

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE CONTROLE DE ANSIEDADE E DE VISUALIZAÇÃO MENTAL NA MELHORIA DE COMPÊTÊNCIAS PSICOLÓGICAS EM JOVENS ATLETAS: UMA INTERVENÇÃO NA NATAÇÃO

Sameiro Araújo

Treinadora e Psicóloga do Desporto, Portugal

António Rui Gomes

Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Portugal

Resumo – Neste artigo apresentam-se os resultados e efeitos da implementação de um programa de controle de ansiedade e de visualização mental junto de uma equipa de natação do escalão de Cadetes, ao longo de uma época desportiva. A avaliação psicológica foi efectuada após o treino das duas competências psicológicas, utilizando-se um plano longitudinal com medidas repetidas no sentido de observar a frequência e a eficácia das estratégias treinadas. Os resultados sugerem a possibilidade dos atletas integrarem nas suas rotinas mentais ambas as técnicas (atribuindo-lhes eficácia no confronto com as exigências colocadas pelas competições) bem como a diminuição dos níveis de ansiedade ao longo das provas realizadas. No final, é discutida a importância dos programas de treino mental nos escalões de formação desportiva, ajudando na promoção do desenvolvimento psicológico dos jovens e melhorando a capacidade de lidar com as exigências competitivas colocadas pelos escalões competitivos seguintes.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Relaxamento; Visualização Mental; Natação

KEY WORDS: Anxiety; Relaxation; Imagery; Swimming

O treino de competências psicológicas é hoje em dia uma área considerada fundamental na preparação dos atletas para a competição. De um modo geral, as intervenções realizadas apontam os efeitos benéficos dos programas destinados a recriar na mente dos atletas experiências tão próximas quanto possível da realidade (visualização mental), a necessidade de se definirem padrões específicos e realistas de rendimento (formulação de

Toda a correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para: Rui Gomes, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4710-057 Braga, Portugal. Telef.: (253) 604241; Fax: (253) 678987; E-mail: rgomes@iep.uminho.pt

objectivos) e o papel crucial dos estilos de pensamentos positivos e ajustados face às exigências concretas de cada modalidade (planos mentais) (Cox, 1994). O que é curioso notar é o facto dos trabalhos levados a cabo tenderem a privilegiar de forma evidente os atletas mais velhos e profissionais. Disto mesmo nos dá conta Vealey (1988) ao assinalar a importância dos programas de treino de competências psicológicas deverem ser alargados aos praticantes em iniciação desportiva ou com pouca experiência na modalidade em causa, uma vez que esse trabalho poderá corrigir ou evitar os problemas psicológicos mais tarde (ex: dificuldades de concentração, excesso de ansiedade, etc.). Para a autora, este trabalho fará ainda mais sentido se os objectivos da intervenção se centrarem no desenvolvimento das competências atencionais, na gestão do stresse, na formulação de objectivos e na promoção do auto-conhecimento por parte dos jovens. No entanto, a tendência na investigação tem sido noutro sentido. A título meramente ilustrativo, Greenspan e Feltz (1989) encontraram apenas duas investigações dirigidas à promoção das competências mentais em atletas com menos de dezoito anos até finais dos anos 80. Isto mesmo é confirmado por Weiss (1991) quando afirma a necessidade de maior investimento nesta área, não sendo ainda suficientes os esforços crescentes dos investigadores que se interessam pela prática desportiva das crianças.

As razões para estas discrepâncias no número de estudos efectuados torna-se ainda menos compreensível se aceitarmos o alerta lançado por Brustad (1996) e Scanlan (1996) ao afirmarem a possibilidade dos jovens experienciarem ansiedade competitiva devido a um conjunto de três razões: i) o facto do desporto envolver a demonstração de feitos desportivos, que é algo muito valorizado pelos mais novos; ii) a tendência da prática desportiva possibilitar aos praticantes informações acerca das suas capacidades físicas através das comparações que estes fazem entre si e iii) a sujeição às avaliações externas por parte dos significativos (pais, treinadores e colegas) que frequentemente emitem opiniões e juízos de valor acerca das capacidades dos atletas. Obviamente que estes aspectos não servem apenas para atrair os jovens para a prática desportiva em contextos organizados, mas funcionam também como potenciais fontes de stresse. Tal como referem Smoll e Smith (1996), enquanto alguns praticantes tendem a perceber estes factores como desafios às suas capacidades, outros há que se sentem ameaçados, sendo fundamentalmente motivados pela vontade em evitar demonstrar falta de capacidade. Ao colocar-se a ênfase na forma como os atletas percebem as situações, isso significa que as reacções perante um determinado acontecimento podem assumir naturezas distintas, dependendo dos recursos e competências que eles julgam ter para lidar com as solicitações externas colocadas pelo desporto. Por isso, no seu modelo conceptual do stresse, Smith (1986) salientou a importância da avaliação cognitiva mas também das respostas fisiológicas resultantes dessa avaliação, nomeadamente os elevados níveis de activação que tendem a ocorrer nos casos onde as situações são percebidas como ameaçadoras. É neste sentido que o autor estabelece como uma das áreas de intervenção com os jovens desportistas o desenvolvimento de estratégias de confronto para lidar com esses sentimentos negativos, dando como exemplo o treino de estratégias de relaxamento, que podem funcionar como uma forma de os ajudar a regular as respostas

