AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DE UMA INTERVENÇÃO COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO DESPORTO: ESTUDO DE CASO COM UM TREINADOR

António Rui Gomes, Cláudia Dias & José Fernando Cruz[1]

Resumo: O presente trabalho tem por base o Programa de formação para a Eficácia dos Treinadores (PFET), desenvolvido nos Estados Unidos por Smith e colaboradores, cuja eficácia e validade tem vindo a ser avaliada e comprovada em diversos países e por diversos autores. O presente estudo foi realizado junto de um treinador e dos seus atletas dos escalões de formação do clube de andebol "ABC de Braga", incluindo medidas de avaliação da eficácia da intervenção em dois momentos (Pré-Intervenção e Pós-Intervenção).

Introdução

Desde a década de 80, um grupo de investigadores norte-americanos tem vindo a desenvolver e implementar um programa de intervenção cognitivo-comportamental, no apoio à formação de treinadores de iniciação e formação desportiva: o *Programa de Formação para a Eficácia dos Treinadores (PFET)* (Smith, Smoll & Curtis, 197979; Smith, 1997; Smith & Smoll, 1997; 1996a, b; Gomes & Cruz, 1996).

Neste programa enfatiza-se a promoção e aumento de quatro comportamentos-alvo específicos do treinador: *reforço* (tanto pelo esforço como pelo bom desempenho), *encorajamento após o erro, instruções correctivas* (dadas de forma encorajadora) e *instruções técnicas* (instruções espontâneas das técnicas e estratégias da modalidade desportiva). Para além disso, enfatiza-se também a importância da diminuição de quatro comportamentos considerados indesejáveis, por parte do treinador: *não-reforço* (não responder a bons desempenhos ou esforço), *punição* (verbal ou não-verbal), *instrução técnica punitiva* (instrução dada de forma desagradável ou sarcástica) e *comportamentos que visam manter o controle* (Smith & Smoll, 1997; ver Gomes & Cruz, 1996).

Mais especificamente, o PFET é uma abordagem que pretende fornecer aos treinadores linhas de orientação comportamentais específicas para incrementarem relações treinador-atleta positivas, promoverem a coesão da equipa, reduzirem a

[1] Univ. Minho

ansiedade competitiva e desenvolverem nos atletas um desejo de realização positiva em alternativa ao medo de falhar. Em relação à vitória, o PFET pretende formar os treinadores para se centrarem e focalizarem no esforço dos atletas, em vez de enfatizarem o sucesso medido por estatísticas de "jogo", resultados ou pontuações finais. Ou seja, os treinadores são encorajados a enfatizarem uma abordagem do tipo "faz o teu melhor e diverte-te", em oposição a uma orientação do tipo "ganhar a todo o custo" ou, a única coisa que interessa é ganhar ou vencer (Smith, Smoll & Barnett, 1995; Smoll & Smith, 1996b).

No Quadro I são apresentadas de forma mais específica as cinco linhas principais de orientação do PFET.

Quadro I - Directrizes e guias de orientação comportamentais do PFET (Adaptado de Smith & Smoll, 1997)

