

## A “fórmula psicológica” dos desempenhos excelentes: estaremos próximos de a descobrir?

### Autores

Daniela Sofia Gomes de Matos <sup>1</sup>

José Fernando da Silva Azevedo Cruz <sup>1</sup>

Leandro da Silva Almeida <sup>2</sup>

[danielasgmatos@gmail.com](mailto:danielasgmatos@gmail.com)

### Resumo

Com o presente estudo pretendemos analisar e compreender os percursos de excelência de alguns dos melhores atletas portugueses, explorando os fatores importantes nesse percurso, bem como os modelos teóricos que melhor explicam a excelência em contextos desportivos. Para tal, contámos com a participação de 18 atletas de vários desportos, de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos (M=27).

Assumindo a complexidade inerente ao estudo da excelência, conduzimos uma investigação, recorrendo a metodologias qualitativas e quantitativas, ao longo de três estudos. No Estudo 1, no qual participaram 18 atletas, utilizando uma entrevista semi-estruturada estudámos os seus percursos de excelência, explorando a importância de um conjunto de fatores (externos/contextuais vs internos/individuais). O segundo estudo, recorrendo à aplicação de escalas e inventários junto de uma subamostra de 11 atletas, centrou-se nas características e competências psicológicas para o desporto, incluindo ainda os recursos de confronto (*coping*), dimensões do perfeccionismo e orientações motivacionais. Por fim, o Estudo 3, recorrendo à aplicação de um diário semanal a uma subamostra de 9 atletas, procurou avaliar a importância dos fatores de prática/treino. De forma congruente com a literatura, a integração dos resultados destes três estudos demonstrou que, entre os fatores relevantes para a “explicação” dos desempenhos excelentes, se destacam os fatores emocionais, psicológicos e de prática/treino. Adicionalmente, permitiu-nos perceber que caminhamos no sentido de delinear um perfil comum aos atletas com desempenhos excecionais, ou, tal como nos referimos neste artigo no sentido da descoberta da “fórmula psicológica” dos desempenhos excelentes.

---

<sup>1</sup> Escola de Psicologia, Universidade do Minho

<sup>2</sup> Instituto de Educação, Universidade do Minho

## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, apesar do despoletar de estudos na área da excelência, muitas são ainda as dúvidas que persistem em torno deste tópico, o que se traduz na dificuldade de emergir uma única teoria explicativa. Neste sentido, mais do que identificar todas as teorias em torno da excelência, parece-nos fundamental destacar as mais relevantes nesta área de investigação e mais “aplicáveis” ao contexto desportivo, organizando-as em três grandes abordagens concetuais. A abordagem da sobredotação (Gagné, 2007; Renzulli, 2002) considera que os indivíduos bem sucedidos possuem habilidades e capacidades inatas especiais, talentos e/ou elevadas competências intelectuais. Insurgindo-se contra esta visão tradicional do talento, a abordagem da expertise (Ericsson, 2006) vêm defender que a excelência resulta da prática deliberada (atividades de treino intencionalmente desenhadas para aumentar o rendimento dos atletas). Por fim, segundo a abordagem da sabedoria (Baltes & Staudinger, 2000) a excelência encontra-se associada à experiência de vida e ao compromisso com os valores e a própria sociedade.

Paralelamente, têm também sido desenvolvidos vários estudos em torno da excelência (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002), uns incidindo sobre fatores ou características pessoais e outros que destacam os aspetos sociais e contextuais, convergindo no sentido da definição de um perfil ou “arquitetura” psicológica dos atletas de elite, aproximando-se da descoberta da “fórmula psicológica” dos desempenhos excelentes. Partindo destes contributos da investigação, delineamos o estudo que apresentamos de seguida, cujo objetivo geral passou por analisar e compreender a iniciação, desenvolvimento e manutenção da excelência, explorando os fatores que foram/são importantes nesse percurso, bem como os modelos teóricos que melhor explicam a excelência em contextos desportivos. Dada a amplitude deste objetivo e a necessidade de avaliar um conjunto de fatores bastante diversificado, optámos pela realização de três subestudos distintos e complementares.

## MÉTODO

Participaram neste estudo 18 atletas com desempenhos desportivos excepcionais, de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos ( $M=27$ ), representando vários desportos: andebol, atletismo, basquetebol, canoagem, esgrima, futebol, hóquei em patins, judo, voleibol, kickboxing, tiro e ginástica.

Para a realização deste estudo, os dados foram recolhidos através de diferentes instrumentos de avaliação. Deste modo, um primeiro método de recolha de dados, o utilizado no Estudo 1, implicou a realização de entrevistas com todos os participantes, cujo guião se organizou em torno de seis grandes temas: (a) percurso desportivo; (b) desempenho atual; (c) outros significativos; (d) características pessoais; (e) competências/estratégias psicológicas e (f) reconhecimento social. Adicionalmente, no Estudo 2, com o intuito de avaliar de forma mais aprofundada as diferentes características e competências psicológicas associadas ao sucesso e excelência em contextos desportivos, recorreremos a escalas e inventários específicos para o desporto, administrando-os a 11 dos participantes. Os instrumentos utilizados foram os seguintes: o Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (*PSIS-R*; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987), o Inventário de Competências de Confronto no Desporto (*ACSI-28*; Smith Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, 1995), o Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (*TEOSQ*; Duda & Nicholls, 1989) e a Escala de Perfeccionismo Durante o Treino e a Competição (*MIPS*; Stoeber, Otto, & Stoll, 2006). Por último, no Estudo 3, procurando compreender a quantidade e as características da prática dos atletas excelentes e de recolher informação sobre o historial de treino dos mesmos, recorreremos à utilização de diários semanais com 9 dos atletas. Além de procederem a um registo diário das atividades em que se envolviam em cada dia, durante sete dias, deveriam, igualmente, indicar a duração (em

minutos) de cada uma dessas atividades e depois, utilizando a escala de 0 (Nenhum) a 10 (Muito), tinham que avaliar o prazer, o esforço físico e a concentração necessária durante cada atividade, bem como a relevância dessa atividade para a melhoria do rendimento/desempenho e a satisfação no final da mesma.