fisiológicas e comportamentais face às exigências do rendimento desportivo. De facto, após a aprendizagem da técnica, o praticante pode controlar de forma mais eficaz a tensão muscular resultante do receio provocado pelos desafios colocados pela sua modalidade (Harris, 1991). Uma outra estratégia apontada é a visualização mental (VM), procurando-se, neste caso, recriar experiências mentais no praticante tão próximas como aquelas que tendem a ocorrer na realidade, possibilitando-lhe ver-se a si próprio numa dada situação (Vealey, 1991). Para além dos potenciais efeitos positivos desta competência noutras dimensões psicológicas (maiores níveis de atenção e concentração, percepções mais elevadas de auto-eficácia e auto-confiança, maior motivação e emoções mais positivas) e no próprio rendimento desportivo (Blair, Hall & Leyshon, 1993; Callow & Hardy, 2001; Calmels, Berthoumieux & d'Arripe-Longueville, 2004; Feltz & Riessinger, 1990; Paivio, 1985; Short et al., 2002) os dados produzidos indicam que este tipo de resultados parecem generalizar-se a vários contextos, desde a formação desportiva, ajudando os jovens na aprendizagem dos gestos motores e movimentações tácticas da modalidade, até aos atletas mais experientes, facilitando a correcção dos erros e o aperfeiçoamento das competências desportivas (Vealey, 1991).

Foi neste sentido que estruturamos este trabalho, procurando colmatar as lacunas ainda existentes no número de estudos realizados acerca do treino de competências psicológicas em crianças e jovens (principalmente em Portugal), definindo um programa de intervenção centrado no ensino de técnicas de controle de ansiedade e de VM. As razões para o treino destas duas dimensões prende-se não só com os dados descritos anteriormente mas também com o facto de alguns estudos terem vindo a realçar as consequências particularmente positivas da associação entre as duas estratégias, existindo indicações sobre o facto da eficácia da VM ser aumentada quando aplicada de forma paralela com o treino de relaxamento (ver Barr & Hall, 1992; Suedfeld & Bruno, 1990; Vadocz, Hall & Moritz, 1997). Por exemplo, dados produzidos por Wrisberg e Anshel (1989) demonstram que a utilização simultânea das duas técnicas produz resultados benéficos na melhoria da percentagem de eficácia dos lançamentos livres no basquetebol. No mesmo sentido, Meacci e Price (1985) afirmam que a utilização de métodos cognitivos (VM e relaxamento), em paralelo com o treino dos gestos técnicos, promove um melhor desempenho do golfe do que a simples prática da modalidade.

Assim sendo, o presente estudo analisa a possibilidade do treino intencional e sistemático do controle da ansiedade e da VM levar os atletas a integrar estas competências psicológicas na sua preparação para as provas e de que forma a aplicação das duas técnicas poderá condicionar a avaliação dos níveis de ansiedade experienciados.

MÉTODO

Amostra

Participaram neste estudo dezoito atletas de ambos os sexos pertencentes ao escalão de Cadetes de uma equipa de natação do distrito de Braga. Os atletas tinham idades

compreendidas entre os nove e os dez anos. Devido à sua idade, os atletas disputaram torneios promovidos pelos clubes, não assumindo um carácter de seriação regional ou nacional. No entanto, a avaliação da sua prestação era igualmente realizada através dos tempos finais nas respectivas provas, atribuindo-se prémios classificativos em função disso.

Instrumentos e medidas

Na implementação deste programa foi administrado aos atletas um instrumento para avaliar as opiniões acerca do seu desempenho desportivo em competição e o tipo de estratégias psicológicas utilizadas antes, durante e após as provas. Convém referir que uma das dificuldades nos estudos efectuados com crianças e jovens prende-se com a falta de instrumentos de avaliação adaptados para estas faixas etárias, o que implica o desenvolvimento de metodologias de avaliação adequadas não só a estas idades mas também aos objectivos que se pretendem atingir nas investigações, não fazendo sentido aplicar os mesmos instrumentos habitualmente empregues com atletas mais velhos. Neste sentido, a construção do questionário apresentado a seguir procurou seguir as indicações fornecidas por Efran, Lesser e Spiller (1994) que nos alertam para a necessidade dos instrumentos propostos serem de fácil compreensão por parte dos atletas, adoptando formatos intuitivos e breves no tempo de resposta.

