, por exemplo, patrocinadores e adeptos, são menos frequentes. Num dos escassos estudos⁹ realizado com veteranos teve como objetivo avaliar a habilidade na coordenação mão/olho em três grupos diferentes: (a) exercício físico, (b) prática mental/ exercício, e (c) grupo sem atividade física ou mental. O grupo que fez uso de prática mental e de exercício físico teve resultados superiores ao grupo de não-praticantes, não tendo sido encontradas diferenças significativas entre o grupo de prática mental/ exercício e o grupo que apenas fazia exercício. Neste estudo, o ponto comum foi a utilização da prática mental, tendo os autores afirmado que o uso em conjunto de prática mental com técnicas de visualização e exercício físico é um excelente método para desenvolver de maneira mais efetiva a execução motora nesta população (ao invés do uso isolado de treinos físicos). Os autores concluem, assim, que a combinação de métodos proporciona uma maior consciência em relação à habilidade motora, facto que não seria possível apenas com treino mental. Outros investigadores¹⁰ desenvolveram uma série de estudos sobre o papel da visualização mental para melhorias na *performance* em atletas acima dos 70 anos. Mais concretamente, avaliaram três grupos de idosos que realizavam (a) uma combinação da prática mental e

exercício, (b) relaxamento e exercício, e (c) apenas o exercício físico e a influência dos diferentes treinos no equilíbrio. Os resultados mostraram melhorias significativas apenas nos grupos que realizaram a combinação de prática mental com exercício. Num outro estudo¹¹, com 187 atletas de *bowling* divididos em 'grupo jovem' e 'grupo veterano', verificou-se que, embora as diferenças não fossem significativas, os veteranos utilizavam mais visualização mental e tinham valores mais elevados de 'força psicológica' (*mental toughness*) do que os atletas mais jovens. Efectivamente, a única diferença significativa entre os grupos estava numa maior dedicação ao desporto por parte dos atletas veteranos. Em outro estudo, o investigador¹² avaliou um grupo de idosos em relação ao uso da visualização mental, tanto na prática desportiva quanto na prática regular de actividade física. Utilizando uma amostra composta por 411 homens e mulheres envolvidos na prática regular de exercício e actividade física divididos em dois grupos (grupo <45 anos; grupo > 45 anos), este estudo revelou um maior uso de técnicas de visualização mental pelos mais novos, em relação aos mais velhos (> 45 anos), e um maior uso da visualização mental por homens do que mulheres. Todavia, enquanto alguns autores consideram que essa conexão parece ainda não ser muito clara, outros autores¹² sustentam que a falta de grupos de trabalho e estudos utilizando técnicas de visualização com idosos está limitado pelo interesse dos profissionais da área. No entanto, em maior ou menor frequência, os veteranos parecem fazer uso de técnicas de visualização mental, e que o uso desta e de outras competências psicológicas, juntamente com o exercício físico, parece proporcionar benefícios para esta população. Além disso, podemos destacar que não apenas a visualização mental, mas todo um conjunto de competências, pode ser aprendido e desenvolvido por qualquer atleta, desde que este tenha um plano de treinamento bem definido e acompanhamento profissional adequado¹³.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se que, de uma forma geral, os atletas veteranos fazem uso, tanto em treinos quanto em competição, de um conjunto diversificado de competências psicológicas. Sendo assim, competências psicológicas como, por exemplo, a visualização mental, a concentração e a autoconfiança, deveriam ser ensinadas e treinadas, seja com atletas veteranos, seja com idosos em geral, a fim de auxiliá-los a conviver com as inúmeras dificuldades impostas pela

idade. De facto, acreditamos que, assim como acontece com atletas jovens, atletas veteranos podem melhorar suas prestações e resultados através da melhoria de suas competências psicológicas, e que o treino e a melhoria destas mesmas competências psicológicas poderiam auxiliar na melhoria de suas competências psicológicas para a vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Backer J, Deakin J, Horton S, Pearce GW. Maintenance of skilled performance with age: a descriptive examination of professional golfers. *J Aging Phys Act* 2007;15(3):300-17.
2. Young BW, Starkes JL. Career span analyses of track performance: Longitudinal data present a more optimistic view of age-related performance decline. *Exp Aging Res* 2005;31(1):69-90.
3. Weir PL, Kerr T, Hodges NJ, Mckaz S M, Starkes JL. Master swimmers: How are they different from younger elite swimmers? An examination of practice and performance patterns. *J Aging Phys Act* 2002;10(1):41-63.
4. Shepard RJ. Aging, physical activity, and health. Champaign: Human Kinetics; 1997.
5. Vealey RS. Mental skills training in sport. In Tenenbaum G, Eklund RC, organizadores. *Handbook of Sport Psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons; 2007. p. 287-331.
6. Orlick T, Partington J. Mental links to excellence. *Sport Psych* 1988;2(2):105-30.
7. Taylor MK., Gould D, Rolo C. Performance strategies of US Olympians in practice and competition. *High Ability Studies* 2008;19(1):19-36.
8. Dionigi R. Competitive sport and aging: the need for qualitative sociological research. *J Aging Phys Act* 2006;14(4):365-79.
9. Surburg PR. Audio, visual and audio-visual instruction with mental practice in developing the forehand tennis drive. *Res Q* 1968;39(3):728-34.
10. Fansler CL, Poff CL, Shepard KF. Effects of mental practice on balance in elderly women. *Phys Ther* 1985;65(9):1332-38.
11. Thomas PR, Schlimker PJ, Over R. Psychological and psychomotor skills associated with prowess at ten-pin bowling. *J Sports Sci* 1996;14(3):255-68.
12. Giacobbi PR. Age and activity level differences in the use of exercise imagery. *J Appl Sport Psychol* 2007;19(4):487-93.
13. Becker B, Samulski D. Manual de treinamento psicológico para o esporte. Porto Alegre: Editora Edulbra; 2002.

Endereço para correspondência

Sanderson Soares da Silva
Rua Bady Gears, 32, apto 201 – Ipiranga
CEP: 36031-130 - Juiz de Fora – MG
E-mail: sandersonjf@gmail.com