1 - Existem diferenças importantes entre um modelo de desporto profissional (em que a vitória e os ganhos financeiros são as linhas de base) e um modelo desenvolvimental, onde a ênfase consiste em fornecer um contexto desenvolvimental positivo para as crianças e jovens. A noção de "vitória" é definida em termos de esforçar-se ao máximo e melhorar, com o objectivo principal de divertimento, ter satisfação por pertencer a uma equipa, aprender novas competências desportivas, aumentar a auto-estima e reduzir o medo de falhar.
2- Uma "abordagem positiva" ao treino: as interacções treinador-atleta devem ser caracterizadas pelo uso sistemático de reforço positivo, encorajamento e instruções técnicas que ajudem a criar altos níveis de atracção interpessoal entre treinador e atletas (as respostas punitivas e hostis são fortemente desencorajadas, pois criam um clima de equipa negativo e promovem o medo de falhar nos atletas).
3 - Estabelecer normas que enfatizem as obrigações mútuas dos atletas para se ajudarem e apoiarem uns aos outros. Estas normas promovem o apoio social e a atracção entre os colegas de equipa e, por isso, promovem a coesão e o compromisso para com a equipa, bem como a sua união. Outra das normas a desenvolver é a de "estamos nisto juntos", que pode ter um papel muito importante na construção da coesão da equipa, particularmente se o treinador reforçar frequentemente os comportamentos de apoio mútuo, por parte dos atletas.
4 - O compromisso para com os papéis e responsabilidades da equipa é melhor conseguido através do envolvimento dos atletas em decisões que dizem respeito às regras da equipa e através do reforço do compromisso com eles, em vez de punir a falta de compromisso ou comprometimento. Os treinadores devem estabelecer com os atletas estruturas e limites claramente definidos. Ao definir regras explícitas e ao utilizarem reforços positivos para promoverem respostas desejáveis, podem impedir que os atletas tenham comportamentos inadequados.
5 - Os treinadores são ensinados a recolherem "feedback" dos seus comportamentos e procederem à auto-avaliação e auto consciencialização dos seus próprios comportamentos, de modo a promoverem e aumentarem a consciência das suas próprias acções e a encorajarem o compromisso e envolvimento com as linhas e directrizes de orientação do PFET.
Em relação às instruções técnicas, os treinadores são encorajados a enfatizarem, as "coisas boas que podem acontecer se os atletas executam correctamente", em vez de se centrarem nas coisas negativas que ocorrerão se o não fizerem. Desta forma, os atletas sentem-se mais motivados para fazerem com que os comportamentos desejáveis aconteçam, em vez de desenvolverem ansiedade ou medo de cometerem erros.

O PFET tem sido sujeito, ao longo dos últimos anos, a uma avaliação sistemática para determinar a sua influência nos comportamentos dos treinadores e os respectivos efeitos no desenvolvimento psicossocial dos jovens (Brown & Butterfield, 1992). Ao longo das últimas duas décadas, mais de 13.000 treinadores de iniciação e formação desportiva estiveram expostos a este programa e vários estudos controlados demonstraram que os seus resultados são consistentes, nomedamente no aumento de comportamentos desejáveis dos treinadores (comportamentos positivos e de apoio), mas também na promoção da auto-estima das crianças e jovens (Smith & Smoll, 1997).

Estudos efectuados em diferentes países e com treinadores de diferentes modalidades, têm evidenciado a eficácia do PFET, na formação de treinadores de iniciação e formação desportiva (Cruz, 1994; Cruz Feliú, 1997; Smith, Smoll & Curtis, 1979; Smith, Smoll, & Barnett, 1995; Smith & Smoll, 1997). De um modo geral, os resultados de tais estudos sugerem e comprovam, entre outros aspectos, que: a) atletas cujos treinadores fornecem elevados níveis de reforço positivo (face a bons desempenhos e ao esforço), instrução técnica e encorajamento após erros ou fracassos, avaliam o treinador de forma mais positiva; b) atletas de treinadores que recorrem frequentemente ao apoio social e ao reforço após bons rendimentos ou prestações e que enfatizam a importância do divertimento e melhoria pessoal sobre a vitória, avaliam mais positivamente os colegas de equipa e a prática desportiva; c) alguns comportamentos do treinador afectam de forma decisiva a auto-estima e a auto-confiança dos seus atletas (que é significativamente mais elevada nos atletas de treinadores que recorrem frequentemente ao reforço e encorajamento após erros ou falhanços); d) as respostas punitivas e hostis têm efeitos "devastadores" e nefastos e o encorajamento em excesso ou a menos está relacionado com atitudes negativas dos atletas face aos seus treinadores; e) os treinadores não têm consciência dos seus comportamentos, sobretudo no que diz respeito a comportamentos positivos e encorajadores, sendo necessário aumentar a sua consciência acerca da forma como se comportam; e f) os treinadores sujeitos a formação psicológica neste domínio aprenderam a comunicar melhor e de forma mais positiva com os seus atletas.

Metodologia

Amostra

Os sujeitos deste estudo foram um treinador dos escalões de formação do clube de andebol "ABC de Braga", bem como os seus atletas, equipa essa que disputava o Campeonato Regional e Nacional no respectivo escalão competitivo.