Questionário de Avaliação das Estratégias Psicológicas — Natação (QAEP-N). Este instrumento foi desenvolvido por Araújo e Gomes (2001) para efeitos do presente trabalho e teve por base instrumentos similares propostos por outros autores no âmbito da avaliação destas competências psicológicas (ver Cruz, 1997; Efran, Lesser & Spiller, 1994; Salmon, Hall & Haslam, 1994). A estruturação do QAEP-N segue quatro partes distintas: i) obtenção de informações demográficas (nome do atleta, descrição da prova realizada, data e local da prova); ii) percepção da prova realizada, em termos do grau de importância e dificuldade atribuída (respostas dadas numa escala tipo “likert” de nove pontos, desde 1 = “nenhuma” até 9 = “muita”) e avaliação do desempenho final (respostas dadas numa escala tipo “likert” de cinco pontos, desde 1 = “muito mal”, 2 = “mal”; 3 = “mais ou menos”; 4 = “bem” até 5 = “muito bem”); iii) descrição dos níveis de ansiedade experienciados antes, durante e após a prova/competição, distribuídos por oito momentos (semana anterior, dia anterior, chegada à piscina, períodos de espera pelo início da prova, câmara de chamada, subida aos “blocos”, durante a prova e final da prova). As respostas são dadas numa escala tipo “likert” de sete pontos (1 = “nada nervoso” e 7 = “muito nervoso”) e iv) utilização das estratégias psicológicas (treino de respiração/relaxamento e VM), com uma questão acerca da aplicação da técnica em causa (“não” e “sim”. Se “sim” é solicitado a descrição do momento de utilização) e uma questão sobre a eficácia da estratégia (respostas dadas numa escala tipo “likert” de sete pontos, desde 1 = “não ajudou nada” a 7 = “ajudou muito”).

O QAEP-N foi aplicado após a fase de treino do programa de intervenção durante seis torneios, tendo sido efectuada a simulação prévia do instrumento junto dos atletas antes da

aplicação nas competições. Através do método da “reflexão falada” (Almeida & Freire, 1997), os atletas demonstraram um bom conhecimento acerca das implicações de cada uma das questões colocadas, descrevendo de um modo claro aquilo que lhes era solicitado. O tempo de resposta máximo não ultrapassou os dez minutos. Quanto ao preenchimento nas competições, procuramos disponibilizar um local reservado, de modo a que os atletas pudessem estar concentrados na tarefa. Nos casos onde os atletas disputavam mais de uma prova no mesmo dia, eram efectuadas avaliações separadas para cada uma delas, de preferência logo após a sua realização.

Fundamentação do programa e fases da intervenção

A estruturação do programa de controle da ansiedade e de promoção da VM foi elaborado tendo por base as indicações de Cruz e Viana (1996), Gould e Damarjian (1996), Harris (1991) e Vealey (1991), seguindo-se um conjunto de três etapas distintas. No entanto, convém esclarecer que a elaboração dos exercícios destinados a trabalhar ambas as competências foram adaptados de acordo com o escalão etário dos atletas, utilizando-se um guião de exercícios respiratórios e de relaxamento concebidos para crianças e jovens (ver Ballinger & Heine, 1991; Harris, 1991; Keopen, 1974) bem como situações específicas para treinar as dimensões da VM (vivacidade, controlabilidade e auto-percepção) (ver Martens, 1987; Vealey, 1991). Por outro lado, assumiram-se as indicações de Cruz (1996), Hackfort e Schwenkmezger (1993) e Weinberg e Gould (1995) para a definição da hierarquia das situações de ansiedade, estabelecendo-se uma ordenação entre cada uma delas de acordo com o grau de intensidade percebida pelos atletas, introduzindo-se o relaxamento e a VM como técnicas de controle dos sentimentos negativos experienciados nessas situações.

Fase do planeamento

Neste primeiro momento levaram-se a cabo reuniões com o treinador principal da equipa, no sentido de discutir os objectivos e a importância do treino de respiração/relaxamento e de VM na natação. Após a concordância na sua execução, foram definidos aspectos relacionados com a estrutura do programa, em termos das competências técnicas e momentos desportivos a incluir bem como a duração, frequência, dia e local de realização das sessões. Procurou-se, igualmente, assegurar o comprometimento e a disponibilidade do técnico no sentido de incentivar os atletas a utilizarem as estratégias psicológicas, principalmente, a partir da última etapa do programa, onde lhes era solicitado a colocação em prática das competências aprendidas durante os treinos e as competições.

Fase de educação/formação e treino (onze sessões de grupo em contexto de sala)

