

**U. PORTO**



**FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO**

## **Competências psicológicas nos Atletas de Jiu-Jitsu Participantes do 3º Campeonato Europeu**

Dissertação apresentada com vista à  
obtenção do grau de Mestre em Ciências  
do Desporto, área de especialização de  
Treino de Alto Rendimento, conforme o  
Decreto-Lei n.º 216/92 de 13 de Outubro.

**Orientador:** Professor Doutor António Manuel Fonseca

**Co-Orientadora:** Professora Doutora Cláudia Salomé Dias

*Ref. 17320*

Instituto Superior de Psicologia Aplicada

BIBLIOTECA

**João Alves de Moraes Filho**

Porto, 2007

Alves, J. M. F. (2007), Competências psicológicas nos Atletas de Jiu-Jitsu Participantes do 3º Campeonato Europeu, Porto, Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS, JIU-JITSU, ANOS DE PRÁTICA, CATEGORIA DE PESO, NACIONALIDADE, GRADUAÇÃO.

“Não escolhi ser um ser comum. É meu direito ser diferente, ser singular, incomum, não desejo ser um “cidadão” pacato e modesto, dependendo sempre de alguém. Quero correr o risco calculado, sonhar e construir, falhar e suceder. Recuso trocar incentivo por doação. Prefiro as intemperanças à vida garantida. Não troco minha dignidade por ajuda de outros. Não me acovardo e nem me curvo ante ameaças. Minha herança é ficar ereto, altivo e sem medo, pensar e agir por conta própria e, aproveitando os benefícios de minha criatividade, encarar arrojadamente o mundo e dizer:

Isto é o que eu sou”.

**Michel Foucault**

## **Agradecimentos**

Agradeço a minha MÃE, por tudo. Essa foi mais uma “luta” pra ti.

Agradeço ao Professor Doutor António Manuel Fonseca e Professora Doutora Cláudia Dias pela orientação, PACIÊNCIA e pela atenção fraterna dispensada.

Agradeço ao Professor Doutor António Teixeira Marques, pela enorme compreensão e por me instigar a chegar onde cheguei.

Agradeço ao Professor Doutor José Ribeiro Maia, por ter sido o primeiro professor que me deu as “Boas Vindas” do que eu iria enfrentar pela frente.

Agradeço à minha “Bizinha” Dr.<sup>a</sup> Rosa Oliveira e a todos os funcionários do departamento do mestrado.

Agradeço a Virginia da biblioteca, pelo seu carinho e galhos quebrados.

Agradeço ao Instituto superior de psicologia Aplicada, á universidade do Minho, a Faculdade de Motricidade Humana e a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação Universidade de Lisboa, por me cederem de livre acesso seus materiais.

Agradeço pelos 2 Panikes® de chocolate quentinhos e 1 Coca-Cola que o Carlos e a “Sogrinha” que separavam pra mim, e a Dona Manuela, por poupar o meu português já sabendo o que seria.

Agradeço a todos os seguranças da Faculdade, que me deram segurança.

Agradeço ao benfiquista do Sr. Marinho, Nuno e Cia. Ltda, pela amizade e profissionalismo.

Agradeço ao Presidente da Federação Portuguesa de Jiu-Jitsu Brasileiro, Augusto Alves da Silva e o Vice-Presidente, Diogo Valença; Muito Obrigado.

Agradeço aos atletas que participaram no desenvolvimento deste trabalho.

Agradeço aos meus amigos, Mexicano, Fernanda, Aline, Marco, Aquiles (Primo), Dr. Andressa (Mala), Lana e Gustavo. Sempre pude contar com eles.

Agradeço às amigas Brasileiras que me ajudaram neste trabalho, Carmem Pokahontas, Lilia Falcão e Célia Baixinha.

Agradeço aos amigos Brasileiros e Colombianos de faculdade que merecem meus agradecimentos.

Agradeço as todas academias de Jiu-Jitsu que sempre me receberam de portas abertas e ao Clube de Boxe do Boavista.

Agradeço aos meus adversários, que sem vocês eu não chegaria tão forte onde estou.

Agradeço a todos os que de uma forma ou de outra colaboraram para que nesta “luta” o resultado fosse o melhor.

E gostaria de agradecer em especial à família Borges de Sousa, Lina, Cláudio, Emília que adoptaram como um membro da família e foram indiscutivelmente cruciais nesta minha “luta”, MUITO OBRIGADO MESMO.

Peço desculpas aos nomes que esqueci neste momento, pois em 3 anos de Portugal, realmente não se tem apenas 2 páginas para agradecer.

Obrigado e desculpa a todos...

João “Kimo” Alves

## Índice Geral

Resumo	XI
Abstract	XIII
Résumé	XV
<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>1</b>
<b>2. REVISÃO DA LITERATURA</b>	<b>11</b>
2.1. O Jiu-Jitsu	13
2.1.1. A Origem do Jiu-jitsu	13
2.1.2. O Jiu-Jitsu no Brasil	17
2.1.3. O Jiu-Jitsu em Portugal	20
2.1.4. Componentes Técnicos do Jiu-Jitsu	21
2.2. Competências psicológicas no Desporto	26
2.2.1. Os Conceitos	27
2.2.2. As Investigações	30
2.2.3. A Avaliação	40
2.2.4. Competências psicológicas incluídas no TOPS	43
<b>3. MATERIAL E MÉTODOS</b>	<b>67</b>
3.1. Descrição da Amostra	69
3.2. Instrumentos	70
3.3. Procedimentos	71
3.3.1. Procedimentos Metodológicos	71
3.3.2. Procedimentos estatísticos	72
<b>4. RESULTADOS</b>	<b>73</b>
4.1. Amostra total	75

---

4.2. Em função dos anos de prática..	76
4.3. Em função da categoria de peso..	78
4.4. Em função da nacionalidade	80
4.5. Em função da graduação..	81
<b>5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b>	<b>85</b>
5.1. Amostra total	87
5.2. Em função dos anos de prática	90
5.3. Em função da categoria de peso	94
5.4. Em função da nacionalidade	98
5.5. Em função da graduação	101
<b>6. CONCLUSÃO..</b>	<b>107</b>
<b>7. BIBLIOGRAFIA..</b>	<b>115</b>
<b>8. ANEXOS</b>	<b>125</b>
<b>Anexo 1.</b> Autorização para a recolha dos dados da Federação Portuguesa de Jiu-Jitsu	127

## Índice de Quadros

<b>Quadro 1.</b> Tempo referente à Categoria Adulto adoptada pela CBJJ	24
<b>Quadro 2.</b> Divisão das competências psicológicas (adaptado de Vealey, 1988)	29
<b>Quadro 3.</b> Competências psicológicas (adaptado de Buceta, 1998, p. 268)	29
<b>Quadro 4.</b> Instrumentos referentes às competências psicológicas (adaptado de Duda, 1998 e Cox, 1999)	40
<b>Quadro 5.</b> Ilustração dos termos relacionados com a aprendizagem e <i>performance</i> de atletas iniciantes e de elite (Singer, 2002)	44
<b>Quadro 6.</b> Divisão das competências de Controlo Atencional no desporto (Buceta, 1998)	45
<b>Quadro 7.</b> Preparação e planeamento do Estabelecimento de Objectivos (adaptado de Sánchez e Rodríguez, 2003)	47
<b>Quadro 8.</b> Consequências desenvolvidas do treino de Visualização Mental adequado (Buceta, 1998)	50
<b>Quadro 9.</b> Treino da Visualização Mental, sugerido por Buceta (1998)	51
<b>Quadro 10.</b> Indicadores fisiológicos da Activação (Alonso e Lucas, 2004)	56
<b>Quadro 11.</b> Relação entre nível energético e comportamento (adaptado de Samulski, 2002)	57

---

<b>Quadro 12.</b> Classificação de alguns meios do monólogo interno (Buceta, 1998)	60
<b>Quadro 13.</b> Características da amostra	69
<b>Quadro 14.</b> Nacionalidade da amostra	69
<b>Quadro 15.</b> Graduação da amostra	70
<b>Quadro 16.</b> Categoria de peso da amostra	70
<b>Quadro 17.</b> Competências psicológicas. Comparação entre treino e competição (amostra total)	76
<b>Quadro 18.</b> Competências psicológicas. Comparação de atletas com menos de quatro anos de prática e atletas com quatro ou mais anos de prática	77
<b>Quadro 19.</b> Competências psicológicas. Comparação entre atletas de diferentes categorias de peso	79
<b>Quadro 20.</b> Competências psicológicas. Comparação entre atletas brasileiros e europeus	81
<b>Quadro 21.</b> Competências psicológicas. Comparação entre atletas de diferente graduação	83

## Resumo

O presente estudo teve por objectivo analisar as competências psicológicas de atletas de Jiu-jitsu participantes do 3º Campeonato Europeu da modalidade. Participaram no estudo 115 atletas de diferentes nacionalidades, com idades entre os 18 e os 32 anos ( $25,75 \pm 3,01$ ), os quais responderam a um questionário que, para além de algumas questões relativas a dados demográficos (e.g., idade) e desportivos (e.g., graduação e peso), incluía também a versão portuguesa do *Test of Performance Strategies* (TOPS; Thomas et al., 1999).

A análise dos resultados revelou que, nos treinos, os atletas utilizavam mais a Formulação de Objectivos, a Activação e o Controlo Emocional, enquanto as competências menos referidas foram o Relaxamento, a Automaticidade e a Visualização Mental. Em competição os atletas utilizavam mais a Formulação de Objectivos, a Activação e o Controlo Emocional e menos os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização. A Automaticidade era significativamente mais utilizada no treino do que na competição, e o Relaxamento, a Visualização Mental e a Activação eram mais usadas na competição do que no treino.

No que respeita à análise em função dos anos de prática, os atletas com menos de quatro anos de prática, no treino, empregavam mais frequentemente a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e a Autoverbalização, sendo as competências menos referidas o Relaxamento, a Automaticidade e a Activação; na competição, estes atletas recorriam mais à Formulação de Objectivos, à Activação e à Visualização Mental e menos aos Pensamentos Negativos, à Automaticidade e à Autoverbalização. Os atletas com quatro ou mais anos de prática, no treino, recorriam mais à Formulação de Objectivos, ao Controlo Emocional e ao Controlo Atencional e menos ao Relaxamento, à Automaticidade e à Visualização Mental; na competição, este grupo referiu utilizar mais a Formulação de Objectivos, a Activação e o Controlo Emocional e menos os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização. Não foram encontradas diferenças significativas nas competências psicológicas usadas no treino pelos atletas com menos de quatro anos de prática e com quatro ou mais anos de prática; na competição, os Pensamentos Negativos eram significativamente mais usados pelos atletas com menos de quatro anos de prática.

Em relação às categorias de peso, as competências psicológicas que os atletas da categoria Leve mais usavam no treino eram a a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e a Autoverbalização e as menos utilizadas o Relaxamento, a Automaticidade e o Controlo Emocional; as competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Formulação de Objectivos, a Activação e a Visualização Mental e as menos utilizadas os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e o Controlo Emocional. Os atletas da categoria Médio, no treino, usavam mais a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e o Controlo Emocional e menos o Relaxamento, a Visualização Mental e a Autoverbalização; na competição recorriam mais à Activação, Formulação de Objectivos e Controlo Emocional e menos aos Pensamentos Negativos, Automaticidade e Autoverbalização. Os atletas da categoria Pesado empregavam mais, no treino, o Controlo Emocional, a Formulação de Objectivos e a Automaticidade e menos o Relaxamento, a Activação e a Autoverbalização; na competição, utilizavam mais frequentemente a Formulação de Objectivos, a Activação e o Relaxamento e com menos frequência os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Visualização Mental. No treino, o Controlo Emocional era mais utilizado pelos atletas da categoria Pesado do que pelos da categoria Leve e o Controlo Atencional era mais utilizado pelos atletas da categoria Médio do que pelos da categoria Pesado; na competição, não foram encontradas diferenças significativas nas competências psicológicas usadas pelos atletas das três categorias de peso.

No que concerne à análise em função da nacionalidade, os resultados mostraram que os atletas do Brasil utilizavam mais, nos treinos, a Formulação de Objectivos, o Controlo Emocional e o Controlo Atencional e as competências menos utilizadas foram o Relaxamento, a Automaticidade, a Visualização Mental e a Activação; na competição, os atletas brasileiros utilizavam mais a Activação, a Formulação de Objectivos e o Controlo Emocional e menos os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização. Os atletas da Europa, nos treinos, utilizavam mais a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e a Autoverbalização, sendo as competências menos usadas o Relaxamento, a Automaticidade e a

Visualização Mental; na competição, recorriam mais à Activação, Formulação de Objectivos e Autoverbalização e menos aos Pensamentos Negativos, Automaticidade e Relaxamento. Não foram encontradas diferenças significativas nas competências psicológicas usadas no treino pelos atletas brasileiros e europeus; na competição, os Pensamentos Negativos eram mais referidos pelos atletas europeus que pelos brasileiros.

Relativamente aos resultados dos atletas em função da sua graduação, nos treinos, os atletas de Faixa Branca faziam mais uso do Controlo Emocional, da Autoverbalização e da Formulação de Objectivos e menos do Relaxamento, Automaticidade e Activação; as competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Formulação de Objectivos, a Activação e o Controlo Emocional e as menos utilizadas os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização. As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas de Faixa Azul eram a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e o Controlo Emocional e as menos utilizadas o Relaxamento, a Automaticidade e a Visualização Mental; na competição, estes atletas recorriam mais à Formulação de Objectivos, à Activação e à Visualização Mental e menos aos Pensamentos Negativos, ao Relaxamento e à Automaticidade. Os atletas de Faixa Roxa, no treino, usavam mais o Controlo Emocional, o Controlo Atencional e a Formulação de Objectivos e menos o Relaxamento, a Automaticidade e a Activação; na competição, recorriam mais à Formulação de Objectivos, à Activação e ao Relaxamento e menos aos Pensamentos Negativos, à Automaticidade e à Visualização Mental. As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas de Faixa Castanha eram a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e o Controlo Emocional e as menos utilizadas o Relaxamento, a Automaticidade e a Visualização Mental; na competição, usavam mais a Formulação de Objectivos, a Activação e o Controlo Emocional e menos os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e o Relaxamento. As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas de Faixa Preta eram a Formulação de Objectivos, o Controlo Emocional e o Controlo Atencional e as menos utilizadas o Relaxamento, a Activação e a Visualização Mental; as competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Formulação de Objectivos, a Activação e o Relaxamento e as menos utilizadas os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização. Não foram encontradas diferenças significativas nas competências psicológicas usadas no treino pelos atletas de diferentes graduações (Faixas); na competição, o Relaxamento era significativamente mais usado pelos atletas de Faixa Preta do que pelos de Faixa Azul e os Pensamentos Negativos eram mais utilizados pelos atletas de Faixa Azul do que pelos de Faixa Castanha.

**Palavras-chave:** competências psicológicas, Jiu-jitsu, anos de prática, categoria de peso, nacionalidade, graduação.

## Abstract

The aim of the present study was to examine the psychological skills of the jiu-jitsu athletes who participated in the 3rd European Championship of Jiu-jitsu. Participated in this study 115 athletes from different countries, aged between 18 and 32 (25,75+3,01), who filled out a questionnaire which included demographic (e.g., age) and sport (e.g., graduation, weight) data, also included the portuguese version of the Test of Performance Strategies (TOPS; Thomas et al., 1999).

The analysis of the results revealed that, in practice, the athletes' preferred psychological skills were Goal Setting, Activation and Emotional Control and the less used were Relaxation, Automaticity and Imagery. In competition, the athletes used Goal Setting, Activation and Emotional Control more often, and Negative Thinking, Automaticity and Self-Talk were not favored. Automaticity was more used in practice than in competition, and Relaxation, Imagery and Activation were more employed during competition than practice.

On the topic of years of experience, athletes with less than four years of practice, in practice, privileged Goal Setting, Attentional Control and Self-Talk; Relaxation, Automaticity and Activation were the less used psychological skills; in competition, these athletes preferred Goal Setting, Activation and Imagery and didn't use Negative Thinking, Automaticity and Self-Talk frequently. More experienced athletes (i.e., with four or more years of experience), in practice, favoured Goal Setting, Emotional Control and Attentional Control and seldom used Relaxation, Automaticity and Imagery; while competing, Goal Setting, Activation and Emotional Control were frequently used, whereas Negative Thinking, Automaticity and Self-Talk were less mentioned. There were not significant differences in the psychological skills used by less and more experienced athletes in practice, but, with reference to competition, Negative Thinking was more mentioned by athletes with less than four years of practice than by those with four or more years of practice.

On the subject of weight categories, the psychological skills that Light athletes used more regularly in practice were Goal Setting, Attentional Control and Self-Talk and the less used were Relaxation, Automaticity and Emotional Control; in competition, these athletes preferred Goal Setting, Activation and Imagery and appealed less to Negative Thinking, Automaticity and Emotional Control. Medium weight athletes, in practice, favored Goal Setting, Attentional Control and Emotional Control and seldom used Relaxation, Imagery and Self-Talk; in competition, Activation, Goal Setting and Emotional Control were privileged psychological skills and Negative Thinking, Automaticity and Self-Talk were not used on a regular basis. Heavy weight athletes, in practice, used Emotional Control, Goal Setting and Automaticity more often, whilst Relaxation, Activation and Self-Talk were not regularly used; when competing, these athletes appealed more frequently to Goal Setting, Activation and Relaxation and less regularly to Negative Thinking, Automaticity and Imagery. In practice, Heavy weight athletes used Emotional Control more frequently than Light weight athletes and Medium weight athletes used Attentional Control more recurrently than Medium weight athletes. There were no significant differences found in the psychological skills used in competition by athletes from different weight categories.

With regard to nationality, in training, brasilian athletes favored Goal Setting, Emotional Control and Attentional Control and disfavored Relaxation, Automaticity and Imagery; in competition, they used Activation, Goal Setting and Emotional Control more often and Negative Thinking, Automaticity and Self-Talk less habitually. European athletes, in practice, preferred Goal Setting, Attentional Control and Self-Talk, whereas Relaxation, Automaticity and Imagery were less mentioned; throughout competition, these athletes privileged the use of Activation, Goal Setting and Self-Talk and disfavored Negative Thinking, Automaticity and Relaxation. There were no significant differences found in the psychological skills used in training by both groups of athletes, but, in competition, european athletes mentioned more Negative Thinking than brasilian athletes.

Regarding graduation, the results showed that the preferred psychological skills of White Belt athletes in practice were Emotional Control, Self-Talk and Goal Setting, while the less used skills were Relaxation, Automaticity and Activation.; in competition, they favored Goal Setting, Activation and Emotional Control and seldom used Negative Thinking, Automaticity and Self-Talk. In training, Blue Belt athletes privileged Goal Setting, Attentional Control and Emotional Control, but Relaxation, Automaticity and Imagery's use was not so frequently

reported; in competition, these athletes preferred Goal Setting, Activation and Imagery and disfavored Negative Thinking, Relaxation and Automaticity. Purple Belt athletes, in training, appealed more often to Emotional Control, Attentional Control and Goal Setting and less regularly to Relaxation, Automaticity and Activation; in competition, they frequently used Goal Setting, Activation and Relaxation, but Negative Thinking, Automaticity and Imagery were not so regularly used. The psychological skills more valued by Brown Belt athletes in practice were Goal Setting, Attentional Control and Emotional Control and the less valued were Relaxation, Automaticity and Imagery; in competition, they privileged Goal Setting, Activation and Emotional Control and didn't make much use of Negative Thinking, Automaticity and Relaxation. Finally, Black Belt athletes mentioned that, in practice, they used Goal Setting, Emotional Control and Attentional Control more often, and Relaxation, Activation and Imagery were used less regularly; in competition, Goal Setting, Activation and Relaxation were privileged, while Negative Thinking, Automaticity and Self-Talk were disfavored. There were no significant differences found in the psychological skills used by athletes from different graduations in practice, but, in competition, Black Belt athletes reported using Relaxation more frequently than Blue Belt athletes, additionally, Blue Belt athletes reported a higher level of Negative Thinking than Brown Belt athletes.

**Keywords:** psychological skills, Jiu-jitsu, years of practice, weight category, nationality, graduation.

## Résumé

Cette étude a eu le but d'analyser les aptitudes psychologiques des athlètes de *Jiu-jitsu* participants au 3<sup>ème</sup> Championnat Européen. On participé dans cette recherche 115 athlètes de plusieurs pays, âgés parmi les 18 et 32 ans ( $25,75 \pm 3,01$ ), lesquels ont répondu a un questionnaire qui comportait la version Portugaise du *Test of Performance Strategies* (TOPS ; Thomas et al., 1999), au-delà de quelques questions en concernant les aspects démographiques (l'âge), et les aspects sportives (graduation et poids).

L'analyse des résultats a montrée que chez l'entraînement, les athlètes adoptaient souvent la Formulation d'Objectifs, l'Activation et le Contrôle Émotionnel, pendant que les compétences les moins rapportés on été le Relâchement, l'Automaticité et la Visualisation Mental. Dans la compétition les athlètes utilisaient le plus la Formulation d'Objectifs, l'Activation et le Contrôle Emotionnel et moins les Pensées Négatives, l'Automaticité et l'Auto Verbalisation. L'Automaticité était plus adoptée chez l'exercice, et le Relâchement, la Visualisation Mental et l'Activation étaient adoptées chez la compétition.

En concernant les années de routine, les athlètes avec moins de quatre années employaient souvent la Formulation d'Objectifs, le Contrôle d'Attention et l'Auto Verbalisation chez l'exercice, et moins le Relâchement, l'Automaticité et l'Activation ; chez la compétition, ces athlètes usaient la Formulation d'Objectifs, l'Activation et la Visualisation Mental et moins les Pensées Négatifs, l'Automaticité et l'Auto Verbalisation. Les athlètes avec quatre ou plus années de routine, appelaient plus à la Formulation d'Objectifs, au Contrôle Emotionnel et au Contrôle d'Attention et moins au Relâchement, à l'Automaticité et à la Visualisation Mental ; chez la compétition cette groupe a privilégié la Formulation d'Objectifs, l'Activation et le Contrôle Emotionnel et moins les Pensées Négatifs, l'Automaticité et l'Auto Verbalisation. Des différences significatives en concernant les compétences psychologiques n'ont pas d'expression en parlant de ce groupe, chez l'exercice ; chez la compétition, les Pensées Négatifs étaient plus adoptées par les athlètes avec moins de quatre années de routine.

En regardent les ordres de poids, parmi les compétences psychologiques les plus adoptées par les athlètes qui appartiennent à l'ordre Léger, chez l'exercice, on peut énoncer la Formulation d'Objectifs, le Contrôle d'Attention et l'Auto Verbalisation et les moins adoptées le Relâchement , l'Automaticité et le Contrôle Emotionnel ; les compétences psychologiques plus employés chez la compétition étaient la Formulation d'Objectifs, l'Activation et la Visualisation Mental et les moins employées étaient les Pensées Négatifs, l'Automaticité et le Contrôle Emotionnel. Les athlètes de l'ordre Moyen, chez l'entraînement employaient le plus la Formulation d'Objectifs, le Contrôle d'Attention et le Contrôle Emotionnel et moins le Relâchement, la Visualisation Mental et l'Auto Verbalisation ; chez la compétition plus d'Activation, de Formulation d'Objectifs et de Contrôle Emotionnel et moins de Pensées Négatifs, d'Automaticité et d'Auto Verbalisation. Les athlètes de l'ordre Lourd utilisaient chez l'exercice le Contrôle Emotionnel, la Formulation d'Objectifs et l'Automaticité et moins le Relâchement, l'Activation et l'Auto Verbalisation ; chez la compétition souvent employaient la Formulation d'Objectifs, l'Activation et le Relâchement et non plus les Pensées Négatifs, l'Automaticité et la Visualisation Mental. Chez l'entraînement, le Contrôle Emotionnel était plus employé par les athlètes de l'ordre Lourd et non par ceux de l'ordre Léger et le Contrôle d'Attention était plus employé par ceux de l'ordre Moyen et non par ceux de l'ordre Lourd ; chez la compétition on na pas trouvé des différences significatives dans les compétences psychologiques employés par les athlètes qui appartenaient aux trois ordres.

L'analyse de la nationalité nous a montrée que les athlètes du Brésil adoptaient plus, chez l'exercice, la Formulation d'Objectifs, le Contrôle Emotionnel et le Contrôle d'Attention et les compétences les moins adoptées ont été le Relâchement, l'Automaticité, la Visualisation Mental et l'Activation ; chez la compétition, les Brésiliens ont adopté plus l'Activation, la Formulation d'Objectifs et le Contrôle Emotionnel et moins les Pensées Négatifs, l'Automaticité et l'Auto Verbalisation. Les athlètes de l'Europe, chez l'exercice employaient plus la Formulation d'Objectifs, le Contrôle d'Attention et l'Auto Verbalisation, moins le Relâchement, l'Automaticité et la Visualisation Mental ; chez la compétition adoptaient plus l'Activation, la Formulation d'Objectifs et l'Auto Verbalisation et moins les Pensées Négatifs, l'Automaticité et le Relâchement. On n'a pas trouvé des différences expressives en concernant les compétences

psychologiques des athlètes Brésiliens et Européennes chez l'exercice ; chez la compétition les Pensées Négatifs étaient plus mentionnés par les athlètes Européennes.

En regardant les résultats des athlètes en fonction de leur graduation, chez l'entraînement les athlètes au Bandeau Blanc usaient le Contrôle Emotionnel, l'Auto Verbalisation et la Formulation d'Objectifs et moins le Relâchement, l'Automaticité et l'Activation ; les compétences psychologiques plus employés chez la compétition étaient la Formulation d'Objectifs, l'Activation et le Contrôle Emotionnel et les moins employés les Pensées Négatifs, l'Automaticité et l'Auto Verbalisation. Les athlètes au Bandeau Bleu ont adopté chez l'entraînement la Formulation d'Objectifs, le Contrôle d'Attention et le Contrôle Emotionnel et moins le Relâchement, l'Automaticité et la Visualisation Mental ; chez la compétition adoptaient la Formulation d'Objectifs, l'Activation et la Visualisation Mental et moins les Pensées Négatifs, le Relâchement et l'Automaticité. Les athlètes au Bandeau Violet, chez l'entraînement employaient plus le Contrôle Emotionnel, le Contrôle d'Attention et la Formulation d'Objectifs et moins le Relâchement, l'Automaticité et l'Activation ; chez la compétition, adoptaient plus la Formulation d'Objectifs, l'Activation et le Relâchement et moins les Pensées Négatifs, l'Automaticité et la Visualisation Mental.

Les compétences psychologiques plus adoptées chez l'exercice par les athlètes au Bandeau Marron étaient la Formulation d'Objectifs, le Contrôle d'Attention et le Contrôle Emotionnel et les moins le Relâchement, l'Automaticité et la Visualisation Mental ; chez la compétition ont adopté la Formulation d'Objectifs, l'Activation et le Contrôle Emotionnel et moins les Pensées Négatifs, l'Automaticité et le Relâchement. Les athlètes au Bandeau Noir ont employé chez l'exercice la Formulation d'Objectifs, le Contrôle Emotionnel et le Contrôle d'Attention et moins le Relâchement, l'Activation et la Visualisation Mental ; chez la compétition les compétences adoptées étaient la Formulation d'Objectifs, l'Activation et le Relâchement et les moins les Pensées Négatifs, l'Automaticité et l'Auto Verbalisation. Des différences significatives n'ont pas été trouvées chez l'exercice parmi les athlètes des plusieurs bandeaux ; chez la compétition, les athlètes au Bandeau Noir ont adopté d'une façon particulière le Relâchement tandis que les autres au Bandeau Blue l'ont dégarni et les Pensées Négatifs étaient plus adoptés par les athlètes au Bandeau Blue que par les athlètes au Bandeau Marron.

**MOTS – CLEF** : Compétences psychologiques, Jiu-jitsu, années de routine, ordre de poids, nationalité, graduation.

## 1. INTRODUÇÃO

## 1. Introdução

Há mais de 2500 anos, surgia na Índia a primeira forma de auto-defesa criada pelo Homem sem o uso de armas. Nascia nesse momento o Jiu-jitsu, criado por monges budistas de características físicas franzinas, alvo de ataques constantes nas suas peregrinações.

É evidente que o instinto de ataque e de defesa está latente no Homem. A coordenação desta agressividade, a sua estilização e o respeito pelas “Leis da Natureza” resultaram na criação das Artes Marciais.

De entre as artes marciais, o Jiu-jitsu é uma das mais subtis, considerando que, nesta, o estudo da anatomia humana e dos seus pontos frágeis, o uso de alavancas, de princípios da Física e de flexibilidade, harmonizados com a mente, resultam numa das mais requintadas artes. O Jiu-jitsu tem como princípio básico a utilização mínima da força.

