Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Daniela Sofia Gomes de Matos

A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses.

Novembro de 2011

A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses.
Daniela Sofia Gomes de Matos
UMinho | 2011


QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL
PORTUGAL 2007.2013


UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu


POPH
PROGRAMA OPERACIONAL POTENCIAL HUMANO

Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Daniela Sofia Gomes de Matos

A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses.

Tese de Doutoramento em Psicologia
Área de especialização em Psicologia do Desporto

Trabalho efectuado sob a orientação do
Professor Doutor José Fernando Azevedo Cruz
e do
Professor Doutor Leandro da Silva Almeida

Novembro de 2011

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA TESE/TRABALHO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE

Universidade do Minho, ___/_____/_____

Assinatura: _