Instrumentos

Foram utilizadas versões adaptadas dos seguintes instrumentos e/ou medidas de avaliação (Cruz Feliú *et al.*, 1987; 1994; Smith *et al.*, 1977, 1983): a) Auto - percepção do treinador relativamente aos seus comportamentos durante cada jogo (escala com 10 itens, cotados de 1 a 5); e, b) Percepção dos atletas, relativamente aos comportamentos do treinador durante cada jogo (escala com 11 itens, cotados de 1 a 5);Adicionalmente, procedeu-se à observação e registo da frequência dos comportamentos do treinador durante os jogos (de acordo com as categorias do CBAS).

Intervenção - Procedimentos

A intervenção efectuada baseou-se no Programa de Formação para a Eficácia dos Treinadores (PFET), desenvolvido nos Estados Unidos por Smith e colaboradores, cuja eficácia e validade tem vindo a ser avaliada e comprovada em diversos países e por diversos autores (Cruz & Gomes, 1996; Cruz, 1997; Smith & Smoll, 1996). O PFET baseia-se num modelo mais geral, já descrito e referido, dos comportamentos de liderança do treinador desportivo, formulado por Smoll e Smith (1989).

O PFET e o modelo dos comportamentos do treinador têm subjacente a teoria cognitiva e comportamental, mais ampla e geral, formulada por Albert Bandura (1986). Nesse sentido, de acordo com o PFET, os treinadores devem centrar e dirigir a sua atenção para o esforço e para o divertimento dos atletas, muito mais do que para o seu sucesso (avaliado por estatísticas ou *"rankings"*). Os treinadores devem enfatizar os seus atletas a "darem o seu melhor", a "conseguirem/obterem o máximo possível" e a "divertirem-se e terem prazer no que fazem". Assim, como já referimos, o PFET centra-se numa nova perspectiva e/ou abordagem ao conceito de "vitória-ganhar": a) "Vencer não é tudo, nem sequer é a única coisa que interessa"; b) "A derrota não significa ser um fracasso ou um perdedor"; c) "O sucesso desportivo não é sinónimo de vitória"; e d) "O sucesso no desporto consiste em trabalhar e dar o máximo de esforço". Em suma, no PFET o conceito de sucesso ou de "vitória-ganhar" é conceptualizado e entendido como "trabalhar e dar o máximo de esforço".

Resumindo, o PFET implementado com este treinador e nesta equipa teve os seguintes objectivos : 1) Promover o aumento de comportamentos desejáveis e adequados do treinador, como sejam, o reforço e encorajamento (pelo esforço e pelo bom rendimento); o encorajamento após o erro ou fracasso; a instrução / ensino para corrigir erros (dada de forma encorajadora e apoiando); e a instrução técnica (instrução espontânea nas técnicas e estratégias da modalidade); 2) Promover a diminuição de comportamentos indesejáveis e inadequados do treinador, como são, a) ausência de reforço (não reagir a um bom esforço ou a um bom rendimento); b) a punição (Verbal e não-verbal); c) a instrução punitiva (instruções dadas de forma sarcástica ou irónica); d) os comportamentos autoritários para a manutenção do controle.

Contrariamente ao modelo de intervenção do PFET original, que normalmente é realizado numa *"workshop"* com três horas de duração (Smith & Smoll, 1997), no presente estudo a intervenção efectuada junto do treinador prolongou-se por quase toda a época competitiva, em sessões semanais com o treinador. Tais sessões, incluiram, entre outras, as seguintes actividades: 1) Formação do treinador nos princípios e normas para a promoção de padrões eficazes de liderança, relação e comunicação com os seus atletas; 2) Leitura, análise e discussão de materiais escritos sobre a eficácia da liderança e da relação treinador-atleta (ex: extractos do capítulo "Liderança de equipas desportivas e comportamentos do treinador"; Cruz & Gomes, 1996); 3) Análise, discussão e *"feedback"* contínuo e sistemático relativo aos comportamentos do treinador durante os jogos (dados recolhidos da observação e da avaliação da percepção do comportamento do treinador pelos atletas); e 4) Auto-avaliação contínua, por parte do treinador, relativamente aos seus padrões de comportamento durante os jogos.