O Jiu-jitsu é um desporto intelectualizado, tendo em vista a sua complexidade. Aperfeiçoa o bem-estar físico e mental por meio de exercícios físicos que trabalham com princípios da Física, alavancas, pontos de apoio e centros de gravidade, melhorando assim a coordenação motora e proporcionando bem-estar, autoconfiança e equilíbrio. Divide-se em quedas, torções, estrangulamentos, pressões, imobilizações e colocações. É praticado em pé e no chão. Para a melhor execução dos golpes e a fim de aumentar o coeficiente de atrito, os atletas usam o quimono preso por uma faixa amarrada na cintura pélvica e os pés nus. A luta é disputada numa área chamada tatame.

Nos últimos anos, a literatura científica a respeito do Jiu-jitsu cresceu consideravelmente, procurando descrever as características antropométricas, fisiológicas e psicológicas dos atletas da modalidade; porém, está longe de alcançar o corpo teórico-científico adquirido por outras modalidades de luta, como o Judo e o *Wrestling* (estilo Greco-romano e Livre).

Com efeito, nesta modalidade, as habilidades do atleta são executadas e postas em prática num contexto ambiental interactivo e continuamente em mudança, ou seja, é um desporto de competências abertas. Nestas situações, o atleta procura desenvolver e colocar à prova um repertório de padrões e

estratégias que sejam adequados aos estímulos do meio-ambiente em que se encontra. Esses cuidados enquadram-se no âmbito das características sugeridas por Cruz (1996), em relação às modalidades de competências abertas.

Não é demais repetir que as lutas desportivas pertencem ao grupo das modalidades com condições variáveis de competição e que exigem resistência específica. O traço característico do nível desportivo, nestas modalidades, é a existência de um conjunto amplo de movimentos motores complexos, caracterizada pelo nível de desenvolvimento da capacidade de aplicar esforços explosivos que possuem diversas formas de adaptação, dependendo das condições variáveis das competições.

Para Barreto (2003), o perfil psicológico ideal de um atleta de Jiu-jitsu consiste numa personalidade introvertida e ambivertida, que tende para a introversão. Além disso, possui uma inteligência acima da média, tolerância à dor, alto nível de atenção e concentração, forte ajustamento ao Controlo Emocional, alta resistência ao *stress*, nível de ansiedade de moderado a baixo, activação neurofisiológica, alto nível de controlo da agressividade, alta dose de coragem e confiança ao correr riscos, *fair-play* (rectidão, conduta honesta), alto nível de resistência às frustrações, maturidade e dominação.

Gimeno (2002), referindo-se ao Judo, uma modalidade que se originou a partir do Jiu-jitsu (por também ser um desporto individual que traz em si toda uma filosofia oriental), refere que a prática desta modalidade pode vir a contribuir significativamente no desenvolvimento físico e psicológico do indivíduo ao longo da sua vida.

Poucos trabalhos estão publicados no âmbito do Jiu-jitsu, e raríssimos na área da Psicologia, que tenham como temática as características psicológicas dos atletas. Nesses escassos trabalhos, utilizaram-se palavras-chave como "*psychological skills*" (competências psicológicas), "*fighters*" (lutadores) e "Jiu-jitsu", com base em dados como os da *Medline*, *Pub Med*, *Bireme* ou *Journal of Applied Psychology* (Revista de Psicologia Aplicada).

Da mesma forma, foi encontrado um número muito reduzido de trabalhos científicos directamente relacionados com este assunto. Contudo,

vale a pena salientar que, de entre os poucos trabalhos encontrados, destacam-se autores como Israel e Ismael Souza, irmãos, faixas pretas de Jiu-jitsu do Estado do Rio de Janeiro no Brasil, e mundialmente conhecidos em virtude da conquista de respeitáveis títulos no Jiu-jitsu e no “Vale-tudo”. Outra figura de destaque é a de João Alberto Barreto, Grande Mestre de Jiu-jitsu, pioneiro na divulgação desta arte e de eventos do “Vale-tudo” no Brasil e no mundo. Barreto ocupou cargos significativos relativos à Psicologia do Desporto brasileira, em federações desportivas, como professor universitário e como mestre em Psicologia Clínica.

Um estudo realizado por Souza et al. (s/d) teve como objectivo investigar a relação entre ansiedade-traço competitiva em homens praticantes de Jiu-jitsu, em função da idade, do tempo de prática e do número de participações em torneios. A ansiedade foi escolhida por ser identificada como uma variável capaz de interferir tanto positiva quanto negativamente no rendimento desportivo.

Os autores referem que, especificamente, a ansiedade-traço competitiva indica como o atleta percepciona as competições desportivas como ameaças, reagindo com diferentes níveis de ansiedade-competitiva. Participaram neste estudo 83 homens da cidade de Nilópolis, Rio de Janeiro (Brasil), contactados na academia onde praticavam Jiu-jitsu. A idade média dos indivíduos era de 22 anos e com participação em algum torneio na modalidade. O instrumento utilizado foi o *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Os resultados evidenciaram a existência de uma correlação negativa significativa entre a ansiedade-competitiva e o tempo de prática e entre a ansiedade-traço competitiva e o número de torneios disputados. Embora a variável idade apresentasse uma correlação negativa com a ansiedade-traço competitiva, a mesma não foi estatisticamente significativa. Os resultados permitem concluir pelos efeitos benéficos da prática, no que se refere ao tempo de prática e ao número de participações em torneios, para a redução da ansiedade-competitiva. Entretanto, sugere-se a necessidade de maiores investigações relativas ao tema, que favoreçam um melhor entendimento da ansiedade-competitiva e de outros factores relacionados com o desempenho de

praticantes de Jiu-jitsu, bem como de outros desportos. Um outro ponto sugerido é a investigação da relação entre ansiedade-traço competitiva e o desempenho dos atletas.

Num outro estudo, Souza et al. (2006) abordaram novamente a influência da ansiedade competitiva, desta vez no contexto do Campeonato Estatal de Jiu-jitsu da Federação de Jiu-jitsu do Rio de Janeiro (FJJRJ) (Rio de Janeiro, 2004). Os autores salientaram a influência da ansiedade no rendimento que, de acordo com a experiência, parece depender da modalidade desportiva e do próprio atleta. Nesta pesquisa participaram 68 atletas de Jiu-jitsu do sexo masculino, com idades entre os 20 e os 40 anos (média de 27,4 anos) e participantes do Campeonato Estatal de Jiu-jitsu de 2004 nas faixas Castanha e Preta. O instrumento utilizado para a avaliação da ansiedade-traço competitiva foi o *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). O teste *t Student* revelou que os atletas medalhistas (1º, 2º e 3º lugares) apresentaram uma ansiedade-traço competitiva significativamente inferior quando comparados aos não-medalhistas, o que indica ser a ansiedade-traço competitiva um factor relevante em competições de Jiu-jitsu.

Concluiu-se que os baixos níveis de ansiedade-traço competitiva parecem influenciar positivamente a *performance* desportiva dos atletas de Jiu-jitsu e, conseqüentemente, o resultado em competições - especificamente no Campeonato Estatal de 2004. Os autores ainda sugerem uma necessidade de maiores investigações relativas ao tema, na procura de um melhor entendimento da ansiedade-traço competitiva e de outros factores relacionados com o desempenho de atletas de Jiu-jitsu.

Estes mesmos autores, apoiados na Teoria Atribucional de Weiner, consideraram que o estudo de atribuições de causalidade em competições desportivas possui um grande potencial para o entendimento do comportamento motivador no desporto. Assim, na mesma anostra e com o objectivo de obterem maior compreensão sobre o assunto, utilizaram um questionário aberto contendo uma única pergunta: "Na sua opinião, o que é preciso para ser um campeão?" Com esta pergunta, o atleta poderia expor livremente diversos motivos que o levariam ao sucesso desportivo. As

respostas obtidas nos questionários foram agrupadas em sete categorias, que foram seguidas da percentagem alcançada nas respostas dos atletas, respectivamente: aspectos psicológicos (concentração, motivação, entre outros) 25,82%; aspectos técnicos/táticos 25,35%; aspectos da preparação física (força, potência, entre outros) 23,00%; aspectos sócio-éticos (respeito aos atletas, humildade, entre outros) 13,15%; factores externos (sorte, apoio financeiro) 6,10%; aspectos nutricionais 4,23%; e aspectos espirituais (fé, Deus) 2,35%.

De posse destes resultados, os autores concluíram que, segundo a opinião dos atletas, o sucesso em competições está intimamente relacionado com os factores psicológicos, técnico-táticos e de preparação física. Contudo, sugeriram a necessidade de maiores investigações relativas ao tema, procurando-se um melhor entendimento das atribuições de causalidade do sucesso e do fracasso em competições, bem como a identificação dos métodos predominantes de treino psicológico, técnico-táticos e de preparação física de atletas de Jiu-jitsu.

Num estudo e planeamento empírico da preparação psicológica em Jiu-jitsu, "Vale-tudo", Judo e outras artes marciais, enquanto desportos terrestres e de movimentos acíclicos de confronto, Dantas (1995) e Barreto (2003) sugerem uma análise das características biotipológicas, do tipo da personalidade e dos seus traços básicos, uma bateria de testes específicos, a compreensão do grau da actividade desportiva, o nível de motivação, o nível de aspiração, a metodologia da instrução, a adaptação ao fuso horário e à altitude e o treino de *arousal*, entre outras análises citadas.

Os atletas têm frequentemente consciência do intervalo existente entre a aquisição de certas características físicas e a capacidade de as realizar quando as situações de competição o exigem. De igual modo, os treinadores conhecem bem os sentimentos de decepção quando lidam com atletas que atingem níveis elevados de desempenho durante os treinos, mas que não conseguem alcançar esses mesmos níveis durante a competição. Uma vez que as capacidades físicas não chegam para justificar estas diferenças de

desempenho, a hipótese de que essa justificação está do lado das variáveis psicológicas tem ganho cada vez mais força.

A importância da aprendizagem de competências psicológicas e de outras metodologias relevantes neste âmbito é óbvia, devendo distinguir-se a aprendizagem da execução técnica da aprendizagem da tomada de decisões técnico-estratégicas, isto é, é necessário diferenciar bem os movimentos próprios de cada modalidade desportiva das decisões sobre o plano estratégico de cada competição, o que implica decisões sobre a estratégia ou tática delineadas, tendo em vista a sua manutenção ou a sua alteração, conforme a situação assim o exigir.

De qualquer modo, o conhecimento dos mecanismos e das estratégias psicológicas adequadas e a sua integração no método habitual de treino podem favorecer significativamente a melhoria do desempenho desportivo por parte dos atletas. Na maioria das ocasiões, os indivíduos tornam-se mais vulneráveis porque não receberam orientação específica que lhes permita desenvolver as competências psicológicas próprias das tarefas que desempenham. Tem de haver uma aprendizagem e uma aquisição de certos mecanismos que auxiliem os indivíduos a tirarem o máximo partido das suas capacidades. As capacidades podem mesmo determinar o nosso potencial para a execução de determinadas tarefas, uma vez que impõem limites às competências que podemos adquirir. Assim, para que seja possível atingir um desempenho notável, é necessário que haja uma adequação das capacidades às exigências particulares de cada modalidade, com vista à obtenção desse excelente desempenho. As capacidades, ou habilidades, não são características totalmente inatas, estáticas e inalteráveis; pelo contrário, podem ser potencializadas através de treino intensivo e apurado, o que sucede da mesma forma com as características psicológicas, que podem ser maximizadas com vista à obtenção dos melhores desempenhos do atleta.

Na maioria das modalidades desportivas, não é suficiente dominar todas as técnicas desportivas essenciais para a competição, embora, como é óbvio, estas devam ser treinadas até atingir níveis de excelência. Contudo, este treino repetitivo tende a provocar falhas de atenção e concentração nos atletas,

falhas estas provocadas muitas vezes pela situação constante de rotina e monotonia causadas pelo treino, que impedem que o atleta tire o máximo partido das sessões de treino. Por outro lado, quando existe uma sobrecarga física muito elevada, as sensações de cansaço e de dor daí resultantes aumentam o sofrimento e impedem também a correcta realização dos exercícios por parte do atleta. De qualquer forma, nos dois casos enunciados, a incorporação nas sessões de treino de estratégias psicológicas apropriadas permite aliviar estas dificuldades e cumprir os objectivos específicos estabelecidos no plano de preparação.

O treino desportivo, muito particularmente no desporto de alta competição, não pode restringir-se à aprendizagem e à repetição de técnicas; deve contemplar também a preparação dos atletas para que possam dar o seu rendimento máximo, ajustado às suas capacidades reais e em condições de competição não só motivantes, como também com um elevado nível de pressão. A inclusão de estratégias psicológicas nos métodos de treino desportivo pode ser decisiva para que os atletas tolerem e controlem apropriadamente os elementos de motivação e de *stress* das competições desportivas, desenvolvendo e fortalecendo as suas capacidades como desportistas. Muito particularmente, cada competição deve ser preparada de forma específica e independente do método de treino habitual, com objectivos concretos definidos para a competição em causa, melhorando a eficácia do trabalho de preparação e beneficiando o rendimento dessa mesma competição.

As competências psicológicas podem ser percepcionadas como uma qualidade de administração do *stress*; assim, as competências psicológicas são importantes para o atleta melhorar o seu rendimento e para uma melhor compreensão das filosofias da modalidade.

Assim, o presente estudo teve por objectivo identificar as competências psicológicas em atletas de Jiu-jitsu de nível competitivo elevado e, adicionalmente, procurar observar se havia diferenças no emprego das competências psicológicas nas situações de treino e competição. Assim, este trabalho podendo vir a contribuir, para um melhor desenvolvimento da

modalidade e dar meios aos treinadores para a elaboração do programa de treino dos atletas.

Para além disso, pretendeu-se comparar as competências psicológicas entre atletas de Jiu-jitsu com diferentes anos de prática, das diferentes categorias de peso, de diferentes nacionalidades e de diferentes graduações.

Nesse sentido procedeu-se a uma revisão da literatura (ver Capítulo 2), que possibilitasse conhecer a trajectória desta arte marcial relativamente nova, desde a sua origem até ao mundo contemporâneo, e que tem vindo a organizar-se e a expandir-se ao longo dos anos, bem como as competências psicológicas, no desporto em geral, e no Jiu-jitsu em particular. Com base na revisão da literatura efectuada, foi definida a metodologia a seguir para o nosso estudo (ver Capítulo 3). Em seguida, foram analisados os dados recolhidos (ver Capítulo 4), ao que se seguiu a sua comparação com os de outros estudos, bem como a sua interpretação (ver Capítulo 5). Por fim, foram elaboradas as conclusões do estudo (ver Capítulo 6) e apresentadas as referências bibliográficas utilizadas (ver capítulo 7).

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

## 2. Revisão da literatura

### 2.1. O Jiu-jitsu

#### 2.1.1. A origem do Jiu-Jitsu

Há cerca de 2500 anos atrás nascia, no norte da Índia, o príncipe Sidd Naitha Gautema, homem culto e de grande inteligência, que mais tarde lançaria as bases da religião que teria o seu nome e que logo se desenvolveu por toda a Índia: o Budismo. Uma das principais preocupações de Buda, “O Iluminado”, foi a de proporcionar aos seus seguidores uma grande cultura e conhecimentos gerais para melhor propagarem a sua fé (Gracie et al., 2001).

Muitos dos seus adeptos eram monges de longínquos mosteiros que, nas suas longas e obrigatórias viagens, eram constantemente saqueados. Como protecção a esses ataques, os religiosos conceberam uma forma de defesa corpo-a-corpo sem o uso de armas, uma vez que o seu uso era contrário aos princípios morais da religião. Devido ao tipo físico do seu povo, que se caracterizava por uma complexão franzina e baixa estatura, e dos seus conhecimentos dos pontos vitais do corpo, os religiosos desenvolveram um tipo de defesa especial: o Jiu-jitsu.

A palavra Jiu-jitsu significa “arte suave”, e o seu desempenho segue três princípios fundamentais: a técnica, a alavanca e a base. De acordo com esses princípios, foram criadas três posições básicas: (1) combate; (2) momento de ataque; (3) esquiva. Por sua vez, essas posições foram subdivididas em seis outras: (1) queda; (2) traumatismo; (3) torção; (4) estrangulamento; (5) pressão; (6) imobilização (Gracie et al., 2002). Os autores insistem que a essência do Jiu-jitsu é a defesa.

Estudos minuciosos dos centros vitais do corpo humano, em conjunto com a aplicação de leis da Física (como movimentos de forças em equilíbrio, centros de gravidade, etc.), proporcionaram aos mentores do Jiu-jitsu a criação desta modalidade com características de “arte científica de luta” (Gracie et al., 2001).

A luta Jiu-jitsu surgiu na Índia, em 250 A.C., ou seja, dois séculos depois de Buda, cujo rei na época se chamava Deva Nampiya Priyadisim, mais conhecido como “Rei Asoka”.

A difusão do Budismo levou o Rei Asoka a construir milhares de mosteiros dentro e fora da Índia. Aos poucos, o Budismo e ao mesmo tempo a luta Jiu-jitsu expandiram-se para o Ceilão, Birmânia, Tibete, China e, finalmente, antes mesmo do nascimento de Cristo, para o Japão, onde cresceu e tomou grande impulso; só mais tarde surgiram seguidores no Ocidente. Na Índia, os adoradores do Deus Brama, uma religião anterior ao Budismo, sentiram-se prejudicados pelo aumento dos seguidores de Buda e resolveram tomar medidas enérgicas para afastar os monges budistas da Índia, razão pela qual o Jiu-jitsu não teve oportunidade de se difundir nesse país (Gracie et al., 2001).

Gracie et al. (2002) referem que, quando o Jiu-jitsu se difundiu pela Ásia, ocasionou o aparecimento de 113 estilos de luta, oriundos dos diversos pontos desse grande continente. A eficiência de defesa dessa luta acabou por torná-la a arma mais utilizada nos combates entre os bárbaros e os exércitos indianos, chineses e japoneses.

Gracie et al. (2001) afirmam que o papel desempenhado pelo Jiu-jitsu na história da Guerra do Japão foi surpreendente. A primeira metade do século XII até ao início do século XV foi uma época de grande banditismo e constantes lutas entre os diversos clãs feudais. Devido à inexistência de armas de fogo, a lei, naquela época, era a do mais forte. Portanto, tornou-se necessária a criação de mais de 100 estilos diferentes de Jiu-jitsu, com o objectivo de aperfeiçoar os Samurais que eram contratados pelos senhores feudais.

No Japão, passou a ser uma das estratégias fundamentais dos Samurais, porque conseguiam vencer os adversários de armadura, mesmo desarmados, confirmando o facto de que os oponentes não possuíam nenhuma defesa contra as técnicas utilizadas pelo Jiu-jitsu, sobretudo contra a técnica do estrangulamento (Gracie et al., 2001).

Face ao exposto, a partir da segunda metade do século XVI, o Jiu-jitsu tornou-se, no Japão, a arte marcial mais praticada e mais apropriada a um

povo cuja característica física era a mesma dos seus criadores e, com base nos fundamentos da Física, os fracos e pequenos poderiam derrubar os grandes e fortes (Gracie et al., 2001).

O auge do desenvolvimento do Jiu-jitsu no Japão ocorreu nos séculos XVII e XVIII, durante o reinado de To Kungawa, que durante 250 anos isolou o país do resto do mundo. Os segredos do Jiu-jitsu eram guardados zelosamente por uma elite de iniciados e no campo (interior), e o seu número de praticantes era pequeno.

Em meados do século XIX, o Japão, ainda fechado à cobiça ocidental, recebe a visita de uma esquadra norte-americana comandada pelo Comodoro Perry, emissário do Governo dos Estados Unidos da América, em 8 de Julho de 1853. O Comodoro trazia uma carta intimando o Rei To Kungawa a abrir os portos do Japão aos estrangeiros, representando uma ameaça à descoberta do Jiu-jitsu. Em Março de 1854, o Japão recebeu novamente a esquadra, sob o comando de Perry, dando início à abertura dos portos. Inicialmente, os portos de Shimoda e Hako Date, ambos pequenos e de pouca importância, foram abertos. Os outros foram sendo abertos progressivamente aos estrangeiros.

Em 1889, o Imperador do Japão, após uma luta prolongada contra os senhores feudais, consagrou-se vitorioso, iniciando a chamada fase "Meiji". Em 1871, o Imperador introduziu grandes modificações sociais, favorecendo a entrada dos ocidentais. A "ocidentalização" do Japão e a conseqüente entrada estrangeira viria a trazer sérios problemas culturais e financeiros ao país.

Os japoneses, de pequena estatura e com os conhecimentos de Jiu-jitsu, conseguiam derrotar, em lutas de contacto, os grandes e fortes ocidentais. Porém, essa vantagem iria desaparecer com a aprendizagem do Jiu-jitsu pelos estrangeiros. A insistência dos ocidentais em aprender o famoso sistema de luta passou a ser um grave problema dos filhos do Império do Sol Nascente (Gracie et al., 2001).

Salienta-se que o Jiu-jitsu tornou-se a maior arte marcial nipônica especialmente porque os japoneses eram homens de baixa estatura e essa arte permitia vencer em força na luta contra os ocidentais. Contudo, devido à

procura do ensino da técnica pelos ocidentais, existia o perigo da perda da vantagem que o Jiu-jitsu representava em termos de luta corpo-a-corpo.

Segundo Gracie et al. (2001), os ocidentais queriam especializar-se nessa arte marcial, mas o Governo japonês não estava disposto a divulgar o seu segredo aos estrangeiros. Para isso, lançou mão de medidas como a recolha de todos os livros sobre Jiu-jitsu, os 113 estilos de Jiu-jitsu criados tiveram o seu nome mudado para “Judo”, foi proibido o ensino de Jiu-jitsu aos estrangeiros (quem o ministrasse era considerado contraventor - os ensinamentos de Jiu-jitsu a estrangeiros foram considerados crimes de lesa-pátria) e, finalmente, como última medida foi criado e ensinado um falso Jiu-jitsu menos eficaz que o verdadeiro. Dessa forma, em 1880, Jigoro Kano, um funcionário do Governo, criou um falso Jiu-jitsu, chamado inicialmente de “Kano” e, mais tarde, de “Judo”.

Dois anos depois da criação do Kano, foi inaugurada a primeira Academia de Judo, nomeada de “Academia Kodokan”.

Com o tempo, o Judo foi sendo conhecido pelo Ocidente já na qualidade de modalidade desportiva, enquanto o Jiu-jitsu era praticado às escondidas pelos japoneses, ocasionando descontentamento por parte dos orientais que tinham de treinar o Judo e ao mesmo tempo o Jiu-jitsu escondido.

Os ocidentais, através das observações das lutas e confrontos introduziram na modalidade do Judo um estilo diferente de Jiu-jitsu, “o Goshin-jitsu”, destinado à defesa pessoal. No início do século XX, outro estilo de Jiu-jitsu, o “Karaté-Jitsu”, deu origem ao Karaté-Do, que actualmente é muito difundido em todo o mundo.

Recuando no tempo, no fim da era To Kungawa (1603-1868) existiam cerca de 700 estilos de Jiu-jitsu, cada qual com características próprias (Gracie et al. 2002). Alguns estilos davam mais ênfase às projecções ao solo, torções e estrangulamentos, ao passo que outros enfatizavam golpes traumáticos como socos e pontapés. Desta forma, o Jiu-jitsu era conhecido por vários nomes, como “Kumiuchi”, “Aiki-Ju-Jitsu”, “Koppo”, “Tai-Jutsu”, “Gusoku”, “Oshi-No-Mawari”, “Yawara”, “Hade”, “Jutai-Jutsu”, “Shubaku”, etc. A partir de então, cada estilo e de acordo com as características da luta deu origem ao

desenvolvimento de artes marciais conhecidas, actualmente, como Judo, Karaté e Aikidô.

O Jiu-jitsu desportivo, que nada mais é do que um desporto de quedas baseado no fundamento do Jiu-jitsu de "vencer pondo-se do lado da sua própria força e utilizando a força do adversário", ou seja, vencer cedendo, foi exportado para o Ocidente acompanhado de grande propaganda.

Com o tempo o Judo foi aceite e praticado largamente pelos japoneses tornando-se, inclusivamente, moda, e quase fazendo desaparecer a prática e o ensino do Jiu-jitsu.

### 2.1.2. O Jiu-Jitsu no Brasil

Para um melhor entendimento da chegada do Jiu-jitsu ao Brasil, vale a pena lembrar o percurso da vida de Mitsuyo Maeda. Maeda nasceu em 1878 na pequena cidade de Aomori, localizada no norte da ilha japonesa de Honshu e conhecida pelo forte frio que a assola no Inverno. Contudo, esse não foi o caso de Maeda, cuja família o enviou para estudar na escola da elite local, onde permaneceu até ao ano de 1896. No fim deste período escolar Maeda viajou para Tóquio para continuar os seus estudos na *Waseda High School* (Gracie et al., 2001; Werneck e Inagaki, s/d).

Segundo Werneck e Inagaki (s/d), Maeda era conhecido como "menino-sumo", devido ao seu enorme fascínio pela arte que seu pai lhe ensinara, e pelas várias vitórias em lutas contra os colegas de escola. Como universitário, Maeda cumpriu os seus estudos na *Tokyo Specialist School* - hoje conhecida por *Waseda University* e reconhecida como um bom centro de ensino. Nessa época, entrou para o clube de Judo da Universidade. Ao mesmo tempo, começou a frequentar a Kodokan, a famosa Academia de Judo que permanece em funcionamento até aos dias de hoje e que promovia lutas de Judo todos os meses.

Maeda participou na sua primeira luta em 25 de Dezembro de 1898. Em constante evolução, ascendeu ao terceiro grau da Faixa Preta em 1901 e

tornou-se instrutor de Judo nas Universidades de Tóquio, Waseda e Gakushuin e também na Escola Militar, onde dava aulas (Werneck e Inagaki, s/d).

De acordo com Werneck e Inagaki (s/d), em 1904, Maeda foi aconselhado a viajar para os Estados Unidos para que mostrasse aos “yankees” as habilidades das artes marciais japonesas. Antes da sua partida, recebeu o quarto grau das mãos do seu Mestre.

Naquela época, os americanos conheciam já algumas coisas sobre Judo. Com a pretensão de melhorar a sua defesa pessoal, alguns militares americanos aprendiam Judo nas bases militares.

Perante essa realidade, cabia a Maeda e a seus companheiros lutarem contra os americanos para comprovarem a superioridade japonesa. Na famosa Escola Militar de West Point, Maeda enfrentou um jogador de futebol americano e praticante de *Wrestling* (luta greco-romana). Maeda iniciava a tradição que seria seguida no Brasil por Hélio Gracie e seus discípulos: derrotar adversários muito mais altos e mais fortes (Gracie et al., 2001; Werneck e Inagaki, s/d).

Porém, a postura desafiadora de Mitsuyo Maeda entrava em conflito com os princípios da Kodokan. Em virtude da crescente notoriedade conquistada pelo lutador, a sua arte foi classificada como Jiu-jitsu, e não mais como Judo.

Depois de viajar pelo mundo, em 1914 Maeda desembarca no Brasil e fixa-se na cidade de Belém (Pará). Entre viagens ao Reino Unido, Nova Iorque e Cuba, Maeda passou a usar o nome de Yamato Maeda. “Yamato” é um nome antigo do Japão utilizado pelo atleta quando representava o seu país nas viagens pelo mundo. Na Espanha passou a ser chamado de “Conde Koma”, nome da Academia de Judo que ele fundou em Belém e pelo qual ficou conhecido em todo o Brasil. Na sua academia, Maeda ensinava Jiu-jitsu como uma técnica de defesa pessoal para as lutas de “Vale-tudo” (Gracie et al., 2001; Werneck e Inagaki, s/d).

No início dos anos 20, o já famoso Conde Koma envolveu-se na fracassada tentativa do Império japonês em colonizar a região norte do Brasil. Conheceu um homem com grande influência política, chamado Gastão Gracie.

Gracie solicitou aulas de Jiu-jitsu ao Conde Koma para serem ministradas ao seu filho mais velho, Carlos, que aos 16 anos estava sempre envolvido em lutas de rua, devido à sua inesgotável capacidade de provocar confusões. Assim, como retribuição ao acolhimento de Gastão Gracie numa fase em que todos os japoneses eram rejeitados no Brasil, Conde Koma passou a ensinar a sua arte a Carlos Gracie.

Apesar da existência da Lei Japonesa, segundo a qual era proibido ensinar Jiu-jitsu a um ocidental, Conde Koma ensinou a Carlos Gracie os princípios fundamentais do Jiu-jitsu, tais como a utilização da força do adversário como um recurso para a vitória, assim como técnicas eficazes para vencer em lutas de "Vale-tudo". O seu método principal de luta era a utilização de pontapés baixos e cotoveladas para se aproximar do adversário antes de colocá-lo no chão (o seu método principal).

No final da década de 20, a família Gracie mudou-se para o Rio de Janeiro. Em 1930, Carlos Gracie, então já com 28 anos, abriu a primeira Academia de Jiu-jitsu no Brasil, no Bairro do Flamengo. Hélio Gracie, outro filho de Gastão Gracie, aprendeu sozinho os segredos da luta, apenas observando e simulando os movimentos de combate. Em pouco tempo tornou-se também professor de Jiu-jitsu (Gracie et al., 2001).