Esta etapa foi dividida pelos módulos do controle de ansiedade (seis sessões) e da VM (cinco sessões). Assim, a primeira sessão de ambas as competências foi dedicada à discussão da importância dos atletas aprenderem a controlar a ansiedade e o nervosismo na preparação para as provas e as vantagens da VM no desporto, dando-se exemplos concretos acerca dos potenciais efeitos psicológicos e desportivos na natação (ex: melhoria da capacidade de concentração, maior capacidade para lidar com as exigências competitivas, possibilidade de melhorarem a aprendizagem de gestos técnicos e motores, etc.). Esta abordagem foi efectuada de um modo simples e curta, procurando-se envolver os atletas nos temas através dos exemplos e experiências pessoais de cada um na natação (ex: quais as sensações físicas e pensamentos mais frequentes nos vários momentos das provas; que tipo de imagens e situações eram recriadas mentalmente quando se imaginavam a nadar, etc.). As três sessões seguintes do módulo de controle de ansiedade foram dedicadas ao treino de exercícios de respiração e à implementação do guião de relaxamento. Os atletas foram estimulados a treinar todos os dias os exercícios em casa, durante períodos de tempo relativamente curtos (dez a quinze minutos). As 5ª e 6ª sessões incidiram sobre a vertente cognitiva da ansiedade, utilizando-se grelhas de registos de pensamentos ocorridos antes, durante e após as competições. A compreensão pelos atletas acerca das potenciais fontes de pressão experienciadas na natação e a ocorrência de pensamentos negativos como respostas a essas situações foram debatidos, introduzindo-se uma “palavra-chave” como forma de evitar o surgimento desses pensamentos e iniciar a utilização de pensamentos positivos em associação com as técnicas de controle de ansiedade. Na 7ª sessão iniciamos o treino de VM, com a referida formação acerca do tema. Nos dois encontros seguintes (8ª e 9ª sessões) realizamos exercícios sobre a auto-percepção, vivacidade e controlabilidade das imagens, utilizando-se situações específicas da natação (ex: chegada à piscina, aquecimento, câmara de chamada, subida aos “blocos”, viragens durante as provas, etc.). Uma vez mais, os atletas foram incitados a treinar estas situações em casa, centrando-se sobre os aspectos onde tinham mais dificuldades. A 10ª sessão procurou integrar as técnicas de controle de ansiedade e de VM nas experiências desportivas dos atletas, propondo-se a cada um deles a definição das situações geradoras de maior pressão nas provas. Após esta hierarquização, introduzimos a VM como forma de evocar cada um dos momentos definidos, estimulando-se de imediato a aplicação das técnicas de controle de ansiedade no sentido de ajudá-los a enfrentar os sentimentos negativos surgidos nessas ocasiões. A última sessão foi dedicada à automatização das duas técnicas, simulando-se várias condições da competição e as possibilidades de utilização das técnicas treinadas.

Convém igualmente referir que o instrumento de avaliação empregue a partir desta etapa da intervenção foi previamente explicado aos atletas no decorrer das sessões anteriores, tendo sido preenchido em diferentes momentos como forma de se familiarizem às questões colocadas.

Fase de integração

A simulação das competências trabalhadas nas fases anteriores do programa decorreu, durante esta última etapa, em contextos de treino e competição. Em conjugação com o responsável técnico, procuramos estimular os atletas a aplicarem as técnicas aprendidas, alertando-os para os momentos em que o deveriam fazer. Para além deste acompanhamento no local, fomos realizando reuniões com os atletas até ao final da época no sentido de perceber as dúvidas e problemas existentes e, no caso onde isso era necessário, proceder a novas simulações e treino de cada uma das competências da modalidade. Estes encontros serviram igualmente para debater os pensamentos e sentimentos associados à execução das tarefas bem como para ajudar os participantes a anteciparem a utilização das técnicas durante as competições.

RESULTADOS

O tratamento e análise estatística dos dados foram efectuados no programa SPSS (versão 11.5 para Windows) e incluíram vários procedimentos que serão explicados ao longo desta parte do trabalho. Assim, para além dos indicadores descritivos e de frequência das variáveis em análise, optamos pela utilização do teste de Friedman (" χ^2 ") para observar as diferenças entre os seis momentos de avaliação resultantes da aplicação do QAEP-N. Tal opção justificou-se fundamentalmente pelo número reduzido de sujeitos na amostra.

Um primeiro conjunto de análises refere-se à avaliação dos atletas acerca das provas realizadas bem como aos níveis de ansiedade experienciados. Neste sentido, o Quadro 1 descreve os valores médios, o desvio-padrão e os resultados mínimos e máximos para cada uma das competições, tornando-se evidente a tendência dos atletas atribuírem maior importância às provas (valores sempre acima dos seis pontos num máximo de nove) relativamente à efectiva dificuldade das mesmas (valores sempre abaixo de seis pontos num máximo de nove). Já os indicadores médios de ansiedade apontam num sentido esperado, ou seja, tendem a subir gradualmente até à chegada à piscina, registando os maiores índices na subida aos "blocos" (prova 1, 2, 3 e 5) e na câmara de chamada (provas 4 e 6).

Quadro 1 - Avaliação dos atletas sobre as provas realizadas e níveis de ansiedade experienciados nos seis momentos de avaliação

	Prova 1				Prova 2				Prova 3			
	M	DP	Min.	Max.	M	DP	Min.	Max.	M	DP	Min.	Max.
Grau de Importância	7.33	1.41	5	9	6.39	2.33	3	9	6.88	2.60	1	9
Grau de Dificuldade	4.78	1.48	2	7	5.44	2.12	2	9	5.44	1.63	2	9
Avaliação da Prova	4.06	.64	3	5	3.83	.92	1	5	4.31	.95	2	5
Níveis de ansiedade												
Uma Semana Antes	2.44	1.65	1	6	2.28	1.74	1	6	1.81	1.52	1	6
Um Dia Antes	3.56	1.79	2	7	3.44	2.25	1	7	2.50	1.55	1	6
Chegada à Piscina	4.44	1.79	2	7	4.06	1.70	2	6	3.38	1.59	1	6
Antes da Prova	5.11	1.60	2	7	4.44	1.95	2	7	3.75	1.77	2	7
Câmara de Chamada	5.56	1.46	3	7	4.67	1.94	1	7	4.73	1.87	2	7
Subida aos "Blocos"	5.83	1.47	3	7	5.28	1.81	1	7	4.75	1.80	2	7
Durante a Prova	2.89	2.08	1	7	3.72	1.96	1	7	3.56	2.03	1	7
Final da Prova	2.22	1.83	1	7	2.17	1.50	1	6	1.56	1.31	1	6