Os dados de cada sub-estudo foram recolhidos e analisados de forma separada e independente, utilizando as técnicas de análise associadas a cada um deles.

## RESULTADOS

O Estudo 1, permitiu-nos conhecer, de forma bastante aprofundada, os percursos de excelência dos atletas. Deste modo, considerando os fatores “explicativos” dos seus elevados desempenhos desportivos, os resultados revelam a importância de um conjunto de fatores de natureza externa/contextual e interna/pessoal, que interagem na “promoção” e manutenção dos seus desempenhos de excelência. Embora as entrevistas tenham demonstrado a importância de uma diversidade de fatores, tornou-se evidente o papel primordial dos fatores internos, com especial destaque para os processos emocionais e para a prática deliberada.

Por sua vez, o Estudo 2, veio confirmar as elevadas características e competências/processos psicológicos destes atletas de sucesso, uma vez que os mesmos revelam elevados níveis de autoconfiança e motivação, associados não só às boas competências para formular objetivos e se prepararem mentalmente para a competição, mas também a uma total e contínua disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino. Em termos motivacionais, podemos referir que apresentam uma orientação motivacional predominantemente centrada na tarefa, com objetivos orientados para a melhoria e mestria pessoal, aliada a uma busca incessante da perfeição (luta pela perfeição), ainda que muitas vezes esta também seja “incentivada/exigida” pelos treinadores. Por último, o Estudo 3, parece suportar alguns dos aspetos da teoria da prática deliberada (enquadrada nas abordagens da expertise), como o facto de uma semana “típica” de prática deste grupo de atletas ser sobretudo ocupada por atividades de treino específico da modalidade, apontando igualmente evidência geral para a “regra dos 10 anos” de prática necessária, segundo a qual seriam necessários 10 anos para atingir desempenhos e rendimentos excecionais em termos internacionais (Ericsson & Lehmann, 1996). Também se verificou que são as atividades mais diretamente associadas à prática deliberada da modalidade (treino específico da modalidade e treino físico da modalidade) aquelas que apresentam os valores médios mais elevados nas cinco dimensões avaliadas (i.e., prazer, relevância, satisfação, esforço e concentração).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente investigação pretendia contribuir para a compreensão da iniciação, desenvolvimento e manutenção da excelência, identificando os fatores que foram e/ou são importantes no percurso de excelência e, ainda, analisando os modelos teóricos que melhor podem explicar a excelência em contextos desportivos. A amplitude destes objetivos justificou a metodologia escolhida, isto é, o recurso a três sub-estudos distintos, que nos permitiram aceder a um conjunto diversificado, rico e complementar de dados e cuja integração nos proporcionou uma melhor compreensão da excelência no desporto.

De um modo geral, este estudo demonstrou que, quando se trata de compreender a excelência, devemos fazê-lo a partir de uma abordagem concetual integradora e compreensiva que, ao invés de defender a importância de um determinado aspeto, seja este o talento ou as habilidades inatas (abordagem da sobredotação), a prática (abordagem da *expertise*) ou a excelência pessoal e social

(abordagem da sabedoria), prima por atender e considerar as várias teorias e abordagens, bem como os múltiplos fatores que as mesmas consideram. Isto porque parece claro que não existe, ainda, uma única teoria capaz de compreender a excelência em toda a sua amplitude e riqueza. Contudo, embora percorrendo caminhos distintos, “condicionados” por opções metodológicas ou orientações teóricas, os investigadores têm feito grandes avanços, tornando evidente que caminhamos no sentido da descoberta da “fórmula psicológica” dos desempenhos excelentes!

## REFERÊNCIAS

1. Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55 (1), 122-136.
2. Duda, J. L., & Nicholls, J.G. (1989). *The task and Ego Orientation Questionnaire*. Trabalho não publicado. Purdue University.
3. Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. In K. A. Ericsson, N.
4. Charness, P. J. Feltovich & R. R. Hoffman (Eds.), *Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 683-703). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
5. Ericsson, K. A., & Lehmann, A. C. (1996). Expert and exceptional performance: evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273-305.
6. Gagné, F. (2007). Ten Commandments for academic talent development. *Gifted Child Quarterly*, 51 (2), 93-118.
7. Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development on olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172- 204.
8. Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, R. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 135-141.
9. Renzulli, J. S. (2002). Emerging conceptions of giftedness: Building a bridge to the new century. *Exceptionality*, 10 (2), 67-75.
10. Smith, R. E., Schutz, R., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
11. Stoeber J., Otto K, & Stoll O. (2006). *Multidimensional Inventory on Perfectionism in Sport. English Version*.