Gracie et al. (2001) referem que quando Carlos Gracie era ensinado pelo Conde Koma foi desenvolvendo ao mesmo tempo novas técnicas, apesar de não fugir dos fundamentos da luta. Transformou o combate numa espécie de xadrez humano, com base em alavancas, obedecendo ao princípio, já mencionado, de que um homem fraco poderia derrotar um homem forte, dando assim origem ao "Gracie Jiu-jitsu". Carlos e Hélio Gracie modificaram algumas regras do tradicional Jiu-jitsu japonês, dando início ao primeiro caso de mudança de nacionalidade de uma arte marcial. Anos depois, a nova técnica passou a chamar-se "Jiu-jitsu brasileiro", sendo exportada para todo o mundo, inclusivamente para o Japão.

A partir daí tem início uma grande divulgação da modalidade no Brasil através de meios de comunicação agressivos, que apelavam a todas as academias para se confrontarem, com a finalidade de exibir e comprovar a

eficiência e a versatilidade do Jiu-jitsu. Rio de Janeiro e São Paulo, os dois maiores estados do Brasil, passaram a dominar a modalidade; conquistar o mundo seria então uma questão de tempo (Gracie et al., 2002).

Conde Koma faleceu no dia 28 de Novembro de 1941, aos 63 anos. Estima-se que realizou cerca de 1500 lutas em todos os tipos de modalidade. Os resultados dos seus ensinamentos foram reconhecidos positivamente no dia 25 de Abril de 1967, quando foi fundada a Federação de Jiu-jitsu do Brasil, composta por cinco clubes.

A fundação da Federação foi o primeiro passo para tornar o Jiu-jitsu um desporto e não uma forma de luta. Foram regulamentadas as ordens das faixas de graduação: branca, azul, roxa, castanha e preta para os adultos; faixas amarela, laranja e verde para as crianças. Caso o praticante fosse maior de 16 anos, iria directo da faixa branca para a azul. Além disso, foram regulamentadas as regras para eventuais campeonatos que fossem ocorrer organizados pela Federação (Barreto, 2003).

### **2.1.3. O Jiu-Jitsu em Portugal**

O Jiu-jitsu chegou a Portugal em 1996, pelas mãos do Professor Lauro Figueiroa. O seu objectivo era difundir o "Gracie Jiu-jitsu". Apesar dos poucos recursos, alcançou um número considerável de alunos. Em 1997, começou a promover os primeiros campeonatos de Jiu-jitsu, realizados em S. Pedro do Estoril. Em 2001, em viagem ao Rio de Janeiro, o Professor Lauro Figueiroa recebeu um convite do Grande Mestre Carlos Gracie Jr. para representar oficialmente a família Gracie em Portugal. Em 2002, devido ao crescimento do Jiu-jitsu em Portugal, bem como à imigração de muitos professores de Jiu-jitsu do Brasil, foi fundada a Associação Luso-Brasileira de Jiu-Jitsu, que realiza o 1º Campeonato Nacional de Jiu-Jitsu. No mesmo ano, foi formada e treinada a primeira Selecção Portuguesa de Jiu-jitsu. Esta selecção vai ao Brasil para o Campeonato Mundial de 2002, no Rio de Janeiro, conquistando uma medalha de prata com a atleta Carolina Prado e, em 2003, novamente a atleta Carolina Prado conquista a sua segunda medalha de prata. Em 2004, a Associação

Luso-Brasileira de Jiu-Jitsu, em parceria com a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu e a Federação Internacional de Jiu-Jitsu, realiza o 1º Campeonato Europeu de Jiu-Jitsu. Comprovou-se o êxito do evento através da participação de atletas da Europa, Américas e Ásia (Figueiroa, 2005).

#### 2.1.4. Componentes Técnicos do Jiu-Jitsu

O Jiu-jitsu é uma arte marcial que realiza golpes em pontos vitais do corpo, utilizando as articulações, tais como torções de braço, tornozelo e estrangulamentos (para imobilizar o oponente), quedas, golpes traumáticos e defesa pessoal (como saídas de gravata, esquivas, contra-golpes, etc.).

A vertente mais recente dessa arte é o Jiu-jitsu brasileiro que, gradualmente, tem vindo a ganhar o reconhecimento das outras artes. O Jiu-jitsu brasileiro é apenas uma virada para contra-ataque e imobilização do adversário. Basicamente, como em todas as outras técnicas indicadas acima, usa-se o peso e a força do adversário contra si próprio, possibilitando ao lutador de menor estatura vencer o oponente.

Outra característica que a diferencia de outras artes são as suas técnicas avançadas de luta de chão, com as quais é possível derrotar um adversário por meio de uma queda, e usando-se torções com os adversários deitados.

Segundo Gracie et al. (2002), o Jiu-jitsu é praticado de três formas diferentes:

1. **Desportivo:** sem golpes traumáticos; apenas com projecções, chaves de braço, de pé, estrangulamentos, imobilizações, torções, etc.
2. **Vale-tudo:** com golpes traumáticos, tais como socos, pontapés, cotoveladas, cabeçadas, joelhadas, etc., além das técnicas utilizadas no Jiu-jitsu desportivo.
3. **Defesa pessoal:** com técnicas específicas para se defender de um agressor como, por exemplo, um assaltante – inclusivamente aqueles

que trazem alguma arma. Nesta forma podem utilizar-se golpes traumáticos.

As lutas desportivas pertencem ao grupo das modalidades com condições variáveis de competição, que exigem resistência específica. O traço característico do nível desportivo é a existência de um conjunto amplo de movimentos motores complexos, caracterizados pelo nível de desenvolvimento da capacidade de aplicar esforços explosivos. Desta maneira, esse conjunto de movimentos possui uma determinada forma de adaptação às condições variáveis de competição. Ao mesmo tempo, esses movimentos são apropriados a um alto nível de desenvolvimento da capacidade de resistência à fadiga sem a diminuição da eficácia das acções técnicas e táticas, bem como dos métodos (Verkhoshansky, 2001).

A *performance* geral do Jiu-jitsu envolve capacidades e competências físicas, tais como a velocidade, a força explosiva, a resistência de força, a reactividade neuromuscular, a coordenação motora grossa e fina, a força máxima e o equilíbrio. Todas elas actuam de maneira conjunta e são influenciadas, directamente, pelo estado emocional e preparação psicológica do atleta (Barreto, 2003).

Os componentes técnicos e táticos também representam factores essenciais e determinantes na *performance* final. Nestas modalidades, o resultado competitivo nunca pode ser atribuído à *performance* de uma variável apenas, mas sim ao conjunto de todas elas trabalhando em conjunto e harmonia (Ide e Padilha, 2005).

O Jiu-jitsu desportivo de competição abrange uma gama de seis técnicas permitidas em competições, que são:

1. Projecções
2. Imobilizações
3. Pinçamentos
4. Chaves
5. Torções
6. Estrangulamentos

Todas estas técnicas estão fundamentadas em princípios biomecânicos, e podem causar sérios traumas aos adversários quando aplicadas em toda a sua magnitude. Apenas as imobilizações constituem um grupo que não tem como objectivo causar situações de perigo ao adversário nem provocar lesões. O objectivo das imobilizações é impedir os movimentos mais ofensivos do oponente, segurando-o em situações de submissão.

Gracie et al. (2001) definem os principais meios de submissão do adversário:

1. *Projeções*: As projecções visam desequilibrar e derrubar o adversário, projectando-o em direcção ao solo para que, a partir desse momento, o combate se desenvolva no chão.

2. *Pinçamentos*: Os pinçamentos são ataques que têm como objectivo pressionar as estruturas musculares e os centros nervosos dos adversários. Num primeiro momento, provocam dor extrema e fazem com que o adversário recue nos seus ataques. Os mais comuns e utilizados são os que pressionam a tibia do atacante contra os músculos bíceps braquial e tríceps coral do oponente - chamados de "chave de bíceps" e "chave de panturrilha" (gêmeos).

3. *Chaves*: Ataques a estruturas articulares que visam as suas imobilizações e extensões, além das respectivas amplitudes de movimento. As chaves mais utilizadas são as que hiper-estendem as articulações do cotovelo e do joelho, conhecidas como "Arm lock" e "Leg lock".

4. *Torções*: As torções também constituem ataques a estruturas articulares, mas visam submetê-las a amplitudes de movimento além das suportadas pelas mesmas. As principais técnicas são as que atacam as articulações do ombro, também chamadas de "Americanas" e "Omoplatas", do tornozelo, "Americana de pé" e "Chave de pé recta", e a torção cervical da coluna vertebral, "Cervical".

5. *Estrangulamentos*: Visam interromper o fluxo de ar para os pulmões e o fluxo sanguíneo para o cérebro. Apresentam tipos de lesão ao lutador que não são encontrados em nenhuma outra manifestação desportiva. Os estrangulamentos proporcionam traumas que são unicamente consequentes das técnicas das lutas de artes marciais.

Por definição, o estrangulamento é a asfixia mecânica onde ocorre uma constrição do pescoço, causando embaraço à livre entrada de ar no aparelho respiratório. Essa asfixia é realizada por meio de um laço accionado pela força muscular da própria vítima (França, 2001). No caso do Jiu-jitsu desportivo, o laço pode ser feito com auxílio da roupa apropriada para a prática, o quimono. Em resumo, o estrangulamento é o acto que consiste em pressionar o pescoço e que interrompe o fluxo de oxigénio para o cérebro, podendo levar a pessoa que sofre a acção à inconsciência, ou mesmo à morte.

A Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ) definiu o tempo das lutas tomando como referência a idade, o sexo e a graduação. Relativamente à categoria Adulto é utilizada uma classificação definida como mostra o Quadro 1:

**Quadro 1:** Tempo referente à Categoria Adulto adoptada pela CBJJ.

Categoria Adulto					
Faixa	Branca	Azul	Roxa	Castanha	Preta
Tempo	5 min.	6 min.	7 min.	8 min.	10 min.

A competição, pela sua própria natureza, impõe aos atletas o uso das suas habilidades técnicas na tentativa de finalizar ou neutralizar as do seu adversário, dentro do tempo previsto. O ponto marca a superioridade técnica que os atletas conquistam durante a competição, através da conquista de pontos negativos do adversário. Para o atleta receber o ponto, é necessário que ele domine a posição por três segundos.

A luta deve seguir uma condição crescente de desenvolvimento técnico, visando o domínio de um dos adversários pela aplicação de golpes de finalização e, assim, levá-lo à desistência da luta.

As posições conquistadas tecnicamente apresentam a sua importância em termos de estratégia de luta e finalização em golpes. Não havendo finalização, essas posições são assinaladas e convertidas em pontos através de critérios definidos pela CBJJ:

**1. Projecção:** É todo e qualquer desequilíbrio do adversário, sendo este projectado para o solo de costas e lado (dois pontos).

**2. Passagem de guarda:** Ocorre quando o atleta estiver por cima do adversário, estando entre as pernas deste, preso ou não. No entanto, o atleta pode estar por cima de uma das pernas e, ao mesmo tempo, estar preso pela outra perna. Nesse caso, a passagem será considerada “posição de meia guarda”. A passagem de guarda ocorre quando o atleta que está por cima passa para o lado do adversário, fica na posição transversal ou longitudinal do tronco, e conserva o oponente dominado segurando o braço, a cabeça ou mesmo o tronco do adversário. O adversário poderá estar de lado ou de costas no solo, mas sem condições de se livrar do domínio do seu oponente (três pontos).

**3. Joelho na barriga:** Nesta posição, um dos atletas está por cima e do lado do adversário, coloca o joelho na barriga do oponente que está por baixo, segurando o braço, a gola, ou mesmo a faixa, dominando-o, e a outra perna está semi-flexionada com o pé apoiado no solo (dois pontos).

**4. Montada:** O atleta deverá estar por cima e montar o seu adversário com os joelhos, e ficar com os pés no solo. O adversário poderá estar de frente, de lado, ou até mesmo de costas. Note-se, contudo, que a montada poderá ser executada por cima de um dos braços do adversário, mas nunca por cima dos dois braços, pois, nesse caso, não será considerada “montada correcta”. Igualmente não será considerada montada a “montada invertida”, posição em que o atleta fica virado de frente para as pernas do adversário. Já a posição que coloca um dos pés no solo e a outra perna ajoelhada poderá ser considerada “montada” (quatro pontos).

**5. Pegada pelas costas:** Ocorre quando o atleta domina o seu adversário pelas costas com os pés (calcanhares) apoiados por dentro das coxas do adversário, e o domina sem permitir que ele saia da posição (quatro pontos).

**6. Raspagem:** Posição caracterizada por um dos atletas que fica por baixo, mas com o adversário dentro da sua guarda, dentro das pernas, ou também na posição de meia guarda quando prende uma das pernas do

adversário com as suas pernas e consegue ir para cima do adversário invertendo a posição, isto é, desequilibrando-se para o lado, para cima ou para trás (dois pontos).

Tal como em todos os desportos, o atleta de Jiu-jitsu, para ter uma boa *performance*, ou seja, para executar as técnicas referidas acima e para participar em competições, necessita de capacidades físicas e psicológicas. Assim, o Jiu-jitsu passou a exigir uma preparação completa do atleta. Para isso, há necessidade de formação de uma equipa multidisciplinar, capaz de englobar e oferecer suporte aos diversos aspectos que influenciam o rendimento desportivo, fazendo com que o treino desportivo possa ser descrito como um processo abrangente que engloba diferentes áreas de actuação, visando o aperfeiçoamento do atleta do ponto de vista físico, mental, técnico e tático (Tricoli e Serrão, 2005). Descrevem-se a seguir algumas competências psicológicas necessárias para o desporto.

## **2.2. Competências psicológicas no desporto**

Os atletas têm frequentemente consciência do intervalo existente entre a aquisição de certas características físicas e a *performance*. De igual modo, os treinadores conhecem bem os sentimentos de decepção quando lidam com atletas que atingem níveis elevados de desempenho durante os treinos, mas que não conseguem alcançar esses mesmos níveis durante a competição. Uma vez que as capacidades físicas não chegam para justificar estas diferenças de desempenho, a hipótese de que essa justificação está do lado das variáveis psicológicas tem ganho cada vez mais força (Barreto, 2003; Samulski, 2002).

Na maioria das ocasiões, os atletas tornam-se mais vulneráveis porque não receberam orientação específica que lhes permita desenvolverem as competências psicológicas próprias das tarefas que desempenham. É necessário ocorrer uma aprendizagem e uma aquisição de certos mecanismos que auxiliem os indivíduos a tirarem o máximo partido das suas capacidades.

As capacidades podem mesmo determinar o nosso potencial para a execução de determinadas tarefas, uma vez que impõem limites às competências que podemos adquirir. Assim, para que seja possível atingir um desempenho notável, é necessário que haja uma adequação das capacidades às exigências particulares de cada modalidade, com vista à obtenção desse excelente desempenho. As competências não são características totalmente inatas, estáticas e inalteráveis; pelo contrário, podem ser potencializadas através de treino intensivo e apurado, o que sucede da mesma forma com as características psicológicas, que podem ser maximizadas com vista à obtenção dos melhores desempenhos do atleta (Buceta, 1998).

Na perspectiva de Vealey (1988), as competências psicológicas podem ser consideradas como competências básicas, presentes na preparação psicológica de qualquer desportista, e que englobam a autoconfiança, a concentração e a motivação. Entre as metodologias utilizadas como estratégias para melhorar o nível destas competências, destacam-se a prática da imaginação, o controlo do pensamento, a focalização e o estabelecimento de objectivos, entre outros. Para a escolha da metodologia mais apropriada à situação, é necessário que se definam claramente os resultados que se pretendem alcançar.

### **2.2.1. Os Conceitos**

Assim como na preparação física, na qual os atletas têm de desenvolver as suas competências físicas para poderem dominar a modalidade, a preparação psicológica conta com uma série de recursos que são essenciais para que os atletas possam atingir um bom rendimento.

A expressão “competência psicológica” vem, originalmente, da expressão inglesa “psychological skill”, podendo ser interpretada por diferentes significados, tais como habilidades psicológicas ou competências mentais. Para este estudo, como já foi referido, foi adoptado o termo competências psicológicas.

Definir “competência psicológica” é uma tarefa complexa, em virtude das diversas dimensões que podem ser exploradas a este respeito. Porém, Buceta (1998), Duda (1998) e Weinberg e Gould (1995), definem “competências psicológicas” como recursos cognitivos que, aplicados pelo próprio atleta, podem contribuir eficazmente para melhorar o seu rendimento como uma estratégia de confronto. Esses recursos podem ser utilizados tanto em situação de treino, como em situação de competição propriamente dita.

Dias (2005, p. 420) afirma que “as competências psicológicas mais relevantes para o rendimento e sucesso desportivo dos atletas parecem incluir maiores níveis de autoconfiança, motivação e concentração, e menores níveis de ansiedade ou maiores competências de controlo da ansiedade. Outro aspecto que surge frequentemente na generalidade das investigações diz respeito a um maior recurso relacionado com a visualização mental por parte de atletas mais bem sucedidos”.

Murphy e Tammen (1998) perspectivam que a mobilização das diferentes competências mentais pode ser particularmente útil na resolução de problemas. Estes autores defendem que as estratégias psicológicas começam a ser vistas não apenas numa perspectiva de melhoria do desempenho, mas como potenciais “armas de confronto”, aplicáveis a qualquer dificuldade que possa surgir no quotidiano do atleta.

Num estudo realizado por Cruz (1997) com atletas de alta competição de voleibol, foram apontadas algumas das principais variáveis que influenciam as competências psicológicas. São elas a experiência competitiva, o sexo, o tipo de desporto (posto específico), o escalão competitivo, as experiências internacionais e a nacionalidade.

O treino das competências psicológicas tem a ver com a experiência com um indivíduo, como por exemplo o psicólogo do desporto ou o treinador, em que as competências psicológicas são inculcadas e ensinadas ao atleta. Assume-se frequentemente que os atletas estariam mais predispostos a usarem as suas competências psicológicas se estivessem mais conscientes dos seus benefícios e de como implementá-los no seu treino e na sua *performance*, podendo-se evidenciar um maior uso das competências

psicológicas e maior sucesso durante a competição (Cruz, 1997; Dias, 2005; Frey et al., 2004; Thomas et al., 1999).

Vealey (1988) propôs uma distinção entre competências psicológicas e técnicas de intervenção para elaborar um trabalho contínuo da Psicologia do Desporto, sugerindo uma divisão das competências psicológicas em três níveis: competências básicas, competências de rendimento e competências facilitadoras (Quadro 2).

**Quadro 2:** Divisão das competências psicológicas (adaptado de Vealey, 1988).

Competências Básicas	Competências de Rendimento	Competências Facilitadoras
- Motivação; - Autoconhecimento; - Auto-estima; - Autoconfiança.	- Nível óptimo de activação física, mental e atencional.	- Competências interpessoais; - Estilo de vida.

As competências básicas são consideradas destrezas básicas presentes na preparação psicológica de qualquer atleta, tais como a autoconfiança, a concentração e as determinantes motivacionais. As competências de rendimento são compostas pelos recursos utilizados para melhorar o nível das referidas competências, como é o caso da prática da visualização mental, do controlo do pensamento, da auto-verbalização ou do estabelecimento de objectivos, entre outras. E as competências facilitadoras seriam derivadas da vida pessoal do atleta (Vealey, 1988).

Por outro lado, Buceta (1998) definiu catorze competências psicológicas, conforme se pode observar no Quadro 3.

**Quadro 3:** Competências psicológicas (adaptado de Buceta, 1998, p. 268).

<i>O estabelecimento de objetivos</i>	<i>As competências atencionais</i>
A auto-observação e o auto-registo	A auto-afirmação
A auto-avaliação subjectiva do nível de activação e outros	A auto-instrução e o auto-reforço
Experiências internas	As competências para controlar as cognições disfuncionais
A avaliação objectiva do próprio rendimento	A preparação pessoal para a actuação
A imaginação	As técnicas para a resolução de problemas e tomada de decisões
As competências interpessoais	A aplicação das competências para auto-

### 2.2.2. As Investigações

Os estudos sobre as competências psicológicas são, na sua grande maioria, comparações entre atletas de elite vs. atletas de não-elite, entre desportos, entre géneros, entre idades, etc. Vários desses estudos envolvem algumas competências psicológicas entre atletas de elite e não-elite, entre diversos desportos e entre géneros, devido à grande importância da Psicologia no desporto enquanto factor determinante para se atingir um bom desempenho. Seguem-se alguns exemplos.

Na elaboração do *Psychological Skills Inventory for Sport – PSIS*, Mahoney et al. (1987) contribuíram para um estudo de avaliação das competências psicológicas utilizadas no desporto estudando 713 atletas norte-americanos, praticantes de 23 modalidades distintas, com o objectivo de identificarem as competências psicológicas que diferenciavam os atletas de elite dos restantes. Os resultados obtidos mostraram diferenças significativas em seis factores psicológicos que diferenciavam os atletas de elite dos restantes, sendo esses factores o controlo da ansiedade, a preparação psicológica e mental, a focalização e ênfase de equipa, a concentração, a autoconfiança e a motivação. Este estudo permitiu caracterizar o perfil psicológico dos atletas de elite e dos atletas bem sucedidos e também evidenciar a existência de diferenças em função do sexo e do tipo de desporto.

Segundo Kimiecik e Stein (1992), o atleta possui uma determinada personalidade que reage em consonância com o estado emocional e a situação experimentada. Entre as competências psicológicas pessoais mais relevantes, estes autores destacam a orientação para os objectivos, a atenção, a autoconfiança, o nível de ansiedade e a competência percebida. Estas competências interagem com outros factores, como o tipo de modalidade, a importância da competição, o estilo de liderança adoptado pelo treinador ou mesmo a capacidade do próprio adversário, o que irá conduzir a experiências de desenvolvimento bastante ricas e distintas.

Porém, uma actualização das investigações neste campo conduziu às seguintes conclusões: (1) não há um modelo padrão que diferencie os

desportistas daqueles que não praticam exercício físico, (2) não existem provas em que uma determinada modalidade faça maior apelo a uma determinada forma de estar, e sim, evidências que apontam para que uma saúde mental positiva, assim como melhores competências de cognição e comportamento, seja uma característica facilitadora do sucesso desportivo, a actividade física poderá potenciar a auto-estima e contribuir para a diminuição de estados de espírito negativos, mas é praticamente impossível afirmar com segurança que existem diferenças realmente significativas entre o temperamento dos desportistas e o temperamento dos restantes indivíduos. Porém, o desporto pode ajudar a melhorar a dimensão psicológica, da mesma forma que esta parece contribuir para o sucesso desportivo (Thomas et al., 1999).

Aceitando a ideia de que os atletas utilizam alguns recursos advindos da Psicologia Desportiva para incrementar o seu desempenho, a maioria das investigações tentou estabelecer as diferenças existentes entre os desportistas de elite e os restantes. Neste âmbito, um dos primeiros estudos foi desenvolvido por Mahoney e Avenier (1977). Estes autores examinaram seis atletas que foram seleccionados para a equipa olímpica dos EUA, em 1976, e outros seis que não foram escolhidos. Os resultados demonstraram que os indivíduos seleccionados revelavam maior autoconfiança, sonhavam mais vezes com as provas, recorriam mais frequentemente à autoverbalização e pensavam mais vezes por dia na competição do que aqueles que não tinham sido seleccionados.

A partir de então surgiram inúmeros estudos e teorias relacionados com o assunto, que incidiram o seu campo de pesquisa sobre os atletas de elite de diferentes modalidades, e que apresentaram resultados bastante interessantes.

Meyers et al. (1999) dedicaram-se ao estudo dos atletas de alta competição praticantes de *racketball*, tendo sido verificado que estes se mostravam mais autoconfiantes, sonhavam que atingiam bons resultados, pensavam mais na modalidade no decorrer do dia-a-dia, utilizavam mais frequentemente a autoverbalização durante os treinos e as competições e tinham mais capacidade de concentração nas tarefas que desenvolviam, comparativamente aos atletas de nível médio.

Também Highlen e Bennet (1979) focalizaram os seus estudos na observação de atletas de alta competição, desta vez em duas modalidades distintas: Saltos Ornamentais e Luta Olímpica. De um modo geral, os lutadores de elite demonstravam mais autoconfiança e menos dúvidas sobre a sua capacidade desportiva, bloqueavam com maior frequência a ansiedade da competição, possuíam maior capacidade de focar a sua atenção em movimentos específicos e na sua *performance*, experimentavam menos ansiedade antes e durante o momento da competição, referiam menos pensamentos negativos como resposta aos sentimentos de ansiedade pré-competição, sonhavam mais frequentemente com a modalidade, identificavam mais frequentemente a inadequação da sua preparação e menos frequentemente os problemas pessoais como responsáveis pelos maus desempenhos, evidenciavam maior concentração, usavam mais habitualmente um discurso crítico interior e pensavam menos frequentemente em questões ligadas à sua própria avaliação ou à avaliação dos seus treinadores, em situações de vitória ou derrota.

Em relação aos atletas de Saltos Ornamentais, os mesmos autores referem que estes atletas eram mais autoconfiantes, recorriam mais frequentemente à imaginação antes da competição, utilizavam o diálogo interior durante o treino e a competição, recorrendo mais amiúde à auto-instrução, consideravam frequentemente que a sua experiência e capacidade de lidarem com a pressão competitiva eram características importantes para explicarem os seus bons desempenhos, pensavam menos na ansiedade e nos adversários como forma de melhor lidarem com o *stress* antes da competição, pensavam de forma mais optimista sobre o seu rendimento e sobre erros já cometidos em outras competições e manifestavam igualmente maior capacidade de concentração durante o momento da competição.

Constatou-se que os estudos acima referidos parecem evidenciar um conjunto de características psicológicas que distinguem os atletas de elite dos restantes atletas, de forma independente da modalidade que praticam.

Murphy e Tammen (1998) entendem que a mobilização das diferentes competências mentais pode ser especialmente útil na resolução de problemas.

Acrescentam que a avaliação do modo como os atletas lidam com os possíveis obstáculos pode fornecer ainda mais informação sobre a relação existente entre a preparação mental e um óptimo rendimento, do que a mera focalização no desempenho competitivo.

Eberspocher (1995) efectuou igualmente um levantamento exaustivo das competências cognitivas fundamentais para facilitar e melhorar o desempenho atlético, tendo chegado à conclusão que essas competências consistiam na formulação de objectivos, no desenvolvimento da motivação, no incremento da concentração, na prática da imaginação, na regulação da actividade, na utilização do discurso interno, na confiança do atleta em si próprio e no desenvolvimento de estratégias de confronto direccionadas para a resolução de problemas.

Orlick e Partington (1988) realizaram outra pesquisa com participantes dos Jogos Olímpicos, devido à especificidade deste tipo de provas, com características muito particulares, quer no que diz respeito à pressão emocional, como à audiência, ao mediatismo, ao prestígio e até mesmo ao nível económico e de gestão de carreira, tendo manifestado uma curiosidade particular em conhecer o modo de funcionamento destes atletas. Os investigadores concluíram que, na quase totalidade das modalidades desportivas, as características mais associadas aos atletas que conseguiram alcançar medalhas foram: o total envolvimento na procura da excelência, a qualidade do treino, com uma correcta formulação de objectivos diários, a participação em competições de forma regular, a prática da imaginação e o tipo de preparação mental para a competição (que incluía uma elaboração própria e cuidada de um plano competitivo), a realização de avaliações após a competição e a definição de uma metodologia específica para lidar com as distrações.

Neil et al. (2006) realizaram um estudo que teve como objectivo a avaliação da intensidade e da administração dos sintomas de ansiedade competitiva e a utilização de competências psicológicas em jogadores de rugby de elite e não elite.

Os resultados obtidos indicaram que o grupo dos atletas de elite evidenciou uma interpretação menos negativa dos sintomas associados à preocupação e uma interpretação mais facilitadora das respostas somáticas, que os atletas que não eram de elite. O grupo dos atletas de elite manifestou também pontuações mais altas na avaliação da autoconfiança, verificando-se assim que certas competências psicológicas, como a imaginação ou o monólogo interior, contribuem para que os atletas mantenham bons níveis de autoconfiança, essenciais em competições de elevado nível. Conclui-se assim que os atletas de elite e os atletas de não-elite fazem diferente uso das suas competências psicológicas. Enquanto os atletas de não-elite usam técnicas de relaxamento para reduzir os níveis de ansiedade, os atletas de elite adoptam diferentes competências psicológicas, conjugadas de forma a interpretar os sintomas de ansiedade como positivos e facilitadores das tarefas.

Wang et al. (2003) examinaram as competências psicológicas de 106 nadadores chineses de elite, tendo constatado que mais de 50% dos nadadores recorreram à utilização de objectivos, à autoverbalização positiva e à análise da *performance*; 50% da amostra reportou nunca ter utilizado a auto-hipnose, a meditação, a concentração e a contracção e o relaxamento muscular para um relaxamento mental. Um dado significativo referente à região indicou que os atletas do norte recorriam à música para o relaxamento. Uma interacção significativa mostrou que os atletas masculinos da região central relataram um uso maior da visualização do que os atletas masculinos do sul. Outra revelação foi a de que os nadadores de *sprint* utilizavam mais a meditação do que os nadadores de longa distância.