	Prova 4				Prova 5				Prova 6			
	M	DP	Min.	Max.	M	DP	Min.	Max.	M	DP	Min.	Max.
Grau de Importância	6.57	2.06	3	9	8.27	1.35	5	9	7.67	2.06	4	9
Grau de Dificuldade	4.50	1.79	2	8	5.82	2.23	1	9	4.88	1.25	4	7
Avaliação da Prova	4.36	0.93	2	5	4.45	0.52	4	5	3.63	1.41	1	5
Níveis de ansiedade												
Uma Semana Antes	1.36	0.63	1	3	1.82	1.33	1	5	1.75	1.39	1	4
Um Dia Antes	2.36	1.55	1	5	2.36	1.63	1	6	2.13	1.81	1	5
Chegada à Piscina	3.07	1.49	1	5	2.91	1.51	1	5	2.63	1.41	1	5
Antes da Prova	4.00	1.80	1	7	3.64	1.75	1	7	4.00	1.69	2	7
Câmara de Chamada	4.93	1.64	2	7	4.91	1.51	2	7	4.88	1.36	3	7
Subida aos "Blocos"	4.86	1.61	2	7	5.55	1.81	1	7	4.63	1.69	2	7
Durante a Prova	2.64	1.34	1	5	2.91	1.70	1	6	2.75	1.04	1	4
Final da Prova	1.36	0.74	1	3	1.82	1.25	1	4	1.63	1.06	1	4

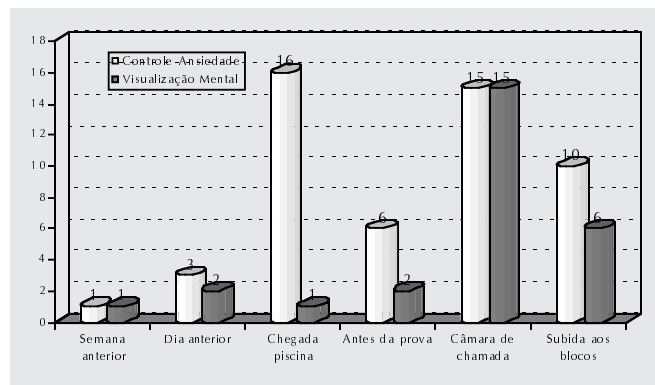
No que respeita à utilização das estratégias psicológicas introduzidas pelo programa, o Quadro 2 evidencia a progressiva aplicação das estratégias de controle de ansiedade ao longo das seis provas (começando com valores acima dos 60% e terminando com frequências acima dos 80%) e das competências de VM (oscilação dos valores entre os 11.1% e 33.3% nas primeiras provas e terminando com valores acima dos 60%). A percepção dos atletas acerca da eficácia das técnicas aponta num sentido bastante favorável, uma vez que as estratégias de controle de ansiedade foram avaliadas acima dos cinco pontos em cinco das provas e, no caso da VM, acima dos quatro pontos em todas as provas, isto quando o máximo da escala era de sete pontos.

Quadro 2 - Valores relativos à utilização e eficácia das técnicas de controle de ansiedade e de visualização mental nos seis momentos de avaliação

Estratégias de Controle de Ansiedade								Estratégias de Visualização Mental							
	Utilização (n)		% utili.	Percepção de eficácia					Utilização (n)		% utili.	Percepção de eficácia			
	Sim	Não		M	DP	Min.	Max.		Sim	Não		M	DP	Min.	Max.
1	12	6	66.7	6.00	.74	5	7	6	12	33.3	5.67	1.03	5	7	
2	11	7	61.1	5.64	1.21	3	7	2	16	11.1	6.00	.00	6	6	
3	13	3	81.3	5.00	1.54	2	7	5	10	33.3	4.40	1.67	2	6	
4	9	5	64.3	5.56	1.13	3	7	4	10	28.6	5.25	1.71	3	7	
5	9	2	81.8	5.54	1.24	3	7	6	4	60.0	4.50	1.76	1	6	
6	7	1	87.5	4.86	1.86	1	6	5	3	62.5	4.20	1.10	3	5	
Total			71.8								33.7				

A distribuição da utilização das técnicas pelo número de atletas ao longo dos oito momentos temporais (desde semana anterior até ao final da prova), aponta fundamentalmente para a maior tendência dos praticantes recorrerem às técnicas de controle de ansiedade após a chegada à piscina, seguindo-se a câmara de chamada, a subida aos “blocos” e os momentos onde se inicia a preparação para a prova. Já a utilização de imagens positivas aparecem fundamentalmente associadas à câmara de chamada e à subida aos “blocos” (ver Figura 1).