Avaliação da eficácia da intervenção

A avaliação da eficácia da intervenção psicológica junto do treinador (instrumentos e medidas já referidas), foi efectuada em dois momentos: em quatro jogos anteriores à intervenção (Pré-intervenção) e em três jogos depois da intervenção (Pós-intervenção).

Resultados e discussão

No total, antes e depois da intervenção efectuada, foram observados e codificados 652 comportamentos do treinador (ver Quadro II). Como se poderá verificar no Quadro I e nas Figuras 1 a 7, os dados relativos aos três procedimentos de avaliação utilizados (auto-percepção dos treinadores, percepção dos atletas e observação do comportamento dos treinadores) são consistentes e evidenciam uma melhoria clara nos padrões de comportamento e da relação (comunicação) do treinador com os seus atletas, nomeadamente nos seguintes aspectos: aumento dos comportamentos de encorajamento geral; aumento dos comportamentos de reforço; aumento dos comportamentos de encorajamento após o erro; diminuição de comportamentos de punição e diminuição de comportamentos de instrução técnica de natureza punitiva.

Quadro II - Diferenças nas variáveis psicológicas (percepções dos atletas relativamente ao comportamento do treinador), antes e depois da intervenção psicológica com o treinador (1)

	PRÉ - INTERV.		PÓS - INTERV.			
	M	DP	M	DP	t (2)	p
Instrução Geral	4.2	0.6	4.6	0.4	-2.07	.06
Reforço	4.1	0.6	4.9	0.1	-3.71	.003 **
Animo ao Erro	3.6	0.7	4.5	0.3	-4.33	.001 ***
Inst. Téc. Após Erro	4.6	0.4	4.4	0.5	1.1	.29
Punição	3.4	0.9	2.4	0.7	3.5	.004 **
Inst. Téc. Punitiva	2.5	1.1	1.9	0.8	1.47	.16
Ignorar Erros	2.3	0.8	2.2	0.8	0.46	.64
Manter o Controle	4.1	0.8	4.1	0.8	0.08	.94
Ânimo Geral	4.3	0.6	4.9	0.1	-3.67	.003 **
Organização	4.2	0.5	4.5	0.5	-2.03	.06

* p<.05 **p<.01 ***p<.001

(1) - Avaliação em quatro jogos antes da intervenção e em três jogos após a intervenção. (2) - Teste *t* para amostras emparelhadas (medidas repetidas)

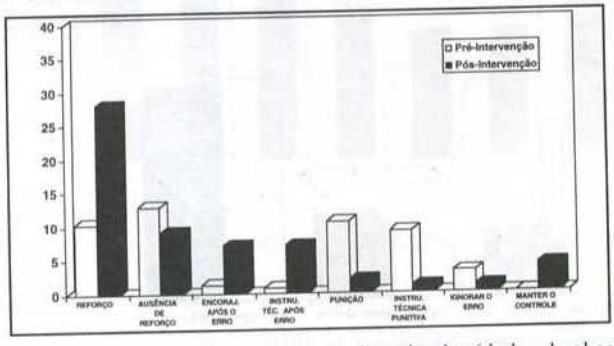


Figura 1 - Frequência dos comportamentos do treinador (dados da observação)

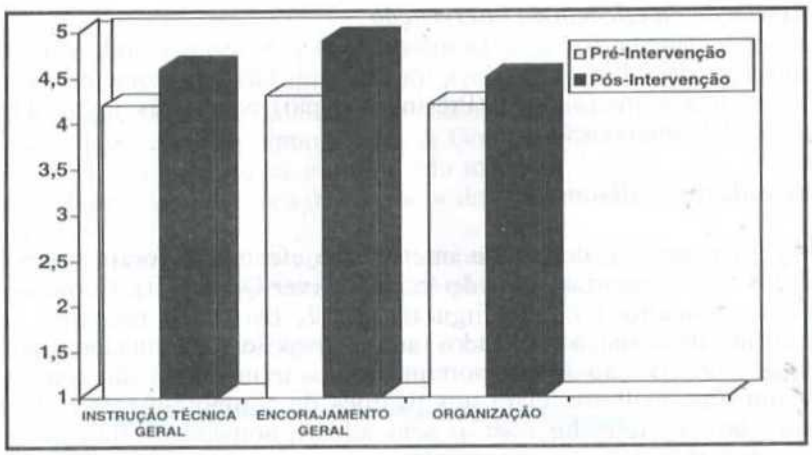


Figura 2 - Percepção dos comportamentos do treinador (Avaliação pelos atletas)