Cruz e Caseiro (1997) procuraram avaliar as competências psicológicas e o sucesso desportivo no voleibol de alta competição, numa amostra de 83 atletas juniores e seniores, de ambos os sexos (51 do sexo feminino e 32 do sexo masculino) que disputavam o Campeonato Nacional de Voleibol, contando com alguns atletas internacionais, com consideráveis títulos e cargas horárias de treino. Os autores levaram em conta as diferenças dos níveis das competências psicológicas, em função do sexo, do posto específico, do escalão competitivo, da experiência internacional, da nacionalidade e do nível

de sucesso vivenciado. Os resultados do estudo mostraram: (1) diferenças entre género, pois os atletas do sexo masculino evidenciaram um domínio melhor sobre as competências psicológicas analisadas; (2) os atletas estrangeiros mostraram melhores índices no domínio das competências psicológicas e paralelamente apresentaram níveis mais baixos nas medidas traço-ansiedade de competição; (3) não foi verificada qualquer diferença nas competências em relação ao posto específico ocupado; (4) este estudo mostrou valores médios próximos das competências psicológicas dos valores de outros estudos utilizados como base.

Mahoney (1989) realizou uma investigação das competências psicológicas com atletas halterofilistas de elite e não-elite, tendo verificado que os índices dos atletas de elite foram significativamente mais baixos em comparação aos dos atletas de menor êxito. O autor levou em consideração as possíveis implicações no treino de competências psicológicas para a superação desse estado.

Cox et al. (1996) analisaram 83 atletas chineses de elite praticantes de três desportos individuais - esgrima, ginástica e atletismo, e 94 atletas chineses universitários, participantes de competições de atletismo. Os autores chegaram à conclusão que: (1) os atletas chineses de elite que participaram em desportos de atletismo demonstraram um perfil psicológico diferente do de outras modalidades desportivas; (2) os atletas chineses de elite do atletismo demonstraram superioridade no perfil das competências psicológicas, em comparação com o nível dos atletas chineses universitários. Posto assim, os resultados mostraram diferenças significativas entre as competências psicológicas e os tipos de desporto praticado e nível de jogo.

Fletcher e Hanton (2001) realizaram um estudo com o propósito de relacionar a ansiedade competitiva e as competências psicológicas. Avaliando 114 nadadores voluntários, sendo 65 do sexo masculino e 49 do sexo feminino, ambos de competição não de elite, sendo que já competiam há mais de 5 anos, com idades compreendidas entre os 17 e 26 anos. A ansiedade dos atletas foi avaliada uma hora antes da competição, por uma versão adaptada do *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), e uma hora após a competição

foram avaliadas as competências psicológicas pelo *Test of Performance Strategies*.

O estudo revelou que existiam diferenças significativas entre as respostas à ansiedade competitiva ao nível do relaxamento, da autoverbalização e da visualização mental. Já no que diz respeito à formulação de objectivos, não foram encontradas diferenças. Desta forma, confirmou-se parcialmente a hipótese que pretendeu verificar se os atletas que possuíam uma mais elevada competência psicológica conseguiam lidar melhor com a ansiedade competitiva, atingido assim níveis superiores de autoconfiança. Curiosamente, esta hipótese afirmou-se no que diz respeito aos aspectos relacionados com o relaxamento.

Neil et al. (2006) avaliaram as competências psicológicas de 115 atletas de rugby, dos quais 65 eram de elite e 50 de não-elite. Os resultados obtidos indicaram que: (1) o grupo dos atletas de elite evidenciou uma interpretação menos negativa dos sintomas associados à preocupação e uma interpretação mais facilitadora das respostas somáticas, que os atletas que não eram de elite; (2) manifestaram pontuações altas na avaliação da autoconfiança. Assim, os resultados evidenciaram que certas competências psicológicas, como a imaginação ou o monólogo interior, contribuem para que os atletas mantenham bons níveis de autoconfiança, essenciais em competições de elevado nível. Com efeito, já antes foi referido em outros estudos que a autoconfiança pode funcionar como um factor de recuperação e protecção contra os efeitos negativos da ansiedade (Hardy et al., 1996; Neil et al., 2006).

Percebe-se, através deste estudo, que os atletas de elite adoptavam diferentes competências psicológicas em conjunto para interpretar os sintomas da ansiedade como positivos e facilitadores, ao passo que os outros atletas não fizeram diferentes usos das competências psicológicas.

Harwood et al. (2004) realizaram um estudo com 573 atletas jovens de elite, dos quais 174 eram do sexo masculino, 395 eram do sexo feminino e 4 que não especificaram este dado na resposta aos questionários; as idades situavam-se entre os 14 e os 20 anos, de forma a compreender as relações existentes entre vários perfis motivacionais de atletas jovens de elite e o uso

das competências psicológicas; mais especificamente, pretendia-se avaliar as diferenças individuais no estabelecimento de objectivos, na autoverbalização, no relaxamento e no uso da imaginação, quer em situação de treino, quer de competição. Os autores concluíram que é importante o desenvolvimento da motivação em atletas jovens, devido às situações de sucesso ou de fracasso estarem relacionadas com as estratégias e as competências que cada atleta considera fundamentais para atingir os seus objectivos.

Dado que a necessidade de implementação e aprendizagem das competências psicológicas é um facto consumado na literatura desta área (Williams, 2001), é necessário incluir o treino destas competências nos programas de treino nas modalidades de desporto jovem. Porém, deverão ser também desenvolvidas as condições adequadas para maximizar a prática das tarefas, para que possam proporcionar ao atleta um maior e melhor rendimento.

Todavia, os autores salientam que este estudo não conseguiu determinar se o uso das competências psicológicas estava mais associado a um determinado perfil motivador, ou se as competências ensinadas aos atletas tinham sido assimiladas ou interiorizadas particularmente por atletas com um determinado perfil. Também não foi possível identificar claramente quais os atletas participantes neste estudo que habitualmente praticavam, exercitavam ou usavam as suas competências psicológicas, ou se uns as usavam de forma mais natural e mais frequente que outros.

Assim, os autores concluíram que, de uma forma geral, os atletas jovens de elite enfrentam diversas escolhas de comportamento e de atitude, que irão contribuir para o seu nível de sucesso e para atingirem (ou não) os seus objectivos. Podem escolher entre investir ou não no treino de estratégias e competências psicológicas, podem decidir o nível de esforço e dedicação investidos nessa tarefa, podem escolher aplicar essas competências psicológicas em situações de desafio às suas capacidades. Estes comportamentos de escolha, esforço e persistência nas competências psicológicas são importantes no desporto jovem de elite, e as condições motivacionais certas podem fazer a diferença na qualidade das competências

psicológicas necessárias para resistir a situações de elevada pressão competitiva.

Num estudo realizado por Meyers et al. (1999), foram investigadas as competências psicológicas em atletas de *rodeo* universitário. Foram avaliados 215 atletas, sendo 149 do sexo masculino e 66 do sexo feminino, da Associação Nacional Intercolegial de *Rodeo* (NIRA). Foram analisadas quatro modalidades de *rodeo*, a natureza da competição (com ou sem reconhecimento oficial), e o nível de habilidade atlética (alta ou baixa). Na análise dos dados, foram apresentadas diferenças significativas entre as modalidades. Sem dúvida, nos homens o resultado foi significativamente maior no controlo da ansiedade, na concentração e na confiança, quando comparado com as mulheres. O nível de habilidade entre os competidores mostrou diferenças entre os veteranos e os caloiros, favorecendo os veteranos nas seguintes competências: controlo de ansiedade, concentração, confiança e motivação, quando comparados com os competidores novatos. Os resultados indicaram também que os atletas universitários de *rodeo* tinham padrões de competências psicológicas diferentes dos atletas de modalidades mais tradicionais. Os autores concluíram que este fenómeno pode ter ocorrido devido à conjugação que deve existir entre a função de habilidade cognitiva do animal e do ser humano, característica que torna única esta modalidade. Existiam também diferenças nas respostas das competências psicológicas entre género e entre os atletas de alto e baixo rendimento, concluindo-se assim que as competências psicológicas podem melhorar as expectativas do potencial atlético neste desporto.

Para Johnson (1994), o propósito da sua investigação foi o de estabelecer níveis de auto-eficácia, que diferem nos homens e nas mulheres jogadores de golfe, de três diferentes níveis de habilidade. A amostra contou com 78 homens e mulheres jogadores de golfe. Os níveis de habilidade no golfe, denominados de *handicap*, foram determinados pelos oficiais. Os *handicaps* foram: de 0 a 10, habilidade alta; de 14 a 20, habilidade média; e a partir de 35, habilidade baixa. Houve uma homogeneidade nos resultados entre os géneros e nível de habilidade dos jogadores de golfe, mas não foi

significativa. Uma análise mais ampla, de efeitos uniformes, indicou que não foram significativas as diferenças dos valores de auto-eficácia encontrados entre homens e mulheres, assim como as diferenças registadas entre os atletas de habilidades baixas e habilidades médias.

Frey et al. (2004) avaliaram as competências psicológicas e a percepção da qualidade da *performance* dos atletas, tanto para o treino como para a competição, de um grupo constituído por 113 jogadores de basebol e 86 jogadores de softbol, ambos da 1ª Divisão, e com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos.

Os resultados deste trabalho permitiram concluir que, durante o treino, 5,5% dos atletas manifestaram elevado uso das competências psicológicas, 75,4% um uso moderado e 19,1% um baixo uso dessas competências. Em situação de competição, 25,6% dos participantes evidenciaram um uso elevado das competências psicológicas, 70,9% uso moderado e 3,5% uso reduzido dessas mesmas competências. Os atletas que evidenciaram um maior uso das competências psicológicas, de uma forma geral, assumiam que esse uso era mais importante e vantajoso na competição do que no treino.

Em relação às competências psicológicas e percepção do sucesso, encontram-se fortes relações existentes por parte dos atletas, em situação de treino e de competição. Competências psicológicas como a imaginação e o estabelecimento de objectivos mostraram ser eficazes em indivíduos que têm uma maior capacidade para utilizar essas competências. Parecia então haver uma vasta relação entre o uso das competências psicológicas e a percepção do sucesso, à semelhança do que demonstraram estudos acerca do uso das competências psicológicas e indicadores objectivos de sucesso (Gould et al., 1981; McCaffrey e Orlick, 1989; Thomas e Over, 1994, Ungerleider e Golding, 1991; Weinberg e Williams, 1998, citados por Frey et al., 2004).

Em suma, esta pesquisa demonstrou que o uso das competências psicológicas neste grupo era baixo, tanto no treino como na competição. Apesar dos benefícios do uso das competências psicológicas serem evidentes, os atletas recorrem muito pouco a elas. Tal sugere que os treinadores e os psicólogos do desporto devem colocar mais ênfase nesta prática; é necessário

preparar e estimular os atletas para usarem diversas competências psicológicas, incorporando o seu uso no treino e na competição.

Schinke e da Costa (2001), destacaram a importância da experiência no desenvolvimento da auto-eficácia. Contudo, mesmo com toda a experiência adquirida, um jogador nunca pode prever como é que o adversário irá jogar.

Os estudos mencionados anteriormente reforçam a importância que as competências psicológicas têm no âmbito desportivo, mostrando que podem ser fundamentais na obtenção de melhores desempenhos ou no estabelecimento das distinções entre género, tempo de prática, idade, *ranking* e modalidade.

### 2.2.3. A Avaliação

Para avaliar as competências psicológicas no contexto desportivo têm vindo a ser desenvolvidos diversos instrumentos. Duda (1998) e Cox (1999), referem alguns instrumentos de avaliação das competências psicológicas, tal como mostra o Quadro 4.

**Quadro 4:** Instrumentos referentes às competências psicológicas (adaptado de Duda, 1998 e Cox, 1999).

<i>Inventário – Autor</i>	<b>Variáveis Medidas</b>
PPI – Loehr (1986)	Motivação, Controlo Visual e de Atenção, Autoconfiança, Controlo de Atitudes, Energia Positiva e Negativa.
PSIS-5 Mahoney et al. (1987)	Motivação, Preparação Mental, Confiança, Concentração, Controlo de Ansiedade e Espírito de Equipa.
ACSI – 28 –Smith et al. (1995)	Luta Contra a Adversidade, Actuação Sobre Pressão, Preparação Mental, Concentração, Libertação de Preocupações, Motivação, Receptividade à Orientação Técnica, Confiança.
SPSQ – Nelson e Hardy (1990)	Determinação, Estado Evolutivo, Preparação Mental, Concentração, Automaticidade, Emoções Negativas, Abordagem Conservadora.
<b>TOPS – Thomas et al. (1999)</b>	Formulação de Objectivos, Visualização Mental, Relaxamento e Activação, Controlo Emocional, Autoverbalização, Automaticidade, Pensamentos Negativos/Controlo Atencional.

### ***Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS-R5)***

O *Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS-R5)* é um inquérito desenvolvido por Mahoney, Gabriel e Perkins (1987). Este inquérito é composto por uma análise de 45 itens relacionados com as competências psicológicas, e que são divididos em seis escalas. As variáveis mensuradas são o controlo da ansiedade (contendo 10 itens), a motivação (contendo 7 itens), a autoconfiança (contendo 9 itens), a concentração (contendo 6 itens), a ênfase na equipa (contendo 7 itens) e a preparação mental (contendo 6 itens).

### ***Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)***

O *Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)* - criado por Smith, Shutz, Smoll e Ptacek em 1995, tem como objectivo identificar as estratégias utilizadas pelos atletas para enfrentar o *stress* durante a competição. Este inventário de competências ou capacidades psicológicas mede as seguintes variáveis: luta contra a adversidade, actuação sob pressão, preparação mental, concentração, libertação de preocupações, motivação, receptividade à orientação técnica e confiança.

### ***Sport Related Psychological Skills Questionnaire (SPSQ)***

O *Sport Related Psychological Skills Questionnaire (SPSQ)* foi desenvolvido por Nelson e Hardy (1990), é composto por 56 itens e mede sete competências psicológicas: a imaginação, a preparação mental, a auto-eficácia, a concentração, a ansiedade cognitiva, o relaxamento e a motivação. Este instrumento assegura uma boa consistência interna, apresentando, cada uma das escalas, valores de *alpha* de Cronbach superiores a 0.78. Tem sido utilizado com sucesso em intervenções cognitivo-comportamentais que tiveram por alvo atletas de elite.

### ***Psychological Performance Inventory (PPI)***

O *Psychological Performance Inventory (PPI)* foi desenvolvido por Loehr em 1986 e é constituído por sete escalas, com as quais se avaliam a autoconfiança

(6 questões), a energia negativa e a energia positiva, onde se avalia o controlo emocional do atleta (12 questões), o controlo atencional e a capacidade de visualização, onde se analisa a concentração (12 questões), o nível de motivação e o controlo das atitudes (6 questões), por meio das quais se pode obter um perfil psicológico do atleta de alto rendimento. Este instrumento possui no total 42 itens e a sua forma de resposta é do tipo escala de Likert, de 5 pontos. O atleta é classificado de acordo com a pontuação alcançada, de acordo com os seguintes intervalos: de 26 a 30 pontos, com excelentes competências; de 20 a 25 pontos, deve ser encaminhado para um melhoramento das suas capacidades; e abaixo de 19 pontos, o responsável pelo atleta deve proporcionar-lhe uma atenção especial.

O objectivo deste teste foi aumentar a consciência e a compreensão da influência das competências psicológicas – especialmente o autocontrolo – sobre a *performance* desportiva.

### ***Test of Performance Strategies - (TOPS)***

O *Test of Performance Strategies* (TOPS) pretende avaliar as competências psicológicas utilizadas pelos atletas em situação de treino e competição.

Ao todo, o teste consiste em 113 perguntas referentes ao treino e à competição, em escalas tipo Likert mensuradas de 1 a 5, e classificadas em nunca, raramente, algumas vezes, frequentemente e muito frequentemente. O teste para o treino consiste em perguntas relacionadas com a Autoverbalização, o Controlo Emocional, a Automaticidade, a Formulação de Objectivos, a Imaginação, a Activação, o Controlo Atencional e o Relaxamento. A parte do teste de competição é composta por questões do mesmo género, mudando-se apenas a dimensão do Controlo Atencional para o Pensamento Negativo.

A finalidade destes questionários é de obter informações para fundamentar as intervenções que se julgam necessárias para otimizar o desempenho do atleta. Os inventários propostos por Smith (1995), Loehr

(1986) e Mahoney (1987), são largamente utilizados por especialistas da área da Psicologia Desportiva. Todavia o TOPS além de ser um questionário recente, nos últimos anos tem sido utilizado em alguns estudos no domínio das competências psicológicas no desporto por alguns investigadores como Lowther et al. (s/d), Fletcher e Hanton (2001), Mellalieu et al. (2006) e Neil et al. (2006). Pelo motivo referido acima, foi a razão para a elaboração deste estudo, optamos pelo TOPS.

Conforme foi exposto anteriormente, as competências psicológicas são compostas por outras variáveis e desenvolvidas de acordo com cada autor, o que torna um tanto complexo o fraccionamento destas características. Sendo assim, serão abordadas, com mais detalhe, as competências psicológicas (Controlo Atencional; Formulação de Objectivos; Visualização Mental; Relaxamento e Activação; Autoverbalização; Controlo Emocional; Automaticidade) que compõem o TOPS, pois elas constituem o fundamento deste estudo.

#### **2.2.4. Competências psicológicas incluídas no TOPS**

##### **Controlo Atencional (*Attentional Control*)**

Hardy et al. (1999) observaram que o Controlo Atencional é citado em todas as pesquisas avaliadas por eles sendo, dessa forma, um factor central na psicologia cognitiva do desporto (ver, por exemplo, Boutcher, 1992; Hardy et al., 1996; Jones, 1990; Nidever e Sagal, 1998).

Segundo Fleury (s/d, a, b) o Controlo Atencional no contexto desportivo e na actividade física geralmente envolve a focalização dos sinais mais relevantes do ambiente, mantendo o foco e a consciência das mudanças da situação durante todo o tempo de desenvolvimento dessas actividades. A observação de Fleury provém da descrição dos próprios atletas que mencionaram estarem completamente absorvidos pelo presente, focalizados

na tarefa a cumprir, e realmente conscientes do seu próprio corpo e do ambiente externo.

É importante observar também que os atletas experientes identificam vários sinais de atenção e captam esses sinais mais rapidamente do que os atletas iniciantes conseguindo, assim, realizar as suas habilidades com mais rapidez e eficiência. Contudo, diferentes competências ou tarefas, dentro dos desportos, requerem tipos diferentes de atenção para o seu desempenho efectivo.

Singer (2002) comenta a dificuldade de distinguir exactamente os processos de controlo cognitivos e atencionais; porém, quando se relacionam atletas de elite e atletas iniciantes, encontra-se uma significativa distinção. O autor faz uma breve comparação, como se pode observar no Quadro 5.

**Quadro 5:** Ilustração dos termos relacionados com a aprendizagem e *performance* de atletas iniciantes e de elite (Singer, 2002).

Consciente	Não consciente
Controlado	Automático
Voluntário	Involuntário
Pensa na execução	Apenas faz
Explícito	Implícito
Sistemático	Heurístico
Disposto	Não disposto
Atento (Foco Interno)	Desatento (Foco Externo)
Intencional	Intencional?
<b>Iniciante</b>	<b>Elite</b>

Surge então a necessidade de identificar os problemas que envolvem o Controlo Atencional. Estes problemas podem ser classificados conforme a sua origem, em “factores de distracção” internos ou externos. As distracções

internas incluem o pensamento em eventos passados e futuros, a fadiga e a análise excessiva da mecânica corporal. As distrações externas, por sua vez, incluem os factores visuais, como a plateia, e os auditivos, como o ruído da claque, assim como o próprio jogo provocativo do adversário.

A importância do Controlo Atencional levou Gould et al. (1989) a registarem que 80% dos psicólogos do desporto que testaram o Controlo Atencional treinaram-no com os seus atletas. Isto porque, como afirmam Buceta (1998) e Samulski (2002), o Controlo Atencional é um factor que afecta directamente a *performance* desportiva de maneira decisiva, independentemente do grau de assimilação da tarefa ou sub-tarefa aprendida.

O treino do Controlo Atencional desenvolve o que Samulski (2002) define como “automatização” na aprendizagem, ou seja, a automatização ocorre quando uma tarefa está desenvolvida a ponto de quase não ser necessária atenção para realizá-la com sucesso. Nesse caso, o controlo passa a ser inconsciente, “automático”, e somente assim se pode dizer que ocorreu a aprendizagem.

Transferindo as conquistas da psicologia relacionadas com o Controlo Atencional para o desporto, Buceta (1998) divide as competências do atleta em quatro grupos (Quadro 6).

**Quadro 6:** Divisão das competências de Controlo Atencional no desporto (Buceta, 1998).

- 
- Competências relacionadas com o enfoque atencional utilizado pelo atleta;
  - Competências relacionadas com a preparação atencional antes da actuação do atleta;
  - Competências para o autocontrolo de interferências atencionais;
  - Competências atencionais para o controlo atencional da fadiga e da dor.
- 

### **Formulação de Objectivos (*Goal Setting*)**

A Formulação de Objectivos é vista como uma das chaves de motivação para um melhor desempenho do atleta (Burton, 1992; Hardy et al., 1996). Por isso, não surpreende que os psicólogos do desporto refiram esta metodologia,

mais do que qualquer outra intervenção, no seu trabalho com atletas e treinadores (Gould et al., 1989).

A Formulação de Objectivos é uma técnica aplicada para incrementar os estados de disposição psíquica para o desporto. Esta técnica permite intervenção nas expressões, nas aspirações e nos objectivos do indivíduo. O atleta passa, desta maneira, a ver com clareza o sentido da sua vida desportiva através de metas claras, compreensíveis e controladas. Pode assim assumir com responsabilidade e compromisso cada uma das metas que são estabelecidas durante os diferentes períodos de treino (Sánchez e Rodríguez, 2003; Hernández, 2002).

Fleury (s/d, a, b) esclarece que a Formulação de Objectivos pode ser objectivos ou subjectivos ao desempenho (autocomparações para melhora), ao processo (ações que levam a melhor desempenho) ou ao resultado (vencer ou superar outros).

A eficácia da técnica da Formulação de Objectivos decorre de uma série de factores: visão positiva do rendimento individual e de grupo (incluindo os treinos), *feedback* dos progressos ocorridos, reforços, baixos níveis de conflitos e de *stress* e a participação no estabelecimento de metas. De acordo com Gil (1991, citado por Hernández, 2002), considera-se a necessidade de efectiva participação no processo de maneira passiva.

De acordo com Williams (1991, citado por Sánchez e Rodríguez, 2003), estudos realizados desde 1960 destacam a importância da Formulação de Objectivos, considerando a definição de objectivos concretos como estratégia para se obterem melhores rendimentos futuros.

Duda e Hall (2001) referem que a percepção que um atleta tem da competência irá provavelmente afectar as suas opções, no que diz respeito à escolha de uma determinada actividade, ao esforço investido nessa mesma actividade e ao nível de persistência quando o atleta é confrontado com um desafio para executar essa actividade.

Sánchez e Rodríguez (2003) citam investigações realizadas por Clements e Botterill, assim como Singer, Hall, Byrne e Locke, em que referem autores que esclarecem que a Formulação de Objectivos auxilia os atletas a

tomar consciência de quais são os seus objectivos desde o início até ao objectivo final das suas acções, focalizando a atenção e regulando os esforços.

Fleury (s/d, b) aponta alguns princípios básicos para o estabelecimento útil de objectivos específicos moderadamente difíceis, mas realistas; metas de curto e de longo prazo; metas de treino e competição; e metas de desempenho e de processo. Alguns outros princípios básicos do estabelecimento efectivo de objectivos são o registo das metas, o desenvolvimento de estratégias concomitantes para alcançá-las, considerar a personalidade e a motivação do participante, incentivar o compromisso do atleta com as metas, dar apoio ao participante e avaliar e analisar o *feedback* do desempenho em direcção às metas.

Um número significativo de princípios da Formulação de Objectivos forma a base de um sistema de três estágios: preparação e planeamento, educação e aquisição, implementação e acompanhamento, como podemos observar no Quadro 7.

**Quadro 7:** Preparação e Planeamento da Formulação de Objectivos (adaptado de Sánchez e Rodríguez, 2003).

<i>Preparação e Planeamento</i>	<i>Educação e Aquisição</i>	<i>Implementação e Acompanhamento</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliar capacidades e necessidades individuais</li> <li>- Estabelecer metas em diferentes áreas</li> <li>- Identificar influências nos sistemas de estabelecimento de metas e planear estratégias para alcançá-las.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programar reuniões e limitar o número de metas em que a pessoa se concentra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar procedimentos de avaliação das metas;</li> <li>- Reavaliar as metas.</li> </ul>

Weinberg et al. (1994) realizaram um estudo em que participaram 40 atletas praticantes de *lacrosse*, com idades dos 18 aos 21 anos, e já com experiência de competição nesta modalidade. Foram definidos objectivos individuais para os atletas. Estes objectivos foram devidamente registados e

assinados pelos atletas, como forma do seu comprometimento individual. Foi constituído um grupo de controlo sem objectivos estipulados. Para a recolha e análise dos dados, foi aplicado o *Imagery Use Questionnaire* (IUQ).

Os resultados obtidos demonstraram diferenças significativas entre os grupos; de uma forma geral, os atletas com um programa de objectivos definido obtiveram resultados duas a três vezes mais altos que os atletas sem objectivos estabelecidos. Além da melhoria dos resultados, registaram-se também melhorias ao nível das estratégias e capacidades ofensivas e defensivas, próprias da modalidade. Sugere-se que os treinadores sejam mais rigorosos na aplicação de um programa de estabelecimento de objectivos, até porque os resultados demonstraram que a definição de objectivos difíceis de atingir conduz os atletas à obtenção de melhores resultados, do que a habitual filosofia do “dêem o vosso melhor”.

Um outro estudo elaborado por Boyce (1994) pretendeu analisar o comportamento dos atiradores face aos objectivos estabelecidos, assim como o comportamento dos atiradores sem objectivos definidos. Participaram neste estudo 30 voluntários membros da polícia, com prática de tiro. Dividiram-se os participantes em dois grupos, estando um dos grupos sujeito a um programa de objectivos definidos e outro grupo isento deste programa. O protocolo de recolha de dados consistiu na execução de um conjunto de seis grupos de tentativas por participante: uma primeira tentativa de base e as restantes cinco tentativas de alcance da melhor *performance*.

De uma forma geral, Boyce (1994) concluiu que os atiradores incluídos no grupo sem objectivos determinados demonstraram alguma evidência que permite concluir que os atletas com mais experiência revelaram maior inclinação para estabelecerem os seus próprios objectivos, de sua livre iniciativa. Este procedimento conduziu estes atiradores à obtenção de resultados excepcionais, tendo inclusivamente alcançado resultados ligeiramente superiores ao grupo com um programa de objectivos definidos.

Mellalieu et al. (2006) levaram a cabo um estudo que contou com cinco jogadores de rugby com idades entre os 21 e os 24 anos, com um mínimo de dez anos de experiência. Para a recolha de dados para este estudo foram

feitos diversos jogos que foram gravados em vídeo, e depois analisados com o auxílio de programas informáticos específicos.

Os dados e os resultados obtidos neste estudo revelaram uma melhoria significativa nos resultados da equipa e sugerem que a escolha individual de objectivos específicos a atingir (a nível individual) se traduziu numa melhoria significativa dos resultados da equipa no seu todo.

Porém, Mellalieu et al. (2006) salientam que os dados obtidos devem ser analisados com alguma prudência, uma vez que o rugby é uma modalidade muito sujeita a influências externas, que se reflectem na *performance* dos jogadores, como é o caso das condições climáticas ou o número de oportunidades proporcionadas no jogo para o atleta executar uma determinada tarefa. De acordo com os autores, os resultados obtidos foram “influenciados” por programas de estabelecimento de objectivos; sendo assim, esses programas parecem mostrar alguma eficiência na melhoria das *performances* dos jogadores de rugby.

Lerner e Locke (1995) realizaram um estudo que contou com a participação de 60 atletas universitários do sexo masculino, com uma média de 20 anos de idade. O instrumento de análise utilizado foi o SOQ (Gill e Deeter, 1988), a que foram submetidos todos os participantes.

As conclusões dos autores desta pesquisa, na sequência de outras realizadas no mesmo âmbito, evidenciam melhores resultados obtidos pelo grupo de atletas com um programa de objectivos pré-determinados, por oposição ao grupo sem este programa definido, cujos resultados foram mais fracos. Contudo, este grupo manifestou um maior comprometimento porque, no âmbito da máxima de “dar o melhor possível”, parece ser mais fácil a existência de um comprometimento dos atletas, porque um objectivo vago e não definido é obviamente mais fácil de atingir. Por outro lado, a medição dos objectivos pessoais estabelecidos é importante porque: a) a medição dos objectivos pessoais confirma que o estabelecimento de objectivos prévios conduz aos melhores resultados; b) os objectivos pessoais estão mais directamente ligados à *performance* do que os objectivos programados; c) os objectivos pessoais

são úteis como mediadores em outros aspectos, como por exemplo a avaliação da auto-eficácia.