Figura 1 - Distribuição da utilização das estratégias de controle de ansiedade e de visualização mental em função do número de atletas



Finalmente, o Quadro 3 apresenta as diferenças na experiência de ansiedade dos atletas ao longo das seis provas, tendo por base apenas oito atletas, uma vez que foram os que estiveram presentes em todas as situações avaliadas. Os resultados indicam que uma semana antes, os atletas sentiram maiores níveis de ansiedade nas provas do início de época (avaliação 1 e 2) embora não tenham sido encontradas diferenças significativas entre esta fase inicial e as seguintes. No que diz respeito aos níveis de ansiedade experienciados nos três momentos seguintes (dia anterior, chegada à piscina e antes da prova) constata-se igualmente que são as primeiras provas (avaliação 1 e 2) que promovem os maiores níveis de apreensão e “nervosismo”, tendo sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as várias provas disputadas. De facto, quando olhamos para o “ranking” das médias de ansiedade nos seis momentos de avaliação, podemos efectuar dois agrupamentos de médias: um mais alto, correspondente às duas primeiras provas (avaliação 1 e 2) e um outro conjunto de médias, com valores mais baixos, referente às restantes competições (avaliação 3, 4, 5 e 6). Por outras palavras, estes dados sugerem que, com o decorrer da época desportiva, os atletas foram evidenciando menores níveis de tensão e “nervosismo” à medida que se aproximava a hora de competir. No que se refere à avaliação da ansiedade na câmara de chamada, na subida aos “blocos” e durante a prova, apesar de não terem sido encontradas diferenças significativas do ponto de vista estatístico nos seis momentos de avaliação, pode-se observar que foi a prova 1 que mais gerou ansiedade nos atletas no momento de ir para a câmara de chamada; da prova 1, 2 e 5 na subida aos “blocos” e da prova 2 no decorrer da prova propriamente dita. Por último, após a competição, voltamos a encontrar diferenças estatisticamente significativas entre os vários momentos de avaliação, com as duas primeiras provas a destacarem-se das restantes, sugerindo a maior preocupação dos atletas nessas duas situações. De facto, os valores médios destas duas competições iniciais distanciaram-se das seguintes, o que faz supor que foram

estes momentos que desequilibraram os resultados obtidos e contribuíram para a diferença estatística encontrada.

Quadro 3 - Diferenças significativas na experiência de ansiedade em função dos momentos de avaliação

	Prova 1	Prova 2	Prova 3	Prova 4	Prova 5	Prova 6		
QAEF-N (N=8)	Ranking das Médias	Ranking das Médias	Ranking das Médias	Ranking das Médias	Ranking das Médias	Ranking das Médias	g.l.	χ^2
Semana antes	4.00	4.00	3.06	2.94	3.69	3.31	5	6.70
Um dia antes	4.81	4.25	3.44	2.94	2.94	2.63	5	12.76*
Cheg. à pisc.	5.50	4.44	3.50	2.75	2.69	2.13	5	25.53***
Antes prova	5.06	3.94	2.63	2.81	2.88	3.69	5	11.91*
Câmara cham.	4.69	3.38	3.69	3.31	2.63	3.31	5	6.65
"Blocos"	4.63	3.56	3.56	3.19	3.63	2.44	5	9.10
Prova	4.00	4.06	3.94	2.38	3.69	2.94	5	6.94
Final da Prova	4.56	3.88	2.63	3.06	3.75	3.13	5	11.276*

* $p < .05$; *** $p < .001$

DISCUSSÃO

A implementação de programas de treino mental dirigidos a crianças e jovens tem vindo a adquirir cada vez mais importância, uma vez que os seus efeitos fazem-se sentir na capacidade de gerirem melhor o stress inerente à prática desportiva. De facto, a aprendizagem de estratégias de relaxamento (Davis, 1991; Edwards & Hofmeier, 1991) e a utilização da VM como forma de ajudar a antecipar as dificuldades inerentes às competições e a automatização de gestos motores e conteúdos do treino (Orlick & McCaffrey, 1991; Weiss, 1991) são descritas como particularmente adequadas nestas faixas etárias. Apesar deste optimismo nos estudos estrangeiros, em Portugal os dados publicados neste sentido são ainda escassos, não existindo indicações suficientes acerca do ensino destas competências psicológicas nos escalões iniciais da formação desportiva e, consequentemente, da possibilidade dos atletas mais novos incorporarem estas estratégias na adaptação às respectivas modalidades. Os dados deste estudo procuram contribuir para a clarificação destes temas, precisamente numa modalidade onde as exigências de treino são acentuadas, solicitando-se aos atletas elevados níveis de empenho e "espírito de sacrifício" para poderem progredir. Um dos primeiros indicadores recolhidos indica justamente neste sentido, uma vez que os praticantes percepcionaram os seis torneios disputados como sendo sempre mais importantes do que difíceis, ou seja, apresentaram uma consciência bastante acentuada da sua responsabilidade nessas situações. Este aspecto torna evidente que, apesar de não estar em