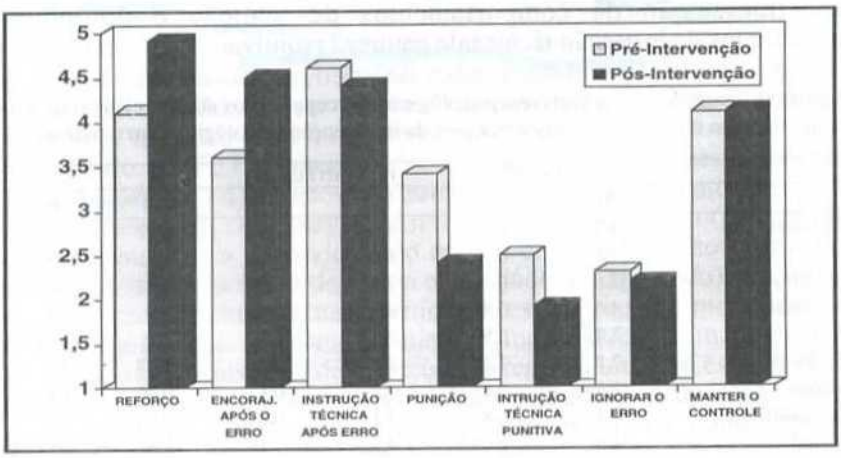


Figura 3 - Percepção dos comportamentos do treinador (Avaliação pelos atletas)

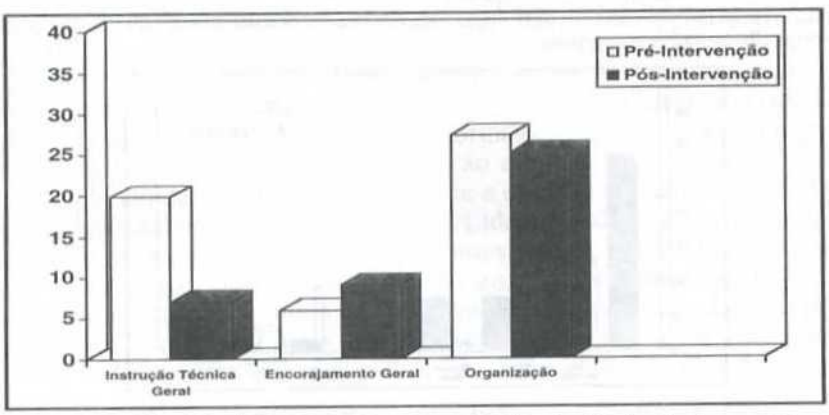


Figura 4 - Frequência dos comportamentos do treinador (Dados da observação)

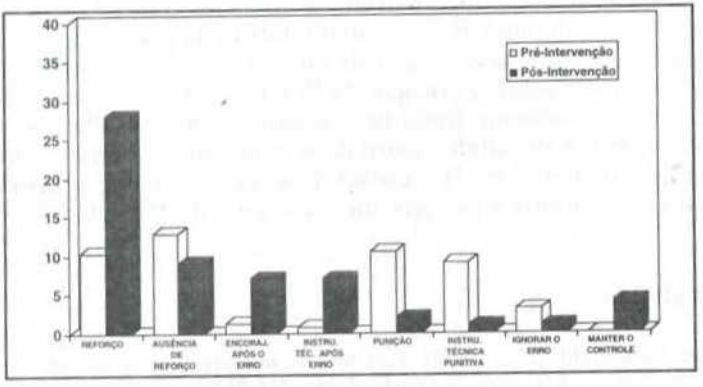


Figura 5 - Frequência dos comportamentos do treinador (Dados da observação)