Entretanto, deve-se salientar que o estabelecimento de metas com carácter participativo e como um factor regulador para a actividade desportiva implica uma reflexão, bem como o reconhecimento do próprio esforço.

### **Visualização Mental (*Imagery*)**

Esta competência traduz-se num ensaio mental com várias formas de pensamento, palavras, odores, sensações, movimentos, etc. Diferentes autores têm nomeado esta competência de maneiras diversas: visualização mental, imaginação, trabalho com imagens, etc.

Este conceito é visto, entre muitos investigadores, como uma importante habilidade psicológica no desporto (Hardy et al. 1996; Murphy e Jowdy, 1992; Vealey, 1988). As pesquisas efectuadas sugerem que a prática da imaginação precisa de ser treinada e aperfeiçoada (Thomas e Fogarty, 1997).

Como refere Buceta (1998), um treino de Visualização Mental pode ter reflexos positivos, como mostra o Quadro 8.

---

#### **Quadro 8:** Consequências desenvolvidas do treino de Visualização Mental adequado (Buceta, 1998).

---

1. Aprendizagem e aperfeiçoamento de uma acção motora
  2. Gestão do *stress* pré-competitivo e competitivo
  3. Preparação específica para a competição
  4. Aprendizagem de estratégias tácticas de competição
  5. Tolerância à dor
  6. Aplicações para acelerar a reabilitação de lesões
  7. Treino de competências psicológicas
  8. Controlo da activação.
-

A Visualização Mental é uma estratégia de intervenção psicológica para melhorar o rendimento desportivo. Pode ser considerada também como uma competência psicológica que deveria estar ao alcance de todos os atletas.

Quanto mais preciso e elaborado for o processo de imaginação dos diferentes passos da acção, mais eficazmente será executado o plano desenvolvido (Eberspäch, 1995).

A Visualização Mental é uma técnica muito útil e, sendo assim, pode ser unida a outras técnicas psicológicas. Para que um treino desta competência seja eficaz, Buceta (1998) sugere que sejam considerados os aspectos referidos no Quadro 9.

**Quadro 9:** Treino de Visualização Mental, sugerido por Buceta (1998).

<i>Qualidade das imagens</i>	<i>Vontade</i>
Modalidades e sub-modalidades da experiência subjectiva	Prática dirigida
Tipo de imagens (significado e valor)	Prática autodirigida
Nível de credibilidade	Duração da prática

Para Martens (1987), a Visualização Mental “é uma experiência semelhante à experiência sensorial (ver, sentir, ouvir), mas que acontece na ausência do estímulo externo habitual. O atleta vê, ouve e sente tudo o que envolve a execução de uma determinada tarefa, mas somente na sua mente. Estas sensações, essencialmente, são produto da memória e, enquanto tal, são “vivenciadas” internamente por uma recordação activa e, possivelmente, por uma reconstrução de acontecimentos externos anteriores” (p. 78). Martens afirma ainda que quando passamos por qualquer experiência, nós vivenciamos-la com determinados estados emocionais, como a ansiedade, o medo, a cólera, a calma, o entusiasmo, etc. Portanto, eles são parte integrante da Visualização Mental, a par dos restantes elementos sensoriais.

Murphy (1994) define Visualização Mental como um processo pelo qual as experiências sensoriais são guardadas na memória e recordadas e

executadas internamente, na ausência de estímulos externos. É de notar que, nesta definição de Murphy, a Visualização Mental é igualmente entendida como envolvendo o uso de todos os sentidos - e não só o visual.

Especificando, a Visualização Mental pode ajudar os atletas e os treinadores no que diz respeito às estratégias de jogo, ao controlo das emoções, ao aumento da autoconfiança, à gestão do *stress*, à focalização da atenção, ao reforço da motivação, à aprendizagem de novas competências motoras e ao aperfeiçoamento das já adquiridas, à recuperação de lesões e à redução do tempo de retorno à prática.

Buceta (1998) esclarece que para que a Visualização possa atingir a sua máxima eficácia, torna-se necessário que o atleta consiga criar imagens o mais próximas possível da realidade. Para isso, o atleta necessita de ser capaz de perceber todas as características associadas à imagem, tais como os sons e as sensações. Enquanto habilidade, a Visualização poderá, portanto, ser treinada, quer na captação sensorial das características da situação, quer na nitidez (clareza), quer ainda no controlo da imagem. Os requisitos para este tipo de treino são a necessidade de um estado de relaxamento, a experiência pessoal, a própria perspectiva e a vivência de uma forma profunda.

Para explicar os mecanismos de como a Visualização Mental melhora a *performance* motora, várias teorias têm sido desenvolvidas e estabelecidas.

Um estudo realizado por Evans et al. (2004) teve como objectivo encontrar soluções para problemas diários e situações de competição reais. O participante deste estudo não tinha qualquer preparação no âmbito da psicologia desportiva; era um atleta com 23 anos de idade na altura do estudo e estava na sua terceira temporada como jogador profissional de rugby da 1ª Divisão, competindo desde os 12 anos de idade. O atleta foi sujeito a uma entrevista e ao preenchimento do *Sport Imagery Questionnaire* (SIQ), desenvolvido por Hall et al. (1998). O resultado desta intervenção mostrou que este atleta referiu que o recurso à imaginação e às imagens mentais lhe permitiu um maior controlo sobre a ansiedade, a activação e a motivação, tendo igualmente melhorado a sua capacidade de autoconfiança antes da competição.

As conclusões deste estudo sugerem que os recursos às imagens mentais, no que diz respeito à sua clareza e nitidez, podem afectar as emoções evocadas pela imaginação. O atleta participante neste estudo pareceu ganhar um maior controlo sobre a activação da *performance* e sobre os níveis de ansiedade, mas os conteúdos da sua imaginação podem também ser considerados deficientes se forem vistos de uma perspectiva de processamento da informação.

Num estudo levado a cabo por Martin e Hall (1995), participaram 39 universitários (24 do sexo feminino e 15 do sexo masculino), recrutados através de anúncios colocados no *campus* universitário, oferecendo descontos no pagamento do curso, caso os intervenientes estivessem dispostos a aprender golfe. Para este estudo foi aplicado o *Task Reaction Questionnaire* (TRQ, Mayo, 1977).

De uma forma global, os resultados desta pesquisa parecem apontar para a hipótese de que o recurso à imaginação pode ser bastante eficaz no aumento da motivação do atleta, levando a que dediquem mais tempo ao treino e que se empenhem mais. Neste estudo, os sujeitos que recorreram ao uso de imagens mentais estabeleceram objectivos pessoais mais duros e elevados, evidenciaram expectativas mais realistas da sua *performance* e mostraram-se mais disponíveis para programas de treino fora do contexto do estudo.

As conclusões identificadas permitem constatar que o grupo de avaliação desenvolveu estratégias cognitivas de auto-avaliação mais fortes do que o grupo de controlo. Assim, estes resultados sugerem que o uso da imaginação aumenta as cognições e percepções de auto-avaliação e os comportamentos de definição individual de objectivos, que podem ser responsáveis pela motivação intrínseca.

Greeg et al. (2005) levaram a cabo um estudo em que a amostra consistia em atletas participantes de diferentes modalidades desportivas, escalões e níveis: futebol americano (55), hóquei no gelo (107), futebol (61), *squash* (32), ginástica (50) e patinagem artística (46). Os avaliados foram sujeitos a um questionário de avaliação individual, desenvolvido com base no

*Movement Imagery Questionnaire* (Hall et al., 1985), e usando a escala de Likert, a que se atribuiu o nome de *Imagery Use Questionnaire* (IUQ).

Segundo os autores, o uso da imaginação na competição pode ajudar os atletas a manterem-se concentrados e autoconfiantes, assim como a controlar as suas emoções e o seu nível de ansiedade. Greeg et al. (2005) explicam que o uso da imaginação satisfaz alguns propósitos, compreendendo-se o motivo pelo qual os atletas se referem ao uso mais frequente da Visualização Mental antes da competição. Outra conclusão refere o facto de os atletas se visualizarem muitas vezes a vencer ou a receber um troféu, mas raras vezes se visualizarem a perder. Isto parece reflectir o papel motivacional que pode ser desempenhado pela imaginação. Imaginar-se a desempenhar uma boa *performance* pode ajudar o atleta a treinar mais e a competir de forma mais intensa. Contudo, esta interpretação dos resultados é muito especulativa, uma vez que existe pouca investigação desenvolvida no âmbito da função motivacional da imaginação. As conclusões de Greeg et al. (2005) parecem apontar também para a necessidade de os treinadores estimularem os seus atletas para que sejam mais sistemáticos no uso das imagens mentais. Por outro lado, os resultados demonstraram também que os atletas de nível mais elevado recorrem ao uso da imaginação tanto no treino como na competição, o que parece justificar-se pelo facto de os atletas de elite terem um elevado nível de comprometimento com o desporto e, por isso, uma parte substancial da sua actividade cognitiva, incluindo a imaginação, concentra-se neste aspecto importante da sua vida.

Short et al. (2005) realizaram um estudo onde participaram 74 atletas do sexo feminino, com idades entre os 18 e os 23 anos, praticantes de várias modalidades (basquetebol, hóquei, futebol, ténis, *softbol* e voleibol), em campeonatos de nível universitário. Neste grupo, cerca de 28% referiu já ter algum treino no uso de imagens mentais. Para a realização deste estudo, as atletas responderam ao SIQ.

A análise destes questionários aponta para uma maior confiança por parte das atletas na sua capacidade de uso da imaginação, nos casos em que as atletas já tinham preparação anterior para o uso da imaginação e

desenvolvimento destas capacidades. Os resultados demonstraram também que quanto mais as atletas confiavam nas suas capacidades de uso de uma determinada imagem mental, mais frequentemente recorriam a ela. Os testes realizados evidenciaram uma forte correlação entre as subescalas cognitivas do SIQ e a medição da eficácia.

### **Relaxamento e Activação (*Relaxation and Activation*)**

O controlo da Activação foi identificado como uma importante competência psicológica na maioria das fontes analisadas. Assim, o Relaxamento (a diminuição da ansiedade somática) e a Activação (aumento da energia psicológica e fisiológica) foram vistos como competências distintas. Ao elaborar medidas separadas desses conceitos, foi possível analisar empiricamente a sua relação.

Barreto (2003) define a Activação como uma resposta emocional a partir de um nível muito baixo para um nível alto de emoção, este último também definido como nível de prontidão para a competição. Estes fenómenos são provenientes de uma estimulação do córtex cerebral, também conhecida como nível de “*arousal*”.

A Activação está relacionada com a auto-eficácia e com a *performance*, o mesmo acontecendo com o Relaxamento. As intervenções que estimulam a imaginação e as tarefas de relaxamento durante os treinos conduzem a uma melhoria significativa das competências psicológicas, da auto-eficácia e da *performance*.

A Activação e o Relaxamento influenciam a auto-eficácia e a *performance*, por isso as intervenções no sentido de melhorar a *performance* deverão contemplar a aprendizagem e introdução de técnicas de Relaxamento quer no treino, quer na competição (Schinke e da Costa, 2001).

Alonso e Lucas (2004) definem a Activação como um reflexo do aumento ou diminuição da excitabilidade, reactividade ou tendência de resposta do Sistema Nervoso Central (SNC) e do Sistema de Nervos Autónomo ou Vegetativo (SNA), reflectindo algumas alterações fisiológicas como mostra o Quadro 10.

**Quadro 10:** Indicadores fisiológicos da Activação (Alonso e Lucas, 2004).

Tensão muscular	Nível de sudação
Ritmo cardíaco	Taxa de glicémia
Frequência respiratória	Temperatura periférica

De acordo com Cruz (1994), existe uma grande dificuldade na investigação neste assunto devido às constantes ambiguidades e confusões terminológicas na utilização dos conceitos de *stress*, ansiedade e activação.

Os primeiros passos em direcção ao controlo dos níveis de activação é estar consciente das situações que, no desporto competitivo, causam ansiedade, e de como responder a tais condições. Para isso, os atletas podem ser instruídos a recordar os seus melhores e piores desempenhos, e a recordar os seus sentimentos nessas ocasiões.

Foram desenvolvidas inúmeras técnicas para reduzir a ansiedade em situações de desporto e de actividade física. As mais frequentemente utilizadas para controlar a ansiedade somática são o relaxamento progressivo, o controlo da respiração e o *biofeedback*. A técnica de redução da ansiedade cognitiva mais predominante inclui a resposta de relaxamento e o treino autógeno.

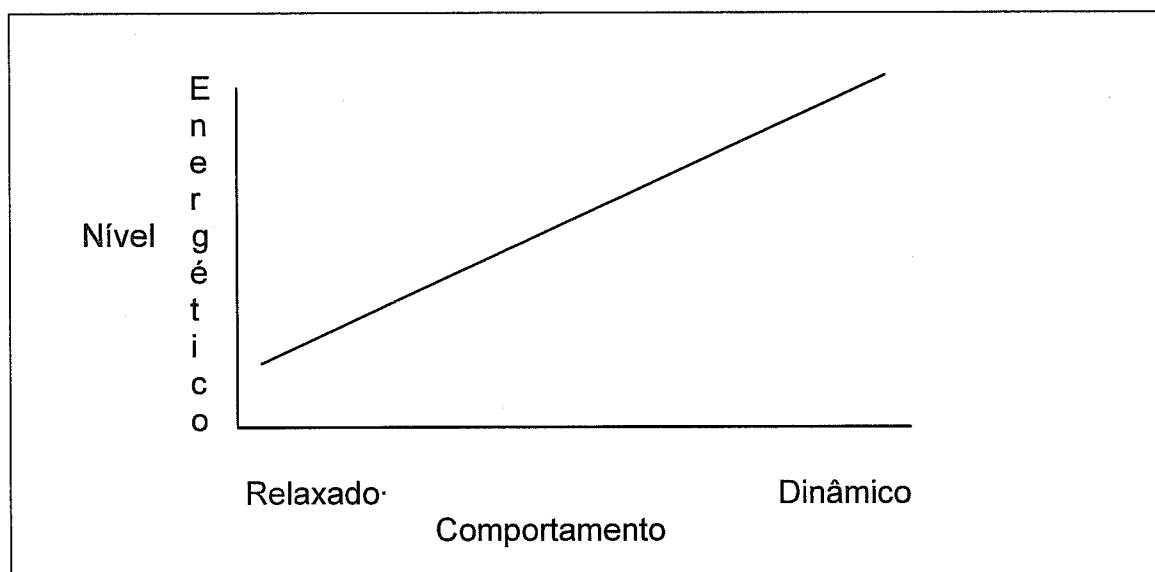
Segundo Alonso e Lucas (2004), são duas as principais categorias de confronto com a ansiedade, conhecidas como “confronto focalizado no problema” e “confronto focalizado na emoção”. O conhecimento de uma série de estratégias de confronto permite que os atletas lidem efectivamente com acontecimentos imprevistos numa competição. Além de diversas técnicas bem desenvolvidas e cuidadosamente estruturadas, foram identificadas técnicas de relaxamento no local do treino ou de prática desportiva, para ajudar os participantes de desporto e exercício físico a lidarem com sentimentos de ansiedade. Essas técnicas *in loco* geralmente fazem os participantes lembrarem que estão lá para se divertirem e desfrutarem da experiência. A

ansiedade cognitiva deve ser tratada com relaxamento mental e a ansiedade somática deve ser tratada com relaxamento físico.

Muitas vezes os níveis de energia precisam de ser aumentados. A respiração rápida, a mentalização, a música, a auto-afirmação positiva e a decisão de simplesmente persistir com energia, podem ajudar a aumentar a Activação. A capacidade de regular o nível de Activação é, na verdade, uma habilidade. Para aperfeiçoá-la, é necessário praticar sistematicamente as técnicas de regulação da Activação, integrando-as nas sessões regulares de treino físico sempre que possível.

Samulski (2002) afirma que as medidas que estão relacionadas com a mudança do nível de activação são denominadas “medidas de controlo de energia”, nas quais os graus de intensidade da Activação podem resultar em dois níveis, conforme se mostra no Quadro 11.

**Quadro 11:** Relação entre nível energético e comportamento (adaptado de Samulski, 2002).



Cruz (1994) ressalta que muitas teorias e hipóteses esclarecedoras têm sido avançadas para examinar e explicar a relação entre a Activação ou ansiedade e rendimento no desporto, sendo que, aos poucos, a natureza multidimensional da ansiedade seria mais notória, sobretudo nas teorias e hipóteses recentemente desenvolvidas. A teoria do “drive” foi seguida pela

Teoria do U-Invertido, dando início a outras investigações sobre o assunto, como a Teoria Multidimensional, a Teoria da Zona Óptima de Funcionamento e a Teoria da Catástrofe.

Buceta (1998) diz que a auto-aplicação de técnicas de relaxamento e respiração é muito útil para reduzir o nível de activação geral do atleta.

Os atletas devem aprender a perceber o seu nível de Activação de forma adequada, pois quanto mais rápido os atletas perceberem o aumento da Activação interna, mais rápido poderão aplicar medidas para se manterem activados num estado óptimo de funcionamento (Samulski, 2002, p. 94).

Encontram-se desenvolvidas muitas técnicas para o Relaxamento (Barreto, 2003; Buceta, 1998; Samulski, 2002); porém, o importante é que o atleta consiga administrar estas situações, enquadrando-se nas teorias anteriormente citadas.

### **Autoverbalização (*Self-talk*)**

Esta técnica tem atraído muito a atenção dos investigadores na área da Psicologia do Desporto nas últimas décadas, devido à grande quantidade de estudos encontrados.

A Autoverbalização pode ser definida como um diálogo interno, no qual os indivíduos interpretam sentimentos e percepções, regulando e avaliando assim as cognições e dando a si próprios instruções e reforços. Em palavras mais simples, são afirmações que os atletas fazem para si próprios e que podem ser feitas em pensamento ou em voz alta.

Originalmente, os investigadores diferenciaram-na em positiva e negativa. Weinberg (1988) descreveu os monólogos internos positivos como uma habilidade que ajudava os atletas a concentrarem-se sem se dispersarem com erros do passado ou objectivos futuros. Em contraste, os monólogos internos negativos, que seriam inapropriados, gerariam uma maior ansiedade, sendo por isso contraproducentes. As investigações diferenciam a Autoverbalização pelo seu conteúdo.

Os pesquisadores avaliaram também as valências da Autoverbalização, usando contudo na maior parte das vezes o termo auto-instrução. A Auto-

instrução é uma forma de mentalização que envolve o pensamento naquilo que deve ser feito em seguida e em fazê-lo correctamente (Malouff e Murphy, 2004).

São vários os estudos que verificaram o quão importante é o uso de estratégias para a melhoria da *performance*. Alguns destes trabalhos deixaram perceber algumas evidências acerca da eficácia de métodos já nossos conhecidos, como a Formulação de Objectivos e a Visualização Mental de boas *performances* (Weinberg, 2002).

Malouff e Murphy (2004) referem que alguns estudos avaliam os efeitos da auto-instrução por si só. Num estudo com jogadores de pólo aquático verificaram que a auto-instrução tinha um maior efeito do que a Autoverbalização positiva nas tarefas de precisão. Mas verificaram também que a Autoverbalização positiva tinha um maior efeito que a auto-instrução, quando se tratava de tarefas de força. Os investigadores concluíram que a auto-instrução teria maiores hipóteses de sucesso numa actividade complexa, enquanto a Autoverbalização se destacaria mais pela positiva em actividades que exigissem força física.

O uso de técnicas de Autoverbalização não foi encontrado nos instrumentos analisados anteriormente. Contudo, a Autoverbalização parece estar relacionada com conceitos como os de controlo da atitude (Loehr, 1986) e do pensamento (Vealey, 1988). Embora conceitos como “atitude” e “pensamento” tenham sido referidos pelos participantes do estudo, a pesquisa mostra que a quantidade e a qualidade da Autoverbalização podem ser facilmente verificadas pelo próprio atleta e por outros (Van Raalte et al., 1994). Hardy et al. (1996) elaboraram uma revisão da literatura que indica que a natureza da Autoverbalização é uma determinante importante do comportamento do atleta.

Barreto (2003) define “Autoverbalização” como uma técnica de autocorreção de pensamentos negativos, em que o atleta fala consigo próprio. Buceta (1998) também aponta essa capacidade como fundamental para o atleta, pois ela interfere directamente no seu estado emocional, uma vez que é responsável por: (a) fortalecer a autoconfiança e a motivação, (b) controlar a

tensão, (c) preparar para a acção, (d) enfrentar situações *stressantes*, (e) consolidar condutas eficazes.

Na última obra citada acima, Buceta (1998) apresenta três técnicas que são associadas à Autoverbalização, como mostra o Quadro 12.

**Quadro 12:** Classificação de alguns meios do monólogo interno (Buceta, 1998).

<b>Auto-afirmação</b>	Frases que o atleta pode utilizar com a intenção de controlar o seu estado psicológico ou recordar aspectos importantes nos momentos relevantes do treino ou da competição.
<b>Auto-instrução</b>	Frases que constituem "ordens" concretas sobre a acção que se deve realizar.
<b>Auto-reforço</b>	Frases gratificantes que o atleta pode utilizar, de acordo com a conduta recomendada.

A Autoverbalização assume muitas formas, mas pode ser apenas classificada como positiva e negativa. Assim, a Autoverbalização positiva é um trunfo que pode aumentar a auto-estima, a motivação e o foco de atenção, ao passo que a Autoverbalização negativa é crítica e autodepreciativa e tende a produzir ansiedade, o que prejudica a concentração.

Hardy et al. (2004) desenvolveram uma pesquisa com o objectivo de elaborar um conjunto de dados descritivos que demonstrassem como os atletas de diferentes modalidades utilizam o monólogo interior. O instrumento de avaliação foi o *Self-Talk Use Questionnaire* (STUQ, Hardy et al., 2004).

Uma questão analisada pelos autores era relacionada com a variação do uso da Autoverbalização em função do sexo, do tipo de modalidade e do nível do atleta. De uma forma geral, os atletas praticantes de modalidades de índole individual utilizavam a Autoverbalização mais frequentemente do que os atletas praticantes de desportos colectivos. O mesmo se verificou no âmbito do nível do atleta: os atletas de nível mais elevado utilizavam mais a Autoverbalização do que os atletas de nível inferior. Por outro lado, os resultados demonstraram também a ocorrência de alterações a nível da imaginação e da Autoverbalização, à medida que o período de competição se ia aproximando da sua fase mais crítica (alterações essas também referidas pelos atletas).

A influência manifestada na fase de competição pelo uso da Autoverbalização por parte dos atletas leva a crer que este fenómeno tem um aspecto dinâmico. Neste sentido, as futuras pesquisas deverão dedicar-se à análise desta natureza dinâmica da Autoverbalização, no sentido de melhor compreender o seu uso por parte dos atletas.

Hatzigeorgiadis et al. (2004) pretenderam examinar os efeitos da auto-instrução, da motivação e da Autoverbalização na ocorrência de pensamentos e na *performance* de atletas de pólo aquático. As duas experiências foram desenvolvidas na piscina: uma envolveu uma tarefa de precisão (atirar a bola a um alvo), enquanto a outra envolveu uma tarefa de força (atirar a bola o mais longe possível). Nas duas experiências foram avaliados 60 estudantes, sendo 30 de cada sexo, com idade média de 20 anos, sem experiência nesta modalidade, em que era exigido um mínimo de aptidão física.

Em ambas as experiências a influência dos pensamentos foi declinada. Os resultados deste estudo deram então suporte para a efectivação da Autoverbalização e remeteram para a evidência deste factor, que se pode assim assemelhar ao pensamento, sendo também visto como um factor relevante na influência de uma *performance*, mostrando ainda que a Autoverbalização reduz os pensamentos que não estão relacionados com a execução da tarefa, aumentando assim a concentração na mesma.

Cummings et al. (2006) realizaram um estudo com o objectivo de investigar o impacto da Visualização Mental e da Autoverbalização voltada para uma *performance* direccionada para o “jogo do dardo”. Participaram neste estudo 95 sujeitos, sendo 53 do sexo masculino e 42 do sexo feminino. Neste grupo, 8 participantes não possuíam qualquer experiência, 78 tinham muito pouca experiência e apenas 9 referiram ter alguma experiência nesta modalidade. Para a obtenção de dados os participantes neste estudo responderam ao *Movement Imagery Questionnaire–Revised* (MIQ-R, Hall e Martin, 1997). Foram utilizados dardos oficiais e um alvo com 44,45 cm de diâmetro, dividido em 8 círculos concêntricos, com medidas adaptadas, e com três distâncias: 5, 6 e 7 pés.

Os resultados obtidos neste estudo mostraram que a presença de indicações e aspectos negativos influenciou negativamente os resultados dos atletas, ainda que em conjunto com referências positivas, ao passo que o grupo que recebeu apenas instruções positivas melhorou significativamente a sua *performance*.

Cummings et al. (2006) salientam que, em estudos deste género, a “desejabilidade social” pode ser um problema, na medida em que os participantes supõem quais sejam os objectivos do estudo e procuram agir em concordância com os resultados pretendidos. Porém, os autores crêem que tal não terá sido um problema neste caso, uma vez que os participantes tentaram sempre acertar no centro do alvo de dardos (o objectivo evidente da modalidade), sem saberem que era esse tipo de resultado e de eficácia que se procurava avaliar.

Os autores justificam que muitos dos participantes neste estudo utilizaram estratégias adicionais, diferentes daquelas que lhes foram instruídas. Mas, de uma forma geral, a conclusão que se retira deste estudo é que a combinação de estratégias de uso da imaginação e da auto-eficácia de índole positiva contribuiu activamente para a melhoria dos resultados obtidos, ao passo que a combinação de estratégias de índole negativa prejudicou manifestamente os resultados alcançados pelos atletas.

### **Controlo Emocional (*Emotional Control*)**

Esta variável não foi considerada nos outros instrumentos. Contudo, existe evidência de que é importante, para os atletas, adquirirem uma habilidade para lidar com a frustração e as emoções em alta competição. Por exemplo, Smith et al. (1995) identificaram a “luta contra a adversidade” como um factor importante na *performance* bem sucedida do atleta. Ilustram este factor com afirmações como “mantenho o controlo emocional independentemente de como as coisas me estão a correr”. De forma semelhante, Thomas e Over (1994) descobriram que gerir as “cognições e emoções negativas” é um aspecto fundamental da *performance* do golfe. Esse factor inclui declarações como “fico aborrecido e frustrado com uma tacada

fraca”. Além disso, os efeitos da falta de controlo sobre certas emoções específicas, tais como a ansiedade, sobre a *performance*, estão bem documentados na literatura da psicologia do desporto (Jones e Hardy, 1990; Martens et al., 1990). Consequentemente, esta variável foi incluída no TOPS.

Crocker e Graham (1995) sugerem que as estratégias utilizadas para controlar emoções como a ansiedade sejam consideradas instrumentos de confronto, sendo que estas podem incluir técnicas como o relaxamento muscular progressivo, a respiração ou até a meditação, entre outras.

Tendo em conta estes aspectos, o atleta que pretende então atingir níveis elevados de *performance* deve desenvolver várias capacidades psicológicas em simultâneo (Hale e Whitehouse, 1998; Hanton e Jones, 1999; Jones e Hanton 1996). Contudo, quando nos referimos a atletas de alta competição, não podemos esquecer o determinante papel da reactivação psicológica dos níveis de *arousal*, enquanto se procede com a busca incessante de interpretações positivas para o estabelecimento de objectivos imagéticos e de estratégias de Autoverbalização (Hanton e Jones, 1999; Jones e Hanton, 1996).

### **Automaticidade (*Automaticity*)**

Este termo é utilizado por alguns autores em sentido figurado, com o significado de funcionamento em “piloto automático”.

Como refere Singer (2002), atingir uma *performance* sem erros, automaticamente, é o objectivo de qualquer atleta de alta competição. A Automaticidade implica uma atenção inconsciente ao próprio acto que está a ser executado implicando, consequentemente, uma desatenção aos factores externos que podem tornar esta acção vulnerável.

Singer (2002) sugere uma automedição do desporto e dos passos do mesmo, permitindo uma preparação da *performance* para que esta seja estável e previsível.

Harison (2006) questiona o facto de alguns atletas e pesquisadores concordarem que é difícil atingir um equilíbrio entre corpo e mente, ou seja, atingir um estado psicológico para uma *performace* ideal.

Durante a rotina da *performance*, esta serve de mecanismo de auto-regulação do nível de *arousal*, induzindo expectativa na *performance* e aumentando o foco atencional. Podemos concluir que as *performances* podem então ser altamente afectadas por diversos factores de ordem cognitiva, mas estes factores podem ser trabalhados pelo atleta como forma de aumentar o seu rendimento e de reduzir os níveis de *stress*, que desempenham, como sabemos, um papel fundamental na prática de qualquer tipo de desporto de alta competição. Para que a execução das capacidades de um atleta se materialize, é necessário que exista uma activação de regiões específicas do cérebro. Para que todo o processo resulte numa melhoria da *performance*, é também essencial que se desenvolva um processo sequencial de desenvolvimento de estratégias cognitivas focalizadas para o acto principal.