causa uma classificação com carácter regional ou nacional (própria das competições oficiais), a forma como eles percebem as competições não será muito distante daquela que é percebida pelos seus colegas mais velhos. Este factor poderá ajudar a explicar os padrões de ansiedade relatados, observando-se níveis bastante significativos na avaliação temporal recolhida nas seis competições, tornando-se evidente que a câmara de chamada e a subida aos “blocos” potenciam os maiores índices de nervosismo. Seja como for, a tendência para o aumento dos níveis de ansiedade à medida que se aproxima a competição é um factor referido noutros estudos, sendo considerado um dos principais factores promotores da ansiedade pré-competitiva (Gould, Horn & Spreeman, 1983; Gould, Petlichkoff & Weinberg, 1984). Obviamente que estes indicadores sustentam, por si só, a relevância do treino mental aos atletas, mesmo em idades dos participantes neste trabalho (nove e dez anos), correspondendo à necessidade de aprenderem a lidar com as dificuldades que lhes são colocadas pelas provas que devem disputar. Aliás, os resultados da aplicação das técnicas de controle de ansiedade e de VM representam um sinal claro desta situação, uma vez que o treino de respiração e de relaxamento foi incorporado por uma percentagem significativa de atletas ao longo das seis provas, terminando com totais perto dos 90%. No mesmo sentido, mas com valores percentuais abaixo dos anteriores, seguem os dados da VM, que começou com níveis de utilização relativamente baixos (entre os 10 e 30%) e terminou com valores acima dos 60% (embora o número de atletas tenha sido mais reduzido nas últimas duas provas). Estas discrepâncias na percentagem de utilização das duas técnicas treinadas podem ser explicadas por duas ordens de razões. Em primeiro lugar, as estratégias de controle de ansiedade foram de encontro às reais necessidades das crianças, que assinalaram desde o início do programa um conjunto de sintomas de ansiedade quando pensavam nas provas que tinham de realizar (ex: tremuras, ritmo cardíaco acelerado, dores de barriga, etc.). De facto, as técnicas propostas foram percebidas pelos participantes na intervenção como úteis para a resolução dos seus problemas e representaram a sua maior aposta nas competições. Em segundo lugar, a capacidade dos atletas introduzirem imagens de sucesso só passou a merecer maior atenção após a automatização das técnicas de respiração e de relaxamento, explicando-se assim o facto da VM ter vindo a aumentar nas últimas provas. Convém ainda considerar o facto do padrão temporal da utilização das estratégias de controle de ansiedade e de VM terem seguido uma evolução relativamente próxima, denotando-se uma maior tendência dos atletas assumirem o treino de respiração e o relaxamento em três momentos da competição (após a chegada à piscina, quando se encontravam na câmara de chamada e na subida aos “blocos”), enquanto que a visualização é adoptada principalmente na câmara de chamada e na subida aos “blocos”. Outro dado a levar em consideração prende-se com o facto dos momentos que antecediam as provas terem registado diminuições no uso dos exercícios de respiração/relaxamento e da VM, devendo-se tal facto à necessidade dos atletas cumprirem algumas tarefas preparatórias (ex: organizar o equipamento, ouvir as instruções dos treinadores, etc.). No geral, estes resultados acabam por evidenciar a possibilidade dos atletas integrarem nas suas rotinas mentais algumas competências psicológicas consideradas como

fundamentais na formação desportiva de crianças e jovens (ver Martens, 1987; Smoll & Smith, 1996), ajudando assim a prevenir problemas de ansiedade e o “medo de falhar” no futuro.

Um último dado a reter prende-se com a comparação dos seis torneios disputados pelos atletas. Em termos globais, constata-se uma maior tendência dos praticantes experienciarem níveis de ansiedade nas duas primeiras provas efectuadas, diminuindo estes índices nas competições seguintes, sendo estas diferenças significativas em quatro dos momentos considerados (dia anterior, chegada à piscina, antes da prova e final da prova). De algum modo, estes resultados evidenciam a maior capacidade dos atletas gerirem as exigências colocadas pelas competições, a que não será alheio o facto de disporem de mais recursos para lidarem com os problemas surgidos (competências de controle da ansiedade e de visualização do desempenho nas provas). Uma vez mais, este tipo de indicações comprovam a necessidade da intervenção psicológica nos escalões de iniciação e formação desportiva, ajudando a prevenir problemas de ordem psicológica em fases posteriores das carreiras dos atletas. A este propósito, Rodrigues e Cruz (1997) num estudo levado a cabo com atletas de natação de alta competição portugueses encontraram registos de dificuldades psicológicas em cerca de 30% dos participantes, sendo alguns deles atletas olímpicos. Obviamente que estes resultados, associados aos agora encontrados, devem-nos fazer reflectir sobre as vantagens da inclusão de profissionais com preparação na área da Psicologia do Desporto, uma vez que o seu contributo na implementação de programas destinados a melhorar as capacidades mentais dos atletas poderão fazer a diferença na futura adaptação dos mais novos a contextos desportivos cada vez mais exigentes, aprendendo competências mentais importantes, não só para a alta competição mas também para outros domínios de vida (ex: saber formular objectivos difíceis mas realistas, conseguir controlar o nervosismo em situações de avaliação, demonstrar níveis de atenção estáveis em condições adversas, etc.).