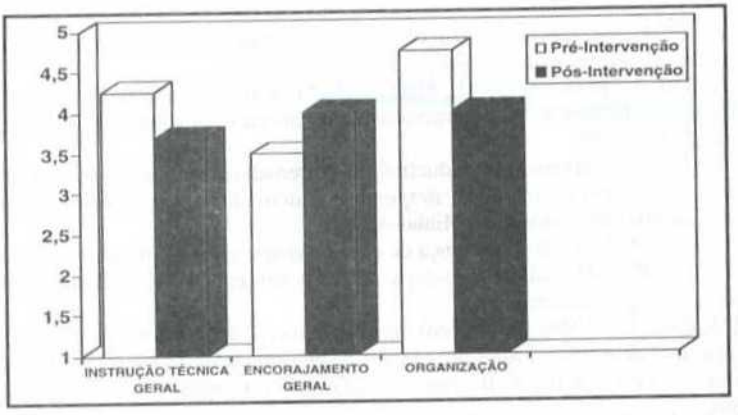


Figura 6 - Auto-percepção dos comportamentos (Auto-avaliação do treinador)

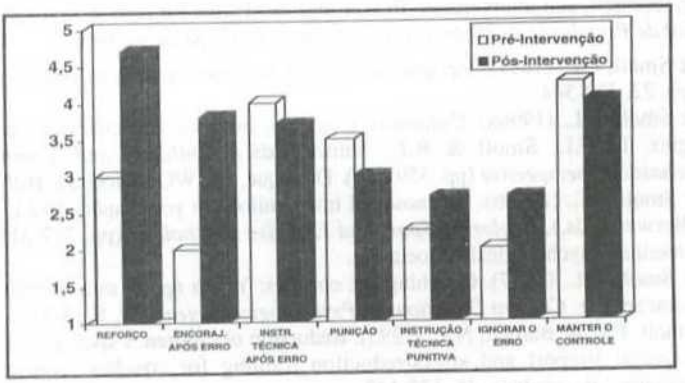


Figura 7 - Auto-percepção dos comportamentos (Auto-avaliação do treinador)

Em face dos objectivos pretendidos a intervenção efectuada parece ter-se revelado como eficaz na modificação dos comportamentos do treinador, sujeito à

intervenção. Tal eficácia ressalta, de forma consistente, não só da observação dos seus comportamentos durante os jogos, mas também da percepção dos atletas e do próprio treinador. Assim, este estudo de caso parece confirmar a investigação internacional realizada sobre a eficácia do PFET (ver Cruz Feliú, 1997; Smith & Smoll, 1997), nomeadamente junto de treinadores dos escalões de iniciação e formação desportiva. Um estudo futuro de seguimento e acompanhamento deste treinador e respectiva equipa (*"follow-up"*), procurará avaliar a manutenção (ou não) dos seus comportamentos, seis meses depois de terminada a intervenção psicológica.

Referências

Brown, B.R. & Butterfield, S.A. (1992). Coaches: A missing link in the health care system. *Americam Journal of Diseases in Childood, 146*, 211-217.

Cruz Feliú, J. (1987). Aportacións a la iniciació esportiva. *Apunts Educació Física i Esports, 9*, 10-18.

Cruz Feliú, J. (1994). Asesoriamient psicológico a entrenadores: Experiencia en baloncesto de iniciación. *Apunts: Educación Fisica y Deportes, 35*, 5-14.

Cruz Feliú, J., Bou, A., Fernandez, J.M., Martin, M., Monràs, J., Monfort, N. & Ruiz, A. (1987). Avaliació conductual de les interaccions entre entrenadors i jugadors de basquet escolar. *Apunts, XXIV*, 89-98.

Cruz Feliú, J. (1997). Intervencion conductual en entrenadores infantiles. In J. F. Cruz e A.R. Gomes, *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e prática*. Braga: Universidade do Minho-APPORT.

Cruz, J.F. & Gomes, A.R. (1996). Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador. In J.F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 389-409). Braga: SHO - Sistemas Humanos e Organizacionais.

Gomes, A.R. & Cruz, J.F. (1996, Novembro). *Avaliação da eficácia de uma intervenção psicológica em contextos desportivos: Modificação dos comportamentos do treinador*. Comunicação em "poster" à "IV Conferência Internacional: Formas e Contextos". Braga: Universidade do Minho.