Sendo um assunto pouco investigado no meio científico como adequado para a elaboração de um questionário, destacou-se em apenas duas das fontes consultadas (Hardy et al., 1996; Thomas e Over, 1994). Contudo, este conceito é fundamental em quase todas as descrições de *performance* na maioria das teorias cognitivas de aquisição de habilidades. Essas teorias identificaram um estado de desenvolvimento em que a *performance* é ligeira, e o controlo cognitivo consciente é mínimo.

Jackson (1995) lembra que esta competência foi chamada de “Autónoma” por Fitts e Posner (1967), “Procedimental” por Anderson (1982) e “Automática” por Schneider e Shiffrin (1977). Além disso, a habilidade para uma *performance* de alta competição sem reflectir sobre tal facto, é um tema central para a Teoria do Estado “Flow” de Csikszentmihalyi (1990), teoria esta que tem alcançado bastante influência na pesquisa em Psicologia do Desporto.

É conveniente lembrar o que foi já referido anteriormente neste trabalho por Samulski (2002): ocorre aprendizagem quando uma tarefa está automatizada a ponto de quase não ser necessária atenção para realizá-la com êxito. Tudo se passa como se a acção fosse inconsciente, automatizada. Fischman e Oxendine (1993, citados por Sequeira, 2005), referem o exemplo de Michael Jordan, extraordinário jogador de basquetebol, que realizava o *drible* a toda a velocidade e mudava de direcção quase sem disso se dar conta,

reservando assim energia para se concentrar nas posições dos outros jogadores e determinar a melhor forma de alcançar o cesto.

Singer (2002) salienta que a actividade cerebral do atleta exerce um papel fundamental no seu treino de ganho de competências psicológicas, e que a sua *performance* dependerá, em grande parte, deste pressuposto. Para os especialistas, uma boa *performance* está aparentemente associada a uma função automática óptima, e ainda a uma auto-regulação dos comportamentos mais relevantes para a obtenção do sucesso.

### **Pensamentos Negativos (*Negative Thinking*)**

Esta competência psicológica continua a mesma linha de pensamento da Autoverbalização, na medida em que as técnicas referidas por Buceta (1998) para desenvolver a Autoverbalização seriam a “Paragem de maus pensamentos” e a “Transformação” da Autoverbalização Negativa em Autoverbalização Positiva, que consiste em contrapor, para um aspecto negativo que ocorra, um aspecto positivo que possa “anular” o negativo, devendo ser executadas estratégias que prevejam o surgimento deste tipo de situações.

Por seu lado, Weinberg e Gould (1995, pág. 345) apresentaram a Visualização Mental de forma mais simplificada, dividindo-a apenas em positiva (aquele que desenvolve a auto-estima, a motivação, o *focus* atencional e a *performance*), e negativa (aquela que produz dúvidas sobre as capacidades do atleta, causa ansiedade e não favorece o alcance dos objectivos previamente delineados).

Estes autores abordam ainda a utilização da Visualização Mental através de “palavras-chave” nas seguintes circunstâncias:

- Aquisição de competências – durante o treino de competências pode ser utilizada a Autoverbalização para focalizar a atenção.
- Quebra de maus hábitos – quando se pretende alterar um movimento ou um hábito postural incorrecto que se adquiriu, a utilização de palavras-chave pode surtir efeitos positivos no sentido de evitar a continuidade desse hábito.

- Instruções para iniciar acções – utilização de palavras-chave específicas para iniciar uma determinada acção.
- Manutenção do Esforço – utilização de palavras-chave para manutenção do esforço em situações de crise.

### **3. MATERIAL E MÉTODOS**

### 3. Material e Métodos

#### 3.1. Descrição da Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 115 atletas do sexo masculino, participantes do 3º Campeonato Europeu de Jiu-jitsu, da categoria adulta. No Quadro 13, são apresentadas com mais detalhe algumas características desta amostra.

**Quadro 13:** Características da amostra.

	<i>N</i>	<i>Média+DP</i>	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>
Idade	115	25,75±3,01	18	32
Peso	92	79,37±9,46	58	108
Anos de prática	113	4,84±3,27	0	13
Horas de treino por semana	85	8,88±6,74	1	60
Provas nacionais por ano	80	4,03±3,45	0	12
Provas internacionais por ano	84	1,69±1,18	0	8

Importa ainda referir que os sujeitos eram oriundos de diversos países, contemplando todas as graduações (Faixas) e quase todas as categorias de peso (com exceção da categoria Galo).

Em concreto, a distribuição por nacionalidade apresentou uma maior incidência de praticantes oriundos de Países de Língua Oficial Portuguesa (PALOP), correspondendo a mais de 75% da amostra; o país não lusófono com maior número de atletas foi a Grécia (8.7%) (Quadro 14).

**Quadro 14:** Nacionalidade da amostra.

<i>Nacionalidade</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Angolana	6	6,5
Australiana	1	1,1
Brasileira	52	52,47
Britânica	4	4,4
Finlandesa	1	1,1
Francesa	6	6,5
Grega	8	8,7
Italiana	1	1,1
Norte-americana	1	1,1
Polaca	4	4,4
Portuguesa	26	26,24
<b>Total</b>	<b>113</b>	

A análise das graduações dos atletas revelou que, comparativamente às outras graduações, havia um maior número de praticantes de Faixa Azul (aproximadamente 40%) (Quadro 15).

**Quadro 15:** Graduação da amostra.

<i>Graduação</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Branca	18	18,16
Azul	40	40,35
Roxa	17	17,15
Marrom	18	18,16
Preta	20	20,18
<b>Total</b>	<b>113</b>	

Por fim, o Quadro 16 apresenta a distribuição dos atletas participantes neste estudo pelas categorias de peso do Jiu-jitsu utilizadas pela *International Federation of Brazilian Jiu-jitsu* (IFBJJ), pela CBJJ e pela Federação Portuguesa de Jiu-jitsu brasileiro (FPJJB).

**Quadro 16:** Categoria de peso da amostra.

<i>Peso</i>	<i>N</i>	<i>kg</i>
Galo	0	57,5
Pluma	9	64
Pena	6	70
Leve	6	76
Médio	8	82,3
Meio pesado	5	88,3
Pesado	5	94,3
Super pesado	4	100,5
Pesadíssimo	1	+100,5
<b>Total</b>	<b>44</b>	

### 3.2. Instrumentos

O instrumento utilizado para a recolha dos dados para este trabalho incluía, para além de questões relacionadas com dados demográficos (e.g., idade) e desportivos (e.g., graduação, peso), o TOPS<sub>p</sub> (Fonseca, 2005), que é

a versão portuguesa do *Test of Performance Strategies* (TOPS), desenvolvido por Thomas et al. (1999).

Este questionário pretende avaliar as competências psicológicas utilizadas pelos atletas em situação de treino e em situação de competição. O TOPS tem 113 questões, com escalas tipo *Likert* que variavam entre 1 e 5 (nunca, raramente, algumas vezes, frequentemente e muito frequentemente), divididas em 14 sub-escalas, sendo 7 para treino e 7 para competição.

Relativamente à parte do treino, o questionário é composto por questões relativo às dimensões da Autoverbalização (e.g., “Para que os treinos rendam o máximo, vou dizendo ‘coisas positivas’ para mim próprio”), Controlo Emocional (e.g., “Quando os treinos não correm bem fico frustrado e aborrecido”), Automaticidade (e.g., “Durante os treinos, não penso muito no meu rendimento, apenas deixo que “as coisas aconteçam”), Formulação de Objectivos (e.g., “Eu estabeleço objectivos realistas mas desafiantes para os treinos”), Imaginação (e.g., “Antes dos treinos eu ensaio ou treino mentalmente o meu desempenho”), Controlo Atencional (e.g., “Quando estou a treinar, consigo controlar pensamentos que podem distrair-me”), Activação (e.g., “Eu treino uma forma de me activar”) e Relaxamento (e.g., “Utilizo algum tempo nos treinos para melhorar a minha técnica de relaxamento”). Na parte do teste que se refere à competição, são colocadas questões idênticas, mas a dimensão “Controlo Atencional” não é contemplada, surgindo, em vez dessa, uma nova dimensão, relacionada com os “Pensamentos Negativos” (e.g., “Durante a competição, o modo como vou ‘falando comigo próprio’ é negativo”).

### **3.3. Procedimentos**

#### **3.3.1. Procedimentos Metodológicos**

Após a autorização para a recolha dos dados da Federação Portuguesa de Jiu-jitsu brasileiro, os dados foram recolhidos durante o período das inscrições para o Campeonato Europeu de Jiu-Jitsu, nos dias 28 e 29 de Janeiro de 2006. Antes do preenchimento do questionário, foram transmitidos

aos atletas alguns comentários introdutórios relativos à razão deste estudo, à utilização dos dados, à confidencialidade e a outros tópicos referentes às competências psicológicas. Foi igualmente salientado que os questionários eram preenchidos anonimamente, garantindo-se assim a confidencialidade dos dados individuais, para não inibir as respostas dos participantes. Antes dos atletas começarem a responder, sensibilizava-se ainda para a necessidade de preencherem todos os itens e alertava-se para a importância do preenchimento correcto e com seriedade dos instrumentos apresentados, bem como para o facto de não existirem respostas certas ou erradas, sendo assim todas as respostas válidas. Também se procurou enfatizar que o preenchimento fosse feito individualmente e de forma isolada, para evitar possíveis perturbações e influências. O questionário foi preenchido numa só aplicação, a qual durou entre 30 a 50 minutos. Após o preenchimento total dos questionários, estes foram recolhidos pelo investigador.

### **3.3.2. Procedimentos Estatísticos**

Utilizaram-se os recursos da estatística descritiva, mais especificamente as medidas de tendência central (média e mediana) e de dispersão (desvio-padrão), sendo também objecto de tratamento informático as frequências dos valores e percentagens de cada competência. Utilizou-se a Folha de Cálculo EXCEL 2003 para registo dos dados e o programa SPSS Versão 15.0 para realização das análises. Foi adoptado o nível de significância de 5% para todas as análises, conforme o sugerido pela literatura.

## **4. RESULTADOS**

## 4. Resultados

### 4.1. Amostra Total

Os resultados obtidos da amostra dos 115 atletas evidenciaram os diferentes modos de emprego das competências psicológicas, em situação de treino e em situação de competição.

A análise dos resultados relativos à situação de treino revelou que as competências psicológicas mais utilizadas pelos atletas eram a Formulação de Objectivos, a Activação e o Controlo Emocional, sendo as menos utilizadas o Relaxamento, a Automaticidade e a Visualização Mental. Em situação de competição, os atletas utilizavam mais a Formulação de Objectivos, a Activação e o Controlo Emocional, referindo recorrendo menos frequentemente os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização (Quadro 17).

A comparação das competências psicológicas usadas no treino e na competição revelou diferenças significativas ao nível da Automaticidade, Relaxamento, Visualização Mental e Activação. A Automaticidade parecia ser mais utilizada no treino, comparativamente à competição. Adicionalmente, o Controlo Emocional e a Autoverbalização tiveram médias superiores no treino, em comparação com as verificadas na competição, embora estas diferenças não fossem significativas.

Em relação ao Relaxamento, Visualização Mental e Activação sucedia o inverso, pois os atletas recorriam a estas com maior frequência na competição. Paralelamente, parecia também existir uma tendência para os atletas evidenciarem, em competição, valores superiores aos encontrados em situação de treino na competência de Formulação de Objectivos,

**Quadro 17:** Competências psicológicas. Comparação entre treino e competição.

	Treino	Competição	T-teste para amostras emparelhadas
	Média+DP	Média+DP	
Formulação de Objectivos	3,53±0,64	3,63±0,75	t=-1,85; p=0,07
Controlo Emocional	3,36±0,70	3,32±0,68	t=0,60; p=0,55
Automaticidade	3,13±0,60	3,00±0,67	t=2,06; p=0,04
Relaxamento	2,80±0,81	3,31±0,68	t=-6,27; p=0,00
Autoverbalização	3,29±0,80	3,24±0,74	t=0,85; p=0,40
Visualização Mental	3,18±0,66	3,30±0,63	t=-2,20; p=0,03
Activação	3,43±0,64	3,53±0,65	t=-5,36; p=0,00
Controlo Atencional	3,19±0,59	-	
Pensamentos Negativos	-	2,22±0,71	

#### 4.2. Em função dos anos de prática

Para a comparação dos anos de prática recorreremos à mediana para determinar dois grupos: um composto por atletas com menos de quatro anos de prática e outro grupo constituído por atletas com quatro ou mais anos de prática. O grupo de menos de quatro anos de prática era constituído por 54 atletas, e o grupo com quatro ou mais anos de prática era constituído por 59 atletas.

A análise dos resultados, apresentados no Quadro 18, revelou que, em situação de treino, os atletas menos de quatro anos de prática recorriam mais à Formulação de Objectivos, ao Controlo Atencional e à Autoverbalização e socorriam-se menos do Relaxamento, da Automaticidade e da Activação. Em competição, as competências mais utilizadas eram a Formulação de Objectivos, a Activação e a Visualização Mental e menos aos Pensamentos Negativos, Automaticidade e Autoverbalização.

No que se refere aos atletas com quatro ou mais anos de prática, as competências psicológicas mais referidas no treino foram a Formulação de Objectivos, o Controlo Emocional e o Controlo Atencional; as menos referidas

foram o Relaxamento, a Automaticidade e a Visualização Mental. Em relação à competição, este grupo de atletas revelou recorrer com mais frequência à Formulação de Objectivos, à Activação, ao Controlo Emocional e ao Relaxamento e menos frequentemente aos Pensamentos Negativos, Automaticidade e Autoverbalização.

A comparação das competências mais utilizadas pelos atletas em função dos seus anos de prática mostrou que, no treino, os atletas com quatro ou mais anos de prática referiu recorrer mais a todas as competências psicológicas, que os atletas com menos de quatro anos de prática; contudo, estas diferenças não eram significativas.

Nas competências psicológicas usadas em competição, novamente o grupo com quatro ou mais anos de prática mostrou valores superiores aos atletas com menos de quatro anos de prática em praticamente todas as competências. De facto, o grupo com menos anos de prática de Jiu-jitsu só revelou recorrer com mais frequência que o grupo com quatro ou mais anos de prática à Automaticidade e aos Pensamentos Negativos, sendo a diferença nesta última competência estatisticamente significativa.

**Quadro 18:** Competências psicológicas. Comparação de atletas com menos de quatro anos de prática e atletas com quatro ou mais anos de prática.

	Menos de 4 anos de prática	4 ou mais anos de prática	T-teste para amostras independentes
	Média±DP	Média±DP	
<b>TREINO</b>			
Formulação de Objectivos	3,44±0,60	3,62±0,68	t=-1,48; p=0,14
Controlo Emocional	3,23±0,70	3,50±0,67	t=-2,17; p=0,32
Automaticidade	3,07±0,58	3,17±0,63	t=-0,86; p=0,39
Relaxamento	2,68±0,85	3,03±1,23	t=-1,71; p=0,90
Autoverbalização	3,26±0,75	3,34±0,84	t=-0,53; p=0,60
Visualização Mental	3,17±0,70	3,19±0,64	t=-0,83; p=0,93
Activação	3,16±0,59	3,23±0,59	t=-0,60; p=0,55
Controlo Atencional	3,41±0,62	3,47±0,65	t=-0,48; p=0,63
<b>COMPETIÇÃO</b>			
Formulação de Objectivos	3,53±0,72	3,76±0,75	t=-1,65; p=0,10
Controlo Emocional	3,22±0,62	3,43±0,72	t=-1,65; p=0,10
Automaticidade	3,01±0,66	2,99±0,69	t= 0,21; p=0,83
Relaxamento	3,20±0,58	3,43±0,75	t=-1,77; p=0,08
Autoverbalização	3,16±0,71	3,33±0,78	t=-1,19; p=0,23
Visualização Mental	3,28±0,56	3,36±0,68	t=-0,70; p=0,48

Activação	3,50±0,65	3,58±0,64	t=-0,66; p=0,51
Pensamentos Negativos	2,41±0,68	2,02±0,71	t=2,99; p=0,00

### 4.3. Em função da categoria de peso

Para a comparação em função das categorias de peso, os atletas foram agregados de acordo com a tabela de peso utilizada na modalidade de *Submission* (uma modalidade variante do Jiu-jitsu), sendo consideradas três categorias: até 78 Kg, composta por 42 atletas, equivalente a 46,4% da amostra; até 88 kg, com 32 atletas, referente a 35,4% da amostra; e, por último, a categoria com mais de 88 kg, constituída por 15 atletas, correspondendo a 15,2% da amostra; estas categorias foram nomeadas como categorias Leve, Médio e Pesado, respectivamente.

Como se pode verificar no Quadro 19, os atletas da categoria Leve referiram utilizar mais, no treino, a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e a Autoverbalização; as competências menos utilizadas foram o Relaxamento, a Automaticidade e o Controlo Emocional. Na competição, os atletas desta categoria afirmaram recorrer mais à Formulação de Objectivos, à Activação e à Visualização Mental; as competências menos utilizadas foram os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e o Controlo Emocional.

Relativamente aos atletas da categoria de peso Médio, as competências psicológicas mais utilizadas durante o treino foram a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e o Controlo Emocional e as menos citadas o Relaxamento, a Visualização Mental e a Autoverbalização. Durante a competição, os atletas desta categoria pareciam recorrer mais à Activação, à Formulação de Objectivos e ao Controlo Emocional e menos aos Pensamentos Negativos, à Automaticidade e à Autoverbalização.

Por último, os atletas da categoria Pesado relataram utilizar mais, durante os treinos, o Controlo Emocional, a Formulação de Objectivos e a Automaticidade; as competências menos relatadas foram o Relaxamento, a

Activação e a Autoverbalização. Na competição, estes atletas afirmaram recorrer mais à Formulação de Objectivos, à Activação e ao Relaxamento e menos aos Pensamentos Negativos, à Automaticidade e à Visualização Mental.

A comparação das competências psicológicas mais utilizadas pelos atletas das três categorias no treino mostrou que os atletas da categoria Leve usavam mais que os das outras categorias a Autoverbalização e a Visualização Mental; já os atletas da categoria Médio usavam mais que os outros a Formulação de Objectivos, a Automaticidade, a Activação e o Controlo Atencional. Os atletas da categoria Pesado empregavam mais o Controlo Emocional e o Relaxamento. Contudo, só foram encontradas diferenças significativas ao nível do Controlo Emocional e do Controlo Atencional, tendo o teste *post hoc* de Scheffe revelado que os atletas da categoria de peso Pesado utilizavam mais o Controlo Emocional que os atletas da categoria Leve e que, o Controlo Atencional era uma competência mais utilizada pelos atletas da categoria Médio do que pelos da categoria Pesado.

**Quadro 19:** Competências psicológicas. Comparação entre atletas de diferentes categorias de peso.

	Categoria Leve	Categoria Médio	Categoria Pesado	Anova one way
	Média±DP	Média±DP	Média±DP	
<b>TREINO</b>				
Formulação de Objectivos	3,56±0,65	3,65±0,67	3,23±0,64	F=2,83; p=0,11
Controlo Emocional	3,21±0,64	3,43±0,71	3,70±0,58	F=3,28; p=0,04
Automaticidade	3,00±0,57	3,21±0,67	3,17±0,58	F=1,18; p=0,31
Relaxamento	2,90±0,83	2,47±0,79	2,43±0,63	F=1,96; p=0,15
Autoverbalização	3,46±0,86	3,16±0,83	3,05±0,64	F=1,93; p=0,15
Visualização Mental	3,27±0,58	3,04±0,65	3,07±0,76	F=1,34; p=0,27
Activação	3,27±0,52	3,29±0,55	2,92±0,70	F=2,62; p=0,08
Controlo Atencional	3,48±0,63	3,56±0,50	3,08±0,75	F=3,41; p=0,04
<b>COMPETIÇÃO</b>				
Formulação de Objectivos	3,74±0,80	3,60±0,68	3,67±0,80	F=0,31; p=0,73
Controlo Emocional	3,26±0,62	3,42±0,75	3,25±0,67	F=0,65; p=0,52
Automaticidade	2,94±0,71	3,01±0,63	2,93±0,66	F=0,14; p=0,87
Relaxamento	3,28±0,65	3,36±0,83	3,40±0,70	F=0,21; p=0,81
Autoverbalização	3,27±0,74	3,26±0,89	3,17±0,59	F=0,11; p=0,90
Visualização Mental	3,41±0,57	3,33±0,65	3,10±0,60	F=1,50; p=0,23
Activação	3,49±0,69	3,63±0,60	3,47±0,65	F=0,55; p=0,58
Pensamentos Negativos	2,15±0,77	2,03±0,63	2,17±0,73	F=0,32; p=0,73

Na secção das competências psicológicas referentes à competição, os atletas da categoria Leve fizeram maior uso da Formulação de Objectivos, Autoverbalização e Visualização Mental; os atletas da categoria Médio utilizaram mais o Controlo Emocional, a Automaticidade, o Relaxamento e a Activação; já os da categoria Pesado fizeram um maior uso dos Pensamentos Negativos. Nesta secção, todavia, não houve diferenças significativas entre as médias das diferentes categorias de peso.

#### **4.4. Em função da nacionalidade**

Em relação à nacionalidade, a amostra foi dividida em atletas de nacionalidade brasileira e atletas europeus, sendo o grupo constituído por atletas brasileiros composto por 52 atletas e o grupo dos atletas europeus por 50 atletas.

As competências psicológicas mais utilizadas nos treinos pelos atletas brasileiros foram, como se pode ver no Quadro 20, a Formulação de Objectivos, o Controlo Emocional e o Controlo Atencional; as menos utilizadas foram o Relaxamento, a Automaticidade, a Visualização Mental e a Activação. Na competição, os atletas brasileiros afirmaram recorrer mais à Activação, à Formulação de Objectivos e ao Controlo Emocional e utilizar menos os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização.

Os atletas europeus declararam utilizar mais, durante os treinos, a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e a Autoverbalização; as competências menos usadas foram o Relaxamento, a Automaticidade e a Visualização Mental. Na competição, estes atletas afirmaram recorrer mais à Activação, à Formulação de Objectivos e à Autoverbalização e menos aos Pensamentos Negativos, à Automaticidade, e ao Relaxamento.

A comparação das competências psicológicas usadas pelos atletas brasileiros e europeus não revelou diferenças significativas ao nível do treino. Ainda assim, os atletas brasileiros mostraram médias superiores aos europeus na Formulação de Objectivos, no Controlo Emocional, na Visualização Mental e no Controlo Atencional. Os atletas europeus tiveram médias superiores na Automaticidade, no Relaxamento, na Autoverbalização e na Activação.

Nas competências psicológicas relativas à competição, os atletas brasileiros tiveram médias superiores na Formulação de Objectivos, no Controlo Emocional, no Relaxamento, na Autoverbalização, na Visualização Mental e na Activação e os atletas da Europa mostraram médias superiores na Automaticidade e nos Pensamentos Negativos; porém, a única diferença significativa entre as médias foi encontrada nos Pensamento Negativos.

**Quadro 20:** Competências psicológicas. Comparação entre atletas Brasileiros e Europeus.

	Brasileiros	Europeus	T-teste para amostras independentes
	Média±DP	Média±DP	
<b>TREINO</b>			
Formulação de Objectivos	3,62±0,72	3,48±0,56	t= 1,14; p=0,26
Controlo Emocional	3,50±0,71	3,25±0,71	t= 1,72; p=0,88
Automaticidade	3,15±0,57	3,15±0,66	t=0,16; p=0,99
Relaxamento	2,75±0,83	2,87±0,81	t=-0,67; p=0,51
Autoverbalização	3,27±0,92	3,36±0,72	t=-0,55; p=0,59
Visualização Mental	3,20±0,64	3,19±0,75	t=-0,11; p=0,91
Activação	3,20±0,61	3,22±0,62	t=-0,72; p=0,85
Controlo Atencional	3,48±0,61	3,42±0,68	t=-0,46; p=0,66
<b>COMPETIÇÃO</b>			
Formulação de Objectivos	3,57±0,08	3,40±0,13	t= 1,28; p=0,21
Controlo Emocional	3,48±0,76	3,25±0,61	t=1,63; p=0,11
Automaticidade	2,90±0,75	3,07±0,56	t=-1,30; p=0,20
Relaxamento	3,41±0,72	3,24±0,67	t= 1,30; p=0,20
Autoverbalização	3,26±0,88	3,26±0,65	t=-0,33; p=0,97
Visualização Mental	3,42±0,60	3,25±0,68	t=1,34; p=0,18
Activação	3,60±0,71	3,52±0,58	t=0,60; p=0,55
Pensamentos Negativos	1,93±0,71	2,37±0,61	t=-3,35; p=0,00

#### 4.5. Em função da graduação

No Quadro 21, são apresentados os resultados relativos às competências psicológicas mais utilizadas pelos atletas de diferentes graduações,

No que respeita aos atletas de Faixa Branca, durante o treino, estes recorriam mais frequentemente ao Controlo Emocional, à Autoverbalização e à Formulação de Objectivos; as competências psicológicas menos citadas foram o Relaxamento, a Automaticidade e a Activação. Na competição, estes atletas afirmaram recorrer mais à Formulação de Objectivos, à Activação e ao Controlo Emocional e menos aos Pensamentos Negativos, à Automaticidade e à Autoverbalização.

Os atletas de Faixa Azul referiram utilizar mais, no treino, a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e o Controlo Emocional; as competências psicológicas menos utilizadas foram o Relaxamento, a Automaticidade e a Visualização Mental. Durante a competição, as competências psicológicas mais evocadas foram a Formulação de Objectivos, a Activação e a Visualização Mental; as menos referidas foram os Pensamentos Negativos, o Relaxamento e a Automaticidade.

As competências psicológicas mais referidas pelos atletas de Faixa Roxa durante o treino foram o Controlo Emocional, o Controlo Atencional e a Formulação de Objectivos e as menos citadas foram o Relaxamento, a Automaticidade e a Activação. Na competição, estes atletas mostraram recorrer mais à Formulação de Objectivos, à Activação e ao Relaxamento; as competências menos empregues foram os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Visualização Mental.

Os atletas de Faixa Castanha relataram que, no treino, utilizavam mais frequentemente a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e o Controlo Emocional e menos o Relaxamento, a Automaticidade e a Visualização Mental. Na competição, eram mais usadas a Formulação de Objectivos, a Activação e o Controlo Emocional, enquanto os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e o Relaxamento eram as competências psicológicas menos evocadas.

Por último, os atletas Faixa Preta, em situação de treino, recorriam mais à Formulação de Objectivos, ao Controlo Emocional e ao Controlo Atencional, fazendo menos uso do Relaxamento, da Activação e da Visualização Mental. Durante a Competição, as competências mais utilizadas eram a Formulação de Objectivos, a Activação e o Relaxamento, sendo os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização as menos empregues.

No que diz respeito à comparação entre as competências psicológicas usadas pelos atletas destas diferentes Faixas, e no que respeita às competências usadas pelos atletas durante os treinos, os atletas de Faixa Branca fizeram um maior uso do Relaxamento, da Autoverbalização, da Visualização Mental e do Controlo Atencional que os de outras faixas. Os atletas de Faixa Azul não superaram os demais atletas e os atletas de Faixa Roxa usaram mais apenas o Controlo Emocional que os outros. Os atletas de Faixa Castanha enfatizaram o uso da Formulação de Objectivos e da Activação e os atletas de Faixa Preta deram mais ênfase à Automaticidade. Todavia, estas diferenças não eram significativas.

Tratando-se das competências psicológicas de competição, os atletas de Faixa Branca fizeram apenas um maior uso da Activação, os atletas de Faixa Azul tinham mais Pensamentos Negativos, os atletas de Faixa Roxa fizeram mais uso da Automaticidade, os atletas de Faixa Castanha empregaram mais o Controlo Emocional, a Autoverbalização e a Formulação de Objectivos e os atletas de Faixa Preta aplicaram mais o Relaxamento e a Visualização Mental.