REFERÊNCIAS

- Almeida, L. S., & Freire, T. (1997). *Metodologia de investigação em psicologia da educação*. Coimbra: APPORT - Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Araújo, S., & Gomes, A. R. (2001). *Questionário de Avaliação das Estratégias Psicológicas — Natação (QAEP-N)*. Braga: Universidade do Minho.
- Barr, K., & Hall, C. (1992). The use of imagery by rowers. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 343-361.
- Ballinger, D. A., & Heine, P. L. (1991). Relaxation training for children: A script. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 62, 67-69.
- Blair, A., Hall, C., & Leyshon, G. (1993). Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 11, 95-101.
- Brustad, R. J. (1996). Parental and peer influence on children's psychological development through sport. In F. Smoll & R. Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark Publishers.
- Callow, N., & Hardy, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 1-17.
- Calmels, C., Berthoumieux, C., & d'Arripe-Longueville, F. (2004). Effects of an imagery training program on selective attention of national softball players. *The Sport Psychologist*, 18, 272-296.
- Cox, R. H. (1994). *Sport psychology: Concepts and applications*. Wisconsin: Brown & Benchmark.

- Cruz, J. F. (1996). Técnicas e estratégias de controle de stress e da ansiedade na competição desportiva. In J. F. Cruz (Ed.), *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. F., & 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.
- Davis, R. (1991). Teaching stress management in an elementary classroom. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 62, 65-66, 70.
- Edwards, V., & Hofmeier, J. (1991). A stress management program for elementary and special population children. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 62, 61-64, 70.
- Efran, J. S., Lesser, G. S., & Spiller, M. (1994) Enhancing tennis coaching with youths using a metaphor method. *The Sport Psychologist*, 8, 349-359.
- Feltz, D. L., & Riessinger, C. A. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 123-143.
- Gould, D., & Damarjian, N. (1996). Imagery training for peak performance. In J. L. Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology*. Washington: American Psychological Association.
- Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1983). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 58-71.
- Gould, D., Petlichkof, L., & Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289-304.
- Greenspan, M. J., & Feltz, D. I. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist*, 3, 219-236.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphy & L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Harris, D. V. (1991). Tecnicas de relajacion y enertizacion para la regulacion del arousal. In J. Williams, *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Keopen, A. S (1974). Relaxation training for children. *Elementary School Guidance and Counselling*, 9, 14-21.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Meacci, W. G., & Price, E. E. (1985). Acquisition and retention of golf putting skill through the relaxation, visualization, and body rehearsal intervention. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56, 176-179.
- Orlick, T. D., & McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sport and life. *The Sport Psychologist*, 5, 322-334.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 22S-28S.
- Rodrigues, R. M., & Cruz, J. F. (1997). Auto-confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: Estudo com atletas da elite nacional. *Psicologia: Teoria, investigação e prática*, 2, 491-522.
- Salmon, J., Hall, C., & Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 116-133.
- Scanlan, T. K. (1996). Social evaluation and the competitive process: A developmental perspective. In F. Smoll & R. Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark Publishers.
- Short, S. E., Bruggeman, J. M., Engel, S. G., Marback, T. L., Wang, L. J., Willadsen, A., & Short, M. W. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a goal-putting task. *The Sport Psychologist*, 16, 48-67.
- Smith, R. E. (1986). A component analysis of athletic stress. In M. R. Weiss & D. Gould (Eds.), *Sport for children and youths*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1996). Competitive anxiety: Sources, consequences, and interventions strategies. In F. Smoll & R. Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark Publishers.
- Suedfeld, P., & Bruno, T. (1990). Flotation REST and imagery in the improvement of athletic performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 82-85.
- Vadocz, E. A., Hall, C. R., & Moritz, S. E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 241-253.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Vealey, R. S. (1991). Entrainamiento en imaginacion para el perfeccionamiento de la ejecucion. In J. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weiss, M. R. (1991). Psychological skill development in children and adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.

Wrisberg, C. A., & Anshel, M. H. (1989). The effect of cognitive strategies on the free throw shooting performance of young athletes. *The Sport Psychologist*, 3, 95-104.

THE EFFECTS OF AN IMAGERY AND ANXIETY CONTROL PROGRAM IN THE IMPROVEMENT OF PSYCHOLOGICAL SKILLS IN YOUNG ATHLETES: AN INTERVENTION IN A SWIMMING TEAM

Abstract — *This article presents the results and effects of implementing an anxiety control and imagery program with a young athletes' swimming team, throughout a season. The psychological evaluation done after training the competencies used repeated measures through a longitudinal plan to observe the frequency and the efficacy of the skills trained. The results suggest that the athletes integrated both the techniques on their mental routines and state the efficacy of those techniques on confronting competitive demands and decreasing anxiety levels during competition. Finally, the importance of mentally training young athletes is discussed, as it promotes their psychological development and their ability to best confront the competitive demands of future upper levels of competition.*