Smith, R.E. (1997). The sport psychologist as a scientist-practitioner: Reciprocal relations linking theory, research, and intervention. In R. Lidor & M. Bar-Eli (Eds.), *Actas do IX Congresso Mundial de Psicologia do Desporto. Part I.* (pp. 39-41). Netanya: Israel.

Smith, R.E. & Smoll, F.L. (1991). Behavioral research and intervention in youth sports. *Behavior Therapy, 22*, 329-344.

Smith, R.E. & Smoll, F.L. (1996a). Competitive anxiety: Sources, consequences, and intervention strategies. In F.L. Smoll & R.E. Smith (Eds.), *Children and Youth in Sport: A biopsychosocial perspective* (pp. 359-380). Dubuque, IA: WCB/McGraw-Hill.

Smith, R.E. & Smoll, F.L. (1996b). Psychosocial interventions in youth sport. In J.L. Van Raalte & B.W. Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 287-315).Washington, DC: American Psychological Association.

Smith, R.E. & Smoll, F.L. (1997). Coaching the coaches: Youth sports as a scientific and applied behavioral setting. *Current Directions in Psychological Science, 6*, 1, 16-21.

Smith, R.E., Smoll, F.L. & Barnett, N.P. (1995). Reduction of chidren' s sport performance anxiety trough social support and stress-reduction training for coaches. *Journak of Applied Developmental Psychology, 16*, 125-142.

Smith, R.E., Smoll, F.L., Curtis, B. (1978). Coaching Roles and relationships. In J.R. Thomas (Ed.), *Youth Sports Guide for Coaches and Parents*. Washington, DC: AAHPER Publications.

Smith, R.E., Smoll, F.L., Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: A cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. *Journal of Sport Psychology, 1*, 59-75.

Smith, R.E., Smoll, F.L. & Hunt (1997). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly, 48*, 401-407.

Smoll, F.L. & Smith, R.E. (1993). Educating youth sport coaches: An applied sport psychology perspective. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (2ª ed., pp. 36-57). Mountain View, CA: Mayfield.

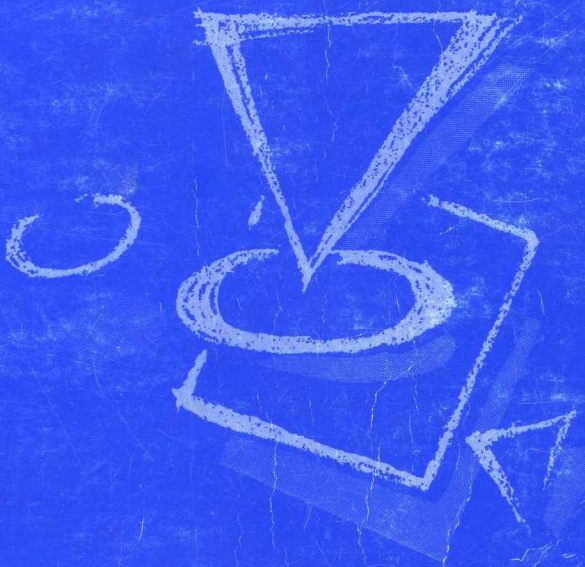
Smoll, F.L. & Smith, R.E., Barnett, N.P. & Everett, J.J. (1993). Enhancement of chidren' s self-esteem through social support training for youth sport coaches. *Journal of Applied Psychology, 78*, 602-610.

Smoll, F.L., Smith, R.E., Curtis, B. & Hunt, E. (1978). Toward a meditional model of coach-player relationships. *Research Quarterly, 49*, 528-541.

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA:

FORMAS E CONTEXTOS

VOLUME V



Miguel Gonçalves
Iolanda Ribeiro
Salvador Araújo
Carla Machado
Leandro Almeida
Mário Simões

(Orgs.)

Braga , 1997



Ficha Técnica:

Título - Avaliação Psicológica: Formas e Contextos (V Volume)

Editor - Associação dos Psicólogos Portugueses (APPORT)

Braga: 1997, Volume V (Nº 1)

Capa: Miguel Cameira

Tipografia: Lusografe

Tiragem: 1000 exemplares

Depósito Legal: 87924/95