**Quadro 21:** Competências psicológicas. Comparação entre atletas de diferente graduação.

	Faixa Branca	Faixa Azul	Faixa Roxa	Faixa Castanha	Faixa Preta	Anova one way
	Média±DP	Média±DP	Média±DP	Média±DP	Média±DP	
<b>TREINO</b>						
For. Objectivos	3,49±0,50	3,46±0,66	3,50±0,66	3,71±0,84	3,65±0,48	F=0,64; p=0,64
Contr. Emocional	3,33±0,64	3,25±0,74	3,78±0,71	3,46±0,57	3,50±0,80	F=0,63; p=0,64
Automaticidade	3,13±0,66	2,95±0,55	3,13±0,62	3,08±0,66	3,37±0,56	F=2,06; p=0,09
Relaxamento	3,04±0,69	2,54±0,79	3,01±0,97	2,89±0,69	2,80±0,84	F=1,88; p=0,11
Autoverbalização	3,58±0,88	3,13±0,73	3,48±0,71	3,25±0,82	3,28±0,90	F=1,29; p=0,28
Visualiz. Mental	3,43±0,70	3,00±0,63	3,26±0,64	3,17±0,61	3,26±0,77	F=1,54; p=0,20
Activação	3,29±0,54	3,12±0,60	3,21±0,50	3,33±0,73	3,15±0,57	F=1,43; p=0,23
Contr. Atencional	3,63±0,47	3,26±0,68	3,58±0,63	3,49±0,68	3,47±0,68	F=0,56; p=0,69
<b>COMPETIÇÃO</b>						

For. Objectivos	3,74±0,87	3,50±0,76	3,71±0,69	3,76±0,76	3,75±0,61	F=0,71; p=0,59
Contr.Emocional	3,46±0,59	3,11±0,58	3,43±0,61	3,56±0,77	3,38±0,88	F=1,92; p=0,11
Automaticidade	2,94±0,67	3,06±0,65	3,08±0,71	2,76±0,72	3,07±0,61	F=0,78; p=0,54
Relaxamento	3,38±0,57	3,03±0,62	3,59±0,56	3,30±0,74	3,63±0,76	F=3,90; p=0,01
Autoverbalização	3,32±0,83	3,14±0,67	3,33±0,63	3,46±0,77	3,15±0,95	F=0,71; p=0,59
Visualiz. Mental	3,43±0,77	3,20±0,51	3,15±0,61	3,50±0,58	3,51±0,70	F=1,76; p=0,43
Activação	3,72±0,52	3,35±0,58	3,59±0,64	3,63±0,77	3,69±0,71	F=1,16; p=0,18
Pensam. Negs	2,32±0,68	2,51±0,69	2,03±0,68	1,85±0,62	1,95±0,69	F=4,46; p=0,00

Porém, a Anova só mostrou duas diferenças significativas entre as médias, entre os atletas de Faixa Preta e Faixa Azul, sendo os atletas de Faixa Preta com uma média superior no Relaxamento que os atletas de Faixa Azul. Outra diferença significativa entre as médias foi apontada nos Pensamentos Negativos, mostrando os atletas de Faixa Azul uma média superior aos atletas de Faixa Castanha (Quadro 21).

## **5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

## 5. Discussão dos Resultados

Na revisão da literatura efectuada (de que faz parte também a revisão da literatura sobre as características do Jiu-jitsu), foi possível constatar que os atletas, independentemente do desporto que pratiquem, fazem uso de algum tipo de competência psicológica, tanto no treino como na competição.

No presente estudo, procurámos não só analisar as competências psicológicas mais utilizadas pelos atletas, mas também observar separadamente as características de alguns grupos distintos dentro desta modalidade, tanto em situação de treino como em situação de competição.

Importa porém salientar que algumas variáveis aqui avaliadas são dependentes, ou seja, podem ser explicadas por outra variável (i.e., a variável poderá variar de acordo com a mudança de outra variável).

Algumas considerações apresentadas a seguir concentram-se naquilo que de mais significativo houve e que poderá estar directamente relacionado com os resultados obtidos no estudo realizado.

### 5.1. Amostra total

A análise geral da amostra teve como principal objectivo a avaliação do modo como os atletas utilizavam as competências psicológicas, quer em situação de treino quer em situação de competição.

Relativamente às competências mais utilizadas, esta análise revelou que tanto no treino como na competição, as competências mais utilizadas eram a Formulação de Objectivos, a Activação e o Controlo Emocional. Ou seja, estas competências pareciam ser relevantes, em relação às outras, independentemente da situação competitiva em que os atletas se encontravam. Vale a pena recordar as referências a este respeito presentes na literatura, em que os atletas têm um melhor rendimento fazendo uso do Controlo Emocional (Cruz, 1997; Dias; 2005; Frey et al., 2004; Thomas et al., 1999). Adicionalmente, a Formulação de Objectivos foi referida por diversos

investigadores (e.g., Ungerleider e Golding, 1991), como um dos aspectos mais relevantes para a *performance* bem sucedida dos atletas.

No que concerne às competências psicológicas menos usadas, realce para a Automaticidade, que, em ambas as situações (i.e., treino e competição), foi uma das menos referidas, parecendo apontar para uma certa dificuldade, por parte dos atletas, em “deixarem que as coisas aconteçam, sem pensarem conscientemente nelas”. Este resultado não era esperado, pois diversos investigadores referem a Automaticidade como uma competência psicológica importante para o sucesso desportivo. Numa investigação de Thomas e Over (1994), por exemplo, um maior recurso à Automaticidade era um dos aspectos que caracterizava os golfistas com mais sucesso.

No treino, o facto de os atletas parecerem ainda dar pouca importância ao Relaxamento e à Visualização Mental pode indicar que estas duas competências não seriam muito valorizadas, talvez porque estas fossem situações em que os atletas não sentiam níveis elevados de ansiedade que os levassem a procurar estas estratégias como forma de a diminuir.

Na competição, o baixo nível de Pensamentos Negativos poderá ser positivo, mas o escasso uso da Autoverbalização não o será, uma vez que, na maioria das vezes, esta competência é direccionada para as metas positivas e/ou objectivos estabelecidos que, segundo Neil et. al. (2006) podem vir a auxiliar o atleta no sentido de o manter com bons níveis de autoconfiança.

Por outro lado, estas duas situações distintas – treino e competição –, de acordo com alguns estudos encontrados e citados na revisão da literatura, é relevante para os resultados, uma vez que em muitos desses estudos se refere que os atletas utilizam as competências psicológicas com maior frequência nas competições do que nos treinos. Num estudo de Frey et. al. (2004), por exemplo, os atletas evidenciaram uma utilização mais frequente das competências psicológicas em situação de competição do que em situação de treino. Poderá então assumir-se que, de uma maneira geral, os atletas percebem a utilização ou o recurso a competências psicológicas como mais proveitoso em situações de competição. Era então de se esperar que os atletas

utilizassem mais frequentemente as competências psicológicas durante a competição.

Os nossos dados estão de acordo com estas afirmações, uma vez que três das sete competências psicológicas consideradas em comum - Relaxamento, Visualização Mental e Activação - tiveram, na competição, médias significativamente superiores às verificadas no treino; além disso, também a Formulação de Objectivos era mais frequentemente utilizada na competição, embora não de forma significativa. De facto, apenas a Automaticidade era significativamente mais utilizada no treino que na competição.

Quanto à Visualização Mental, Greeg et al. (2005) sugeriram que, na competição, essa competência pode ajudar os atletas a manterem a concentração e a autoconfiança, e também a controlarem as suas emoções e o seu nível de ansiedade. No que respeita ao Relaxamento e à Activação, poderá ser considerado expectável o seu maior uso na competição, uma vez que esta será geradora de maiores níveis de ansiedade que o treino, levando os atletas a procurarem estratégias como o Relaxamento para a reduzir; adicionalmente, no que respeita à Activação, o uso mais frequente na competição poderá estar relacionado com a “necessidade” dos atletas aumentarem os seus níveis de Activação como forma de preparação para o desempenho, eventualmente centrando-se nos objectivos que formularam para aquela competição.

No que respeita à Automaticidade, o facto de os resultados terem mostrado que os atletas são mais “automáticos” durante o treino do que na competição talvez possa ser explicado pelo facto de se considerar o treino como a “hora do erro”: o atleta pode errar sem prejuízos de maior. Já na competição o movimento tem de ser perfeito, sendo muito mais o resultado de uma avaliação racional da situação do que da automatização.

Adicionalmente, embora as diferenças não fossem significativas, o maior recurso ao Controlo Emocional no treino que na competição não revelou grande consistência, uma vez que o nível de exigência psicológica é muito maior numa competição do que num treino. As claques, os “caçadores de talentos”, a pressão do adversário, etc., influenciam o estado psicológico do

atleta e, conseqüentemente, o seu desempenho. Já a Autoverbalização está associada à Formulação de Objectivos e na maioria das vezes, é direccionada para as metas positivas e/ou objectivos estabelecidos que, segundo Neil et al. (2006), podem vir a auxiliar o atleta no sentido de o manter com bons níveis de autoconfiança. Nesse sentido, embora as diferenças não fossem significativas, o facto de esta ser menos utilizada na competição poderá ser um indicador da importância de fomentar o seu (correcto) uso na competição.

## **5.2. Em função dos anos de prática**

A comparação dos dados em função dos anos de prática, ou de experiência, é muito importante no Jiu-jitsu, uma vez que quanto mais tempo se pratica a modalidade, mais se vai evoluindo.

Coincidentemente, a divisão adoptada pela mediana, de menos de quatro anos ou de quatro anos ou mais de prática na modalidade, está de acordo com a classificação de Burden (1990) relativamente à experiência na área da prática desportiva, que o autor classifica da seguinte forma: fase de iniciação (1 a 2 anos de experiência); fase de ajustamento (3 a 4 anos de experiência); fase de estabilização (5 ou mais anos de experiência). Sobre este aspecto, vale a pena lembrar o ditado popular, “a prática leva à perfeição”.

Desta forma, confirmou-se a necessidade de comparar atletas com diferente tempo de prática. Acreditávamos que os atletas com mais tempo de prática fizessem uma maior utilização de algumas competências psicológicas, conforme refere Cruz (1996).

A análise dos resultados obtidos revelou que a competência mais utilizada pelos atletas mais e menos experientes, quer em treino, quer em competição, era a Formulação de Objectivos. Tais resultados demonstram, uma vez mais, a importância que os atletas depositam no estabelecimento de metas e objectivos específicos e realistas, não só no treino, mas também em competição.

Para além da Formulação de Objectivos, todos os atletas recorriam com frequência ao Controlo Atencional durante os treinos, o que poderá demonstrar

que, nesta situação e independentemente da experiência que possuem, estarão susceptíveis a distractores e, por isso, têm necessidade de recorrer a tal estratégia.

Adicionalmente, a Activação também parecia ser importante para os dois grupos de atletas, embora só no que se refere à competição. Este facto poderá demonstrar que, mesmo sendo inexperiente, o atleta está ciente de que está a ser “desafiado”, enfatizando a Activação para uma “simulação” mais realista da competição, isto é, procura estar mais “excitado” durante as competições.

Por outro lado, realce para o facto de os atletas com quatro ou mais anos de prática valorizarem, quer em treino quer em competição, e para além da Formulação de Objectivos, o Controlo Emocional. Este facto poderá relacionar-se com o facto destes atletas, mais experientes, terem já percebido a importância de controlarem as suas emoções, quer durante o treino, quer durante a competição; além disso, pode também ser explicado pela razão que os atletas mais experientes têm de se preparar para a “rebeldia” dos atletas com menos experiência, o que poderá inclusivamente colocar em causa o seu tempo de prática da modalidade. Importa salientar que Thomas e Over (1994) realizaram uma investigação com jogadores de golfe em que os bem sucedidos conseguiam, entre outras coisas, controlar as suas emoções e cognições negativas melhor que os jogadores menos bem sucedidos.

No que respeita às competências psicológicas menos valorizadas, realce-se o facto de, novamente nos dois grupos de atletas - com menos de quatro anos de prática e com quatro ou mais anos de prática - a Automaticidade ser uma das competências menos valorizadas, quer em treino, quer em competição. Sobre este aspecto, importa salientar que, de acordo com Boyce (1994), nem sempre é bom fazer um movimento “limitado” à Automaticidade, ou seja, o movimento tem de fluir de acordo com a exigência da situação e ser, portanto, mais calculista. Isso parece ser relevante tanto para os atletas mais experientes, como para aqueles menos experientes, quer no treino, quer nas competições.

Em situação de treino, o Relaxamento também parecia ser encarado como uma competência pouco necessária ou importante, por parte de todos os atletas, Tal poderá levar o atleta a ficar num possível estado de constante tensão, o que não permite desenvolver o seu potencial e evoluir, mas também pode significar, como foi anteriormente referido, que as situações de treino não geram níveis de ansiedade elevados o suficiente para levarem o atleta a procurar estratégias para a reduzir.

Ainda no treino, os atletas com menos anos de prática pareciam não dar grande importância à Activação o que poderá estar relacionado com o facto de estarem a aprender a modalidade e deverem, por isso, estar o menos activados possível, de modo a permitir uma melhor assimilação do Jiu-jitsu.

Na mesma linha, mas neste caso em relação à competição, havia uma grande desvalorização, por parte de todos os atletas, dos Pensamentos Negativos. Aliás, saliente-se que, em situação de competição, as três competências menos valorizadas pelos atletas com diferentes níveis de experiência eram as mesmas: Pensamentos Negativos, Automaticidade e Autoverbalização, Podemos especular que, durante a competição, o atleta deixa de autoverbalizar, o que mostra um certo respeito pela modalidade, enquanto ao decorrer do treino, principalmente em relação aos atletas menos experientes, o atleta pode falar com os seus colegas e logo é levado a alguns raciocínios lógicos da modalidade.

Quando comparámos os dois grupos de atletas, os atletas com quatro ou mais anos de prática evidenciaram resultados superiores na maioria das competências psicológicas avaliadas, em treino e competição. O grupo com menos de quatro anos de prática contrariou esta tendência em duas competências – a Automaticidade e os Pensamentos Negativos – em que registaram médias superiores, em situação de competição. Contudo, apenas a diferença relacionada com os Pensamentos Negativos era estatisticamente significativa.

Na origem destas diferenças poderá estar o histórico desportivo dos atletas, uma vez que os atletas mais experientes podem estar mais

familiarizados com algumas situações comuns nos desportos de combate. Pode também concluir-se que os Pensamentos Negativos constituem um factor significativo no âmbito das competências psicológicas, porque os atletas que pensam de maneira negativa possivelmente não conseguem praticar a modalidade por mais de quatro anos. Já os restantes atletas, com mais de quatro anos, possuem um considerável “*know-how*”, alguns inclusivamente com experiência em eventos de “Vale-tudo”. Portanto, não é de estranhar os resultados com médias superiores no grupo com mais de quatro anos de prática, resultados sustentados pelas conclusões de alguns estudos referidos anteriormente (Cox et al., 1996; Mahoney 1989, Meyers et. al., 1999; Neil, 2006). A diferença verificada pode ainda ser justificada pelo facto de os atletas com menos experiência manifestarem um maior “respeito” e prudência durante a competição e, eventualmente, experienciarem níveis mais elevados de ansiedade cognitiva, um aspecto a ter em consideração em futuros estudos.

Adicionalmente, sobre este aspecto da experiência, Boyce (1994) refere que alguns atletas com mais experiência demonstram mais habilidade em estabelecer os seus próprios objectivos, de sua livre iniciativa, e neste caso a Automaticidade poderia “limitar” essa iniciativa. Como referimos anteriormente, nem sempre é bom fazer um movimento “limitado” à Automaticidade, ou seja, o movimento tem de fluir de acordo com a exigência da situação e ser, portanto, mais calculista – como foi estabelecido acima em algumas situações.

O resultado da avaliação desta amostra de atletas de Jiu-jitsu tem, contudo, algumas ressalvas, nomeadamente devido à composição da amostra dos atletas do grupo com quatro ou mais anos de prática, pois a maior parte desses atletas são oriundos do Brasil. Como foi referido na revisão da literatura, o processo de ocidentalização do Jiu-jitsu começou no Brasil, portanto, os atletas brasileiros possuem um maior tempo de prática. Os resultados expressam a coerência do tempo de experiência desses atletas em geral e que apenas o tempo de convívio com a modalidade, tanto em situação de treino como em situação de competição, poderá fazer com que o atleta se

habitue a determinadas situações e que encontre algumas respostas para os seus “problemas”.

Poderá então ser útil desenvolver um programa de orientação psicológica para os atletas com diferentes tempos de prática nesta modalidade.

### 5.3. Em função da categoria de peso

As lutas desportivas são modalidades extremamente complexas. A *performance* geral envolve capacidades e habilidades físicas como a velocidade, a força explosiva, a resistência de força, a reactividade neuromuscular, a força máxima e o equilíbrio. Podemos considerar que todas as capacidades e habilidades actuam de forma conjunta, directamente influenciadas pelo estado emocional e preparação psicológica do atleta, e a favor apenas da execução dos movimentos que compõem a técnica das lutas.

O Jiu-jitsu é um desporto semelhante ao Boxe, ao Judo, ao Karaté, ao Levantamento do Peso, ao Sumo, à Luta Olímpica e ao Fisiculturismo, modalidades com as suas próprias divisões de peso, que o Jiu-jitsu também possui, e onde é relativamente proporcional que as marcas, *performances* e índices dos atletas de mais peso apresentem resultados mais “elevados” que os atletas de peso inferior.

Tal como sucedeu na análise realizada anteriormente, relativa aos anos de prática, também neste caso a Formulação de Objectivos se constituiu como uma das competências mais utilizadas pelos atletas, independentemente da situação (i.e., treino ou competição) e da categoria de peso dos atletas, reforçando mais uma vez a importância desta competência para o desempenho desportivo dos atletas.

Para além da Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e o Controlo Emocional pareciam ser relevantes nos treinos, no primeiro caso pelos atletas das categorias Leve e Médio e no segundo pelos das categorias Médio e Pesado. O Controlo Atencional e o Controlo Emocional devem ser considerados importantes porque é através do desenvolvimento dessas

competências que o atleta se torna mais capaz de ganhar maior velocidade, imaginar diferentes recursos, bem como aumentar a atenção aos detalhes de cada posição técnica.

Adicionalmente, constatou-se uma interessante relação com os atletas da categoria Leve, na Formulação de Objectivos, na Activação e na Visualização Mental em situação de competição, podendo ser que eles visualizassem as maneiras de supostamente chegar a um objectivo. Esta relação pode ser causada pelo jogo veloz desta categoria, ou seja, o atleta deverá ter mais “trunfos” (recursos ou estratégias de combate) na “manga” (na cabeça, em mente), como justifica Boutcher (1992).

Deve-se ter em conta que os atletas de categorias mais leves procuram muitas vezes encaixar-se numa determinada categoria, manipulando as suas composições corporais, com a finalidade de aumentar também as suas capacidades motoras e especificidades morfológicas, para que aumentem também as suas hipóteses de vitória. Agindo desta forma, e de acordo com as suas composições corporais e características técnicas e táticas de luta, os atletas decidem, muitas vezes por si próprios, qual seria a melhor alternativa para aumentar as suas possibilidades de obter melhores resultados em determinadas condições competitivas.

Além de todas as desvantagens fisiológicas que a estratégia de baixar o peso proporciona, podemos destacar mais um agravante ainda, que seria a preocupação do atleta com a pesagem antes das lutas. Geralmente, os lutadores que reduzem a massa corporal na véspera da competição nunca estão totalmente seguros de que estarão dentro da sua categoria, ou não, no momento da pesagem. Uma vez inscritos nas suas categorias, caso o seu peso ultrapasse o limite de peso esperado, estarão automaticamente desclassificados da competição. Tal preocupação “desfocaliza” grande parte da concentração do atleta para o momento da pesagem, fazendo com que ele se concentre totalmente somente depois desse momento.

Os atletas da categoria Médio também apresentaram uma relação interessante, na competição, no que se refere ao Controlo Emocional e à Activação, e relaciona-se mais uma vez com as características da luta dessa

categoria, um jogo mais dinâmico e agressivo e as emoções ficariam mais “à flor da pele” para este momento, sendo muito importante o atleta saber controlar as emoções e saber estar activado para o combate.

Em relação às competências menos valorizadas, um primeiro aspecto que deverá ser realçado prende-se com o facto de todos os grupos envolvidos nesta análise referirem o escasso uso de Relaxamento no treino (o que, aliás, já tinha sido constatado anteriormente, na comparação dos anos de prática). Quanto a este resultado, deve-se considerar o “desconforto” sentido no momento pelo atleta, uma vez que irá treinar com outros atletas de diferentes pesos e, geralmente, com atletas de pesos superiores.

De forma semelhante, na competição, os Pensamentos Negativos e a Automaticidade também se constituíram como competências pouco usadas pelos atletas, independentemente da sua categoria de peso. Em relação a esta última competência, realce-se que era também uma das menos usadas no treino pelos atletas da categoria Leve.

Adicionalmente, os atletas de peso Médio referiram usar pouco a Autoverbalização, quer em treino, quer em competição, sendo esta competência também pouco usada pelos Pesados, nos treinos.

Por fim, realce-se a pouca importância que os atletas da categoria Leve davam ao Controlo Emocional, nos treinos e competições.

Na comparação feita entre os grupos em função das categorias de peso, verificaram-se apenas duas diferenças significativas. Ambas são referentes ao treino e relacionam a competência do Controlo Emocional entre as categorias Pesado e Leve, com médias superiores para os Pesados, e a competência do Controlo Atencional entre as categorias Médio e Pesado, com médias superiores para os Médios. Até ao momento não foram encontrados estudos relacionando essas competências com a variável em questão (o peso).

Na análise da média superior no Controlo Emocional da categoria dos Pesados deve considerar-se que no treino o atleta tem como responsabilidade “amassar” os seus colegas de treino. Entretanto, não foi possível especificar

em que momento do treino o atleta utiliza esse controlo. Como o treino de Jiu-jitsu não diferencia os atletas em “Leves” e “Pesados”, e assumindo-se que um treino de Jiu-jitsu começa quando o atleta está cansado, pode afirmar-se que um atleta com mais peso não tem a mesma preparação física que um atleta mais leve. Tal facto pode justificar a utilização do Controlo Emocional para controlar a motivação durante os treinos.

Já no que respeita ao valor superior no uso do Controlo Atencional por parte dos atletas da categoria Médio em relação à categoria Pesado, este facto pode ser explicado pelas características peculiares da primeira categoria de peso. Enquanto a categoria de peso Pesado tem um tipo de luta que envolve muito o factor força, e pouca velocidade, e a categoria Leve utiliza mais velocidade e menos força, a categoria de peso Médio, o “meio-termo” deste grupo, envolve habilidades técnicas, força e velocidade na mesma proporção mostrando, assim, um estilo de luta que exige mais atenção do atleta.

Além disso, de uma forma geral, as categorias Leve e Médio mostraram médias superiores das competências psicológicas, embora as diferenças não fossem significativas, tanto no treino como na competição, quando comparadas à categoria Pesado. Mais concretamente, verificou-se que, no treino, os grupos de atletas da categoria Leve e Médio usavam com maior frequência a generalidade das competências psicológicas do que os Pesados. Na verdade, este grupo só revelou médias superiores no recurso ao Controlo Emocional. Na competição o cenário era semelhante, na medida em que estes atletas só recorriam mais que os outros grupos ao Relaxamento e aos Pensamentos Negativos.

Pelas características da luta e da constituição corporal, era de se esperar que os atletas da categoria de peso Pesado utilizassem mais as competências psicológicas em questão. Devido às características de “grandes dimensões” desta categoria, muitas vezes assombrosas, o que também acaba por se tornar uma exigência dos colegas de treino que foram “amassados”, e que esperam uma actuação semelhante do seu colega de equipa. Com efeito, os Pensamentos Negativos poderiam ser atribuídos, talvez, à “pressão” ou “incómodo” de se competir com atletas de grandes dimensões o que,

certamente, não é uma experiência motivadora. Para esta situação, sugere-se uma maior utilização do Relaxamento.

#### 5.4. Em função da nacionalidade

Comparando os resultados em função da nacionalidade, os atletas foram divididos em brasileiros e atletas oriundos dos países europeus. Essa divisão foi adoptada por vários motivos. Um deles é pelo facto histórico da ocidentalização do Jiu-jitsu ter começado no Brasil, e anos após o início deste processo é que a modalidade ganhou maiores dimensões. Um facto interessante do Jiu-jitsu no Brasil é que em determinadas regiões, além de constituir uma disciplina oficial em algumas escolas, também constitui disciplina académica em algumas universidades. Também é ensinado em algumas favelas por ser considerado um recurso de inclusão social para as crianças de comunidades carentes. A maioria dos melhores atletas é oriunda dessas comunidades e de estados com um alto índice de violência (Rio de Janeiro e São Paulo).

Outro facto que pode justificar esta divisão é o *ranking* desta modalidade ser composto na maior parte por atletas oriundos do Brasil, e que detêm os postos mais elevados. Muitos atletas brasileiros emigram para diferentes lugares do mundo com o objectivo de difundir o Jiu-jitsu. Neste sentido, surge outro factor que pode explicar os resultados deste estudo, pela facilidade de comunicação, pois os atletas que emigram muitas vezes procuram um lugar em que possam comunicar facilmente e, nesse aspecto, os PALOP apresentam maior vantagem. Além disso, o “calendário de competições” no Brasil tem uma frequência de campeonatos muito superior a toda a Europa. Este facto pode ser confirmado pelas divulgações dos resultados feitas no site da CBJJ.

Pelos motivos referidos acima, estávamos à espera que os atletas brasileiros apresentassem médias superiores ao grupo dos atletas da Europa, principalmente na competição, devido às tradições e a um maior tempo de experiência na modalidade.

A análise dos resultados mostrou, mais uma vez, que a Formulação de Objectivos era a competência mais utilizada pelos atletas, brasileiros e europeus, quer em treino, quer em competição. Adicionalmente, todos os atletas valorizavam substancialmente o Controlo Atencional em situação de treino, o que parece mostrar a importância que os atletas atribuíam a 'prestar atenção' aos detalhes do treino e manterem o foco atencional, uma competência que distinguia lutadores bem e mal sucedidos numa investigação realizada por Gould, Weiss e Weinberg (1981). O mesmo acontecia relativamente à Activação em competição, uma das competências mais referidas pelos atletas em geral, o que poderá estar relacionado com a necessidade que estes sentiam de aumentarem ou ajustarem os seus níveis de activação como forma de preparação do desempenho,

Alguns aspectos em que os atletas brasileiros e europeus diferiam referiam-se ao uso do Controlo Emocional, muito valorizado pelos atletas brasileiros em treino e em competição, mas uma competência à qual os atletas europeus pareciam não dar muita relevância. Tais resultados poderão estar relacionados com a maior maturidade dos atletas brasileiros comparativamente aos europeus, que os conseguem controlar melhor as suas emoções. Como referimos anteriormente, o controlo das emoções foi referido por diversos investigadores como uma competência que distingue atletas bem e mal sucedidos (e.g., Thomas e Over, 1994).

Em contrapartida, os atletas europeus recorriam frequentemente à Autoverbalização, em treino e competição, o que não acontecia com os brasileiros (esta foi, aliás, uma das competências menos usadas na competição por estes atletas).

Relativamente às competências menos utilizadas, realce para o facto de os atletas brasileiros e europeus referirem as mesmas competências como menos usadas no treino - Relaxamento, Automaticidade e Visualização Mental - e também na competição - Pensamentos Negativos e Automaticidade - porém, neste último caso, enquanto os brasileiros referiram menos a Autoverbalização, os europeus apontaram mais o Relaxamento.

O facto de o Relaxamento e, de certa forma a Visualização Mental, serem pouco utilizados pelos atletas brasileiros e europeus em situação de treino (embora os europeus também referissem o seu escasso uso na competição), poderá, uma vez mais, estar relacionado com o facto de os atletas experienciarem baixos níveis de ansiedade nesta situação e, logo, não sentirem necessidade de recorrerem a esta competência, ou a outras, como a Visualização Mental. O baixo nível de Pensamentos Negativos pode ser positivo, uma vez que níveis elevados de cognições negativas poderiam prejudicar o rendimento dos atletas.

A comparação das competências psicológicas mais usadas pelos atletas brasileiros e europeus não revelou diferenças significativas. Estes resultados não vão ao encontro do esperado, uma vez que eram esperadas diferenças entre os dois grupos de atletas, como, aliás, já tinha sido verificado noutras investigações. Num estudo de Wang et al. (2003), por exemplo, os autores examinaram as competências psicológicas de nadadores chineses oriundos de diferentes regiões da China, tendo concluído que os atletas do Norte da China recorriam à música para o relaxamento. Uma interacção significativa mostrou que os atletas masculinos da região Central relataram um uso maior da visualização do que os atletas masculinos do Sul, o que mostrou algumas diferenças por regiões de um mesmo país que inclui uma vasta diferença sócio-cultural, sendo assim possível encontrar resultados significativos.

Porém, ainda que não significativas, na parte do questionário que se refere ao treino, os atletas brasileiros participantes neste estudo mostraram médias superiores na Formulação de Objectivos, no Controlo Emocional, na Visualização Mental e no Controlo Atencional; os atletas europeus tiveram médias superiores no Relaxamento, na Autoverbalização e na Activação; na Automaticidade ambos os grupos evidenciaram a a mesma média. Nas competências psicológicas relativas à competição, as nossas expectativas foram confirmadas, pois os atletas brasileiros tiveram médias superiores na Formulação de Objectivos, no Controlo Emocional, no Relaxamento, na Visualização Mental e na Activação; os atletas da Europa mostraram médias

superiores na Automaticidade e nos Pensamentos Negativos; na Autoverbalização os brasileiros apresentaram a mesma média que os atletas da Europa. Porém, saliente-se uma vez mais que estas diferenças não eram estatisticamente significativas.g

Ou seja, tanto no treino como na competição, os atletas brasileiros revelaram médias superiores na Formulação de Objectivos, na Visualização Mental e no Controlo Emocional. Este facto foi justificado por Frey et. al. (2004), que, em relação às competências psicológicas e percepção do sucesso, encontraram fortes relações, tais como a imaginação e o estabelecimento de objectivos, tanto em situação de treino como em situação de competição. Essas competências psicológicas mostram ser eficazes em indivíduos que têm uma maior capacidade de as utilizar, o que será o caso dos atletas brasileiros de Jiu-jitsu.

No caso da Automaticidade no treino, o “empate” pode ser justificado pela compreensão da expressão “Jiu-jitsu não é receita de bolo”, isto é, há que ser flexível e na hora do treino é treinar e deixar que o exercício flua. Já em relação à competição, os atletas europeus apresentaram uma média superior à dos brasileiros nessas competências, ou seja, limitaram-se aos movimentos.

A competência psicológica referente aos Pensamentos Negativos mostrou uma diferença muito expressiva em relação à sua utilização pelos brasileiros, o que pode ser traduzido pelo facto de os atletas brasileiros não considerarem importante essa competência e procurarem outros recursos, ao invés de ficarem a pensar em eventos negativos.

### **5.5. Em função da graduação**

No que diz respeito à graduação pode fazer-se uma comparação quanto ao nível ou escalão competitivo, pois quanto mais graduado um atleta for, maiores serão as suas experiências e habilidades técnicas na modalidade. Como já foi referido anteriormente na comparação em função do tempo de prática, também deve levar-se em conta este item, porque não se atinge a

Faixa Preta da noite para o dia sem ter resultados expressivos e um bom tempo de prática nesta modalidade.

Outro facto interessante e característico das modalidades onde há uma ordem hierárquica, ou seja, as graduações, que são conquistadas por méritos evolutivos das habilidades técnicas e até mesmo tácticas, é que quanto mais gestos técnicos ou “posições” o atleta tiver, maior será o número de “munições” para atacar o seu adversário. Singer (2002) explica as dificuldades em distinguir exactamente os processos de controlo da cognição e controlo atencional, mas quando se relacionam atletas de elite e atletas iniciantes encontra-se uma distinção significativa. Vem daí a importância da comparação dos resultados obtidos em diferentes graduações, principalmente nas competições, como estabelecido com evidências por mais de um autor citado (e.g., Cox et. al. 1996; Mahoney 1989; Meyers et. al., 1999; Neil, 2006).

Os resultados mostraram que, novamente, a Formulação de Objectivos era uma competência valorizada por todos os atletas, tanto na competição com no treino. Adicionalmente, todos os atletas valorizavam a importância, no treino, do Controlo Emocional; de forma semelhante, o Controlo Atencional parecia ser relevante no treino para todos os atletas, menos para os de Faixa Branca. Ou seja, no treino, todos os atletas valorizavam praticamente as mesmas competências: Formulação de Objectivos, Controlo Atencional e Controlo Emocional. Na verdade, só os atletas de Faixa Branca davam mais importância à Autoverbalização do que ao Controlo Atencional.

Na competição, a Formulação de Objectivos e a Activação eram valorizadas por todos os atletas, o que, no caso da Activação, como referimos anteriormente, poderá estar relacionado com as características inerentes à própria situação competitiva, em que o atleta sentirá necessidade de estar num certo nível de activação.

Quanto às competências menos usadas, com excepção dos mais graduados – Faixa Preta - todos referiam a Automaticidade no treino; ainda no treino, o Relaxamento era usado pouco frequentemente por todos os atletas. A

Activação e a Visualização Mental são outras duas competências pouco usadas nesta situação. Em concreto, os atletas de Faixa Branca e Roxa referiram o Relaxamento, a Automaticidade e a Activação e os de Faixa Azul e Castanha salientaram o Relaxamento, a Automaticidade e a Visualização Mental; os de Faixa Preta indicaram o Relaxamento, a Activação e a Visualização Mental. Importará talvez realçar o facto de os melhores atletas, isto é, os de graduação mais elevada, não terem apontado a Automaticidade como uma das competências menos usadas.

Na competição, o escasso uso da Automaticidade e dos Pensamentos Negativos foram salientados por todos os atletas, sem excepção de graduação. Para além destas competências, os atletas de Faixa Branca e os de Faixa Preta salientaram a Autoverbalização, os de Faixa Azul e Castanha o Relaxamento, e os de Faixa Roxa a Visualização Mental.

Embora não tenham sido encontradas diferenças significativas na comparação das competências psicológicas mais utilizadas pelos atletas de diferentes graduações no treino, um facto que chama a atenção é que, das maiores médias de utilização das competências psicológicas no treino, metade eram dos atletas de Faixa Branca. Talvez a sua inexperiência justifique o maior emprego das competências de Controlo Atencional, Visualização Mental, Autoverbalização e Relaxamento.

No que se refere aos atletas mais graduados, os atletas de Faixa Roxa utilizavam mais o Controlo Emocional no treino. Pode supor-se que esse grupo, estando “no meio da linha vermelha” (porque não querem perder para os atletas menos graduados e, ao mesmo tempo, tentam vencer os atletas mais graduados), exigem de si mesmos o uso do Controlo Emocional, mais do que as outras faixas.

Os atletas de Faixa Castanha obtiveram a média mais elevada na Activação e na Formulação de Objectivos. Quanto à Activação, não existem explicações concretas para este grupo; porém, na Formulação de Objectivos, pode notar-se que tanto os atletas de Faixa Castanha como os atletas de Faixa Preta mostraram uma média superior à dos outros grupos. Nota-se assim a

coerência de um atleta com mais tempo de prática na “construção” dos seus objectivos. Relativamente aos atletas de Faixa Roxa e Castanha, as suas razões podem ser explicadas por Frey et. al. (2004), relativamente às competências psicológicas e à percepção do sucesso, já que competências psicológicas como a Formulação de Objectivos mostram ser eficazes em indivíduos que tem uma maior capacidade para utilizá-las.

Os atletas de Faixa Preta também mostraram uma média superior no que se refere ao uso da Automaticidade no treino, mostrando a “fluidez” dos seus movimentos para este momento.

Por último, um dado significativo é que, nos treinos, os atletas de Faixa Azul tiveram todas as suas médias no uso das competências psicológicas inferiores aos demais grupos, o que pode ser justificado pelo “espanto” da sua primeira “promoção”.

Relativamente à comparação das competências psicológicas usadas pelos atletas de diferentes graduações na competição, surgiram duas diferenças significativas. Na primeira, a diferença ocorreu no Relaxamento, e envolveu os atletas de Faixa Preta e Azul; mais uma vez, os atletas de Faixa Azul apareceram com a menor média. A segunda diferença significativa foi constatada no uso dos Pensamentos Negativos, que envolveu os atletas de Faixa Azul e Castanha, onde os atletas de Faixa Azul tiveram valores superiores. Deve observar-se que as diferenças significativas envolviam sempre os atletas de Faixa Azul, ou seja, atletas que possivelmente tinham menos de três anos de prática da modalidade, o que indica que o resultado é fruto da falta de experiência.

Além disso, importa chamar a atenção para a média superior, embora não significativa, dos atletas de Faixa Branca no uso da Activação, talvez pela participação de poucos campeonatos e de não priorizarem a utilização de outros tipos de competências psicológicas, o que na hora da luta pode ocasionar o chamado “branco”. Este resultado pode ainda ser justificado por Boyce (1994), em que autor explica que os atletas com um maior grau de habilidade optam por estabelecer os seus próprios objectivos, de sua livre

iniciativa, ou seja, são conhecedores de outros “recursos” úteis para este momento.

Além disso, parecia haver uma tendência para as outras competências psicológicas serem mais utilizadas pelo grupo de atletas mais graduados: os Pensamentos Negativos pelos atletas de Faixa Azul, a Automaticidade pelos atletas de Faixa Roxa; o Controlo Emocional, a Autoverbalização e a Formulação de Objectivos pelos atletas de Faixa Castanha e a Visualização Mental e o Relaxamento pelos atletas de Faixa Preta, ou seja, grupos de atletas com um grau de prestígio e um percurso de sucesso.

Nos atletas de Faixa Castanha vê-se a importância dada a alguns factores que procuram tranquilizar o atleta, pois os resultados da competição sugerem uma “promoção”, ou seja, ficar no mais alto nível do Jiu-jitsu ostentando a tão almejada Faixa Preta. Contudo, Johnson (1994), num estudo realizado com atletas de golfe, concluiu que entre jogadores de golfe dos três diferentes níveis de habilidade (Handicap), existiam algumas diferenças entre os atletas de habilidades baixas e habilidades médias, mas que de qualquer forma não se demarcaram significativamente.

No entanto, os resultados devem ser analisados com prudência, devido ao facto da maioria dos atletas mais graduados serem oriundos do Brasil, levando-se em consideração tanto a história da modalidade como o tempo de prática. Sugere-se então para os próximos estudos uma distinção mais apurada para relacionar grupos de diferentes graduações. Também poderá ser útil desenvolver algum tipo de programa que relacione um tipo de distinção desta ordem hierárquica de graduação na modalidade, pois um atleta de Faixa Branca não tem as mesmas destrezas do que um atleta de Faixa Roxa, Castanha ou Preta.

## **6. CONCLUSÃO**

## 6. Conclusão

O presente estudo foi realizado com atletas masculinos de Jiu-jitsu, participantes do 3º Campeonato Europeu da modalidade, e apresentou resultados que poderão contribuir para futuras investigações neste âmbito.

Neste sentido, através dos resultados obtidos e analisados, é possível afirmar que:

- As competências psicológicas mais utilizadas no treino eram a Formulação de Objectivos, a Activação e o Controlo Emocional e as menos utilizadas eram o Relaxamento, a Automaticidade e a Visualização Mental.
- As competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Formulação de Objectivos, a Activação e o Controlo Emocional e as menos utilizadas eram os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização.
- A Automaticidade era mais utilizada no treino do que na competição, e o Relaxamento, a Visualização Mental e a Activação eram mais usados na competição do que no treino.
- As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas com menos de quatro anos de prática eram a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e a Autoverbalização e as menos utilizadas eram o Relaxamento, a Automaticidade e a Activação; as competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Formulação de Objectivos, a Activação e a Visualização Mental e as menos utilizadas eram os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização.
- As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas com quatro ou mais anos de prática eram a Formulação de Objectivos, o Controlo Emocional e o Controlo Atencional e as menos utilizadas eram o Relaxamento, a Automaticidade e a Visualização Mental; as competências psicológicas mais utilizadas na competição

eram a Formulação de Objectivos, a Activação e o Controlo Emocional, e as menos utilizadas eram os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização.

- Não foram encontradas diferenças significativas nas competências psicológicas usadas no treino pelos atletas com menos de quatro anos de prática e com quatro ou mais anos de prática; na competição, os Pensamentos Negativos eram mais usados pelos atletas com menos de quatro anos de prática de Jiu-jitsu.
- As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas da categoria Leve eram a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e a Autoverbalização e as menos utilizadas eram o Relaxamento, a Automaticidade e o Controlo Emocional; as competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Formulação de Objectivos, a Activação e a Visualização Mental e as menos utilizadas eram os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e o Controlo Emocional.
- As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas da categoria Médio eram a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e o Controlo Emocional e as menos utilizadas eram o Relaxamento, a Visualização Mental e a Autoverbalização; as competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Activação, a Formulação de Objectivos e o Controlo Emocional e as menos utilizadas eram os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização.
- As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas da categoria Pesado eram o Controlo Emocional, a Formulação de Objectivos e a Automaticidade e as menos utilizadas eram o Relaxamento, a Activação e a Autoverbalização; as competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Formulação de Objectivos, a Activação e o Relaxamento e as menos utilizadas eram os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Visualização Mental.

- No treino, o Controlo Emocional era mais utilizado pelos atletas da categoria Pesado do que pelos da categoria Leve e o Controlo Atencional era mais utilizado pelos atletas da categoria Médio do que pelos da categoria Pesado; na competição, não foram encontradas diferenças significativas nas competências psicológicas usadas pelos atletas das três categorias de peso.
- As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas brasileiros eram a Formulação de Objectivos, o Controlo Emocional e o Controlo Atencional e as menos utilizadas eram o Relaxamento, a Automaticidade, a Visualização Mental e a Activação; as competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Activação, a Formulação de Objectivos e o Controlo Emocional e as menos utilizadas eram os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização.
- As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas europeus eram a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e a Autoverbalização e as menos utilizadas eram o Relaxamento, a Automaticidade e a Visualização Mental; as competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Activação, a Formulação de Objectivos e a Autoverbalização e as menos utilizadas eram os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e ao Relaxamento.
- Não foram encontradas diferenças significativas nas competências psicológicas usadas no treino pelos atletas brasileiros e europeus; na competição, os Pensamentos Negativos eram mais usados pelos atletas europeus.
- As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas de Faixa Branca eram o Controlo Emocional, a Autoverbalização e a Formulação de Objectivos e as menos utilizadas eram o Relaxamento, a Automaticidade e a Activação; as competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Formulação de Objectivos, a Activação e o Controlo Emocional e as menos utilizadas

eram os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização.

- As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas de Faixa Azul eram a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e o Controlo Emocional e as menos utilizadas eram o Relaxamento, a Automaticidade e a Visualização Mental; as competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Formulação de Objectivos, a Activação e a Visualização Mental e as menos utilizadas eram os Pensamentos Negativos, o Relaxamento e a Automaticidade.
- As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas de Faixa Roxa eram o Controlo Emocional, o Controlo Atencional e a Formulação de Objectivos e as menos utilizadas eram o Relaxamento, a Automaticidade e a Activação; as competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Formulação de Objectivos, a Activação e o Relaxamento e as menos utilizadas eram os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Visualização Mental.
- As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas de Faixa Castanha eram a Formulação de Objectivos, o Controlo Atencional e o Controlo Emocional e as menos utilizadas eram o Relaxamento, a Automaticidade e a Visualização Mental; as competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Formulação de Objectivos, a Activação e o Controlo Emocional e as menos utilizadas eram os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e o Relaxamento.
- As competências psicológicas mais utilizadas no treino pelos atletas de Faixa Preta eram a Formulação de Objectivos, o Controlo Emocional e o Controlo Atencional e as menos utilizadas eram o Relaxamento, a Activação e a Visualização Mental; as competências psicológicas mais utilizadas na competição eram a Formulação de

Objectivos, a Activação e o Relaxamento e as menos utilizadas eram os Pensamentos Negativos, a Automaticidade e a Autoverbalização.

- Não foram encontradas diferenças significativas nas competências psicológicas usadas no treino pelos atletas de diferentes graduações (Faixas); na competição, o Relaxamento eram mais usado pelos atletas de Faixa Preta do que pelos de Faixa Azul e os Pensamentos Negativos eram mais utilizados pelos atletas de Faixa Azul do que pelos de Faixa Castanha.

## 7. BIBLIOGRAFIA

## 7. Bibliografia

- Alonso, J. L., Lucas, J. (2004). *Psicologia de la competición*. Espanha: Editorial Wanceulen, S.L.
- Barreto, J. A. (2003). *Psicologia do desporto para o atleta de alto rendimento*, Rio de Janeiro: Shape Ed.
- Boyce, B. A. (1994). The effects of goal setting on *performance* and spontaneous goal-setting behavior of experienced pistol shooters. *The Sport Psychologist*, 8(1). 87.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicologia do entrenamiento deportivo*. Madrid: Dyckson Editora.
- Burden, P. (1990). Teacher devolpment. In W. R. Houston (Ed.), *Handbook of research on teacher education*. New York: MacMillan, pp. 311-328.
- Burton, D. (1992). The Jekyll/Hyde nature of goals: Reconceptualizing goal setting in sport, In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 267-297.
- Costa, F. e Cruz, J. (1997). Treino de formulação de objectivos no desporto: Uma intervenção no voleibol. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 611-637.
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications* (4<sup>th</sup> ed). U.S.A.
- Cox, R. H. e Yoo, H. S. (1995). Playing position and psychological skill in american football. *Journal of Sport Behavior*, 18.
- Crocker, P. E. e Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with *performance* stress: gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.
- Cruz, J. F. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento no desporto de alta competição desportiva: Importância das competências e processos psicológicos*. Braga: J. F. Cruz. Dissertação de Doutoramento apresentada ao Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho.
- Cruz, J. F. (Ed.) (1996). *Manual de psicologia do desporto*. Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.

- Cruz, J. F. (1997). *Questionário de visualização mental no desporto voleibol (QVMD-V)*. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. e Gomes, A. R. (Eds.) (1997). *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção*, Braga: APPORT, Universidade do Minho.
- Cruz, J. F. e Viana, M. (1996). *Treino de imaginação e visualização mental*. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto*. Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cumming, J.; Nordin, S. M.; Horton, R. e Reynolds, S. (2006). Examining the direction of imagery and self-talk on dart-throwing performance and self efficacy. *The Sport Psychologist*, 20, 257-274.
- Dantas, E. H. M. (1995). *A prática da preparação física*. Rio de Janeiro: Shape Ed.
- Dias, C. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto: Da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. Braga: C. Dias. Dissertação de Doutoramento apresentada ao Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho.
- Duda, J. L. (Ed.) (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc..
- Duda, J. L., e Hall, H. K. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. N. Singer, C. M. Janelle e H. A. Hausenblas (Eds.). *Handbook of sport psychology* (2<sup>nd</sup> Ed.). New York: Wiley, pp. 417-443.
- Eberspocher, H. (1995). *Entrenamiento mental: Um manual para treinador e deportistas*. Barcelona: Inde Publ..
- Evans, L., Jones, L. e Mullen, R. (2004). An imagery intervention during the competitive season with an elite rugby union player. *The Sport Psychologist*, 18(3), 252-271.
- Fletcher, D. e Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses, *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.

Fletcher, D. e Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, 17, 175-195.

Fleury, S. (s/d, a). Programas de intervenção psicológica [em linha]: *PHeT - Performance Humana e Tecnologia Pesquisa e Desenvolvimento*. São Paulo: Barueri, <http://www.suzyfleury.com.br/publica.htm> [Consultado 20 Dez. 2006] Disponível em <http://www.suzyfleury.com.br/IntervPsiAbr02.pdf>

Fleury, S. (s/d, b). Treino psicológico de equipes profissionais [em linha]: *PHeT - Performance Humana e Tecnologia Pesquisa e Desenvolvimento*. São Paulo: Barueri,, <http://www.suzyfleury.com.br/publica.htm> [Consultado 20 Dez. 2006] Disponível em [http://www.suzyfleury.com.br/Treino\\_Psicologico.pdf](http://www.suzyfleury.com.br/Treino_Psicologico.pdf)

Figueiroa, L. (2005). A história do Jiu-Jitsu em Portugal. Disponível em <http://laurof.tripod.com/id9.html>. Acesso em 14 de Novembro de 2005.

França, G. V. (2001). *Medicina Legal* (6ª Ed.). Rio de Janeiro: Koogan.

Frey, M., Laguna, P. L. e Ravizza, K. (2004). Collegiate athletes' mental skill use and perceptions of success: An exploration of the practice and competition settings, *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 115-128.

Gould, D., Jackson, S. e Eklund, R. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental Preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.

Gould, D., Weiss M. e Weinberg; R. (1981). Psychological characteristics of successful and unsuccessful big ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, 69-81.

Gould, D., Tammen, V., Murphy, S. e May, J. (1989). An examination of U.S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3, 300-312.

Gould, D., Tammen, V., Murphy, S. e May, J. (1991). An evaluation of U.S. Olympic sport psychology consultants' effectiveness. *The Sport Psychologist*, 5, (2), 111-127.

Gould, D., Weiss, M., e Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and unsuccessful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, 69.81.

- Gracie, R., Gracie, R., Peligro, K. e Danaher, J. (2001). *Brazilian jiu-jitsu: Theory and technique*. Montpelier, Canadá and Rio de Janeiro, Brasil: Invisible Cities Press and Editora Gracie.
- Gracie, R., Gracie, C. e Peligro, K. (2002). *Brazilian jiu-jitsu: Self-defense techniques (1<sup>st</sup> Ed.)*. Montpelier, Vermont, Canadá: Invisible Cities Press.
- Hardy, L., Jones, G. e Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. England: Wiley.
- Harmison, R. J. (2006). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(3), 233–243.
- Harwood, C., Cumming, J. e Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318–332.
- Hatzigeorgiadis, A.; Theodorakis, Y. e Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16 (2), 138-150.
- Hernández Mendo, A. (2002). Concepto de psicología del deporte: Una revisión bibliográfica. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*, 46, Marzo. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd46/psisoc.htm>. Acesso em 19 de Junho de 2006.
- Highlen, P.S., e Bennett, B.B. (1979). Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 123-137.
- Ide, B. N. e Padilha, D. A. (2005). Possíveis lesões decorrentes da aplicação das técnicas do Jiu-Jitsu desportivo. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital – Buenos Aires – Ano 10, N. 83, Abril de 2005*. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd83/jiu.htm>. Acesso em 19 de Junho de 2006.
- Kathleen, A. e Hall, C. R. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation, *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 17(1), p. 54.
- Kimiecik, J., e Stein, G. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 144-160.

- Lowther, J.; Lane, A. e Lane, H. (2005). Self-efficacy and psychological skills during the Amputee Soccer World Cup. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*.
- Disponível em <http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss2/SoccerSelfEfficacy.htm>.
- Mahoney, M. J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Mahoney, M. J. e Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., e Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Malouff, J. M. e Murphy, C. (2004). Effects of self-instructions on sport performance. *Journal of Sport Behavior*, 29(2), 159.
- Martens, R. (1977). Sport competition anxiety test. Champaign, IL: Human Kinetics,
- Martens, R. (1987). *Coaches' guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics,
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A. e Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey e D. Burton, *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 117-213.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S. e O'Brien, M. (2006). The effects of goal setting on rugby performance. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 39(2), 257-261.
- Meyers, C. M.; Bourgeois, A. E., LeUnes, A. e Murray, G. N. (1999). Mood in psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes , *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 399-409.
- Murphy, S. (1994). Imagery interventions in sport: Medicine and science. *Sport and Exercise*, 26, 486-494.
- Murphy, S. e Jowdy, D. (1992). Imagery and mental practice. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Murphy, S. e Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. In J.Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, pp. 195-209.
- Neil, R., Mellalieu, S. D. e Hanton, S. (2006). Research article: Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 415-423.
- Orlick, T. e Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Regras oficiais da confederação brasileira de Jiu-Jitsu. CBJJ, Rio de Janeiro. Disponível em <http://www.cbjj.com.br/regras.htm>. Acesso em 10 de Maio de 2005.
- Renzo, G. (2003). *Brazilian Jiu-Jitsu*, Rio de Janeiro: Ediouro.
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do desporto*, São Paulo: Ed. Manole, Barueri.
- Sánchez, H. R., e Rodriguez, M. S. G. (2003). Establecimiento de metas: Un procedimiento para incrementar el rendimiento deportivo en la iniciación deportiva. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 9, N. 64*, Setembro de 2003 Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd64/metras.htm>.
- Schinke, R. J. e da Costa, J. (2001). Understanding the development of major games competitors' explanations and behaviours from a contextual viewpoint. Disponível em <http://www.athleticinsight.com/Vol3Iss3/ExplanationDevelopment.htm>. Acesso em 15 de Novembro de 2006.
- Sequeira, J. M. R. (2005). *Competências psicológicas e treino mental*. Braga: J. M. R. Sequeira. Dissertação de Doutoramento apresentada ao Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho.
- Singer, R. N. (2002). Performance state, routines, and automaticity: What does it take to realize expertise in self-paced events? *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 24, 359-375.
- Short, S. E., Tenute, A. e Feltz, D. L. (2005). Imagery use in sport: Mediatlional effects for efficacy, *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 951.
- Souza, I., Souza, M. A. e Silva, J. S. H. A. (2006). Ansiedade-traço competitiva em atletas de Jiu-Jitsu participantes do Campeonato Estadual de 2004 (RJ). *Revista Brasileira de Educação Física e Desporto*, 20.

- Souza, I., Souza, M. A. e Silva, J. S. H. A. (2006). O que é preciso para ser um campeão? Um estudo exploratório com atletas de Jiu-Jitsu participantes do Campeonato Estadual de 2004 (RJ). *Revista Brasileira de Educação Física e Desporto*, 20.
- Sugai, V. L. (2000). *O caminho do guerreiro*. São Paulo: Ed. Gente..
- Suinn, R. M. (2005). Behavioral intervention for stress management in sports. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 343-362.
- Tennenbau, G. (2001). *The practice of sport psychological*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Thomas, P. R. e Fogarty, G. J. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, 11(1), 86-106.
- Thomas, P., Murphy, S. M. e Hardy, L. (1999). Test of *performance* strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697-711.
- Thomas, P. R., e Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with *performance* in golf. *The Sport Psychologist*, 8, 73-86.
- Ungerleider, S., e Golding, J. M. (1991). Mental practice among Olympic athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 1007-1017.
- Van Raatle, J. L., Brewer, B. W., Riviera, P. M., e Pepitas, A. J. (1994). the relationship between observable self-task and competitive junior tennis players match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.
- Vealey, R. (1988). Future directions in psychological skills training, *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Vealey, R. S. (1992). Personality and sport. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Verkhoshansky, Y. V. (2001). *Treino desportivo: Teoria e metodologia*. Porto Alegre: Artmed.
- Tricoli, V., e Serrão, J. C. (2005). Aspectos científicos do treino esportivo aplicados à ginástica artística. In M. Nunomura e V. L., Nista-Piccolo (Orgs.), *Compreendendo a Ginástica Artística*. São Paulo: Phorte.

- Wang, L., Huddleston, S. e Peng, L. (2003). Psychological skill use by Chinese swimmers. *International Sports Journal/Winter*.
- Weinberg, R. S. e Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology* (3<sup>rd</sup> ed.). Champaign, Il: Human Kinetics.
- Weinberg, R., Stitche, T. e Richardson, P. (1994). Sport psychologist effects of a seasonal goal-setting program on lacrosse performance. *8* (2), 166-.
- Werneck, R., e Inagaki, S. (no prelo). O mestre dos mestres. Disponível em <http://www.cbjj.com.br/koma.htm>. Acesso em 10 de Novembro de 2006.
- White, S. A., e Croce, R. V. (1992). Nordic disabled skiers and able-bodied skiers: An exploratory analysis of the psychological skills inventory for sport (PSIS R-5). *Journal of Clinical Kinesiology*, 47, 7-9.
- Williams, J. M.; (2001). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4<sup>th</sup> Ed.). Califórnia: Mayfield Publishing Company.

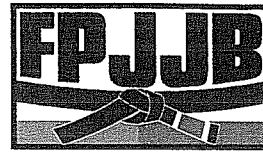
## **8. ANEXOS**

**Anexos 1 e 2:**

Autorizações para a Recolha dos Dados da  
Federação Portuguesa de Jiu-jitsu Brasileiro

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JIU-JITSU BRASILEIRO

Filiada na Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu  
e na International Brazilian Jiu-Jitsu Federation



Exmo Sr. João Alves de Moraes Filho  
Estudante da Faculdade de Ciências  
do Desporto da Universidade do Porto

## Assunto: Autorização para colecta de dados

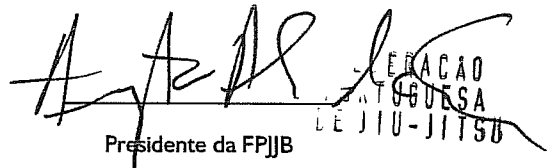
A Federação Portuguesa de Jiu-Jitsu Brasileiro, na pessoa do seu presidente Augusto Alves da Silva, autoriza o aluno de Mestrado em Treino de Alto rendimento, da Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade do Porto (FCDEF-UP), João Alves de Moraes Filho, sob a orientação do professor Doutor António Manuel Fonseca, a recolher dados no 3º Campeonato Europeu de Jiu-jitsu, realizado no mês de fevereiro de 2006, a atletas adultos de todas as graduações e pesos, dados recolhidos através do Test of Performance Strategies (TOPS).

Os referidos dados serão utilizados pelos mesmos para a dissertação de mestrado.

Estes dados serão recolhidos nos dias 28 e 29 de Janeiro de 2006.

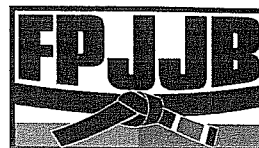
Lisboa, 10 de Janeiro de 2006.

FEDERACAO  
PORTUGUESA  
DE JIU-JITSU

  
Presidente da FPJJB

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JIU-JITSU BRASILEIRO

Filiada na Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu  
e na International Brazilian Jiu-Jitsu Federation



Exmo Sr. João Alves de Moraes Filho  
Estudante da Faculdade de Ciências  
do Desporto da Universidade do Porto

## Assunto: Autorização para colecta de dados

A Federação Portuguesa de Jiu-Jitsu Brasileiro, na pessoa do seu vice-presidente Diogo Valença, autoriza o aluno de Mestrado em Treino de Alto rendimento, da Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade do Porto (FCDEF-UP), João Alves de Moraes Filho, sob a orientação do professor Doutor António Manuel Fonseca, a recolher dados no 3º Campeonato Europeu de Jiu-jitsu, realizado no mês de fevereiro de 2006, a atletas adultos de todas as graduações e pesos, dados recolhidos através do Test of Performance Strategies (TOPS).

Os referidos dados serão utilizados pelos mesmos para a dissertação de mestrado.

Estes dados serão recolhidos nos dias 28 e 29 de Janeiro de 2006.

FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE JIU-JITSU

Lisboa, 10 de Janeiro de 2006.

Vice-presidente da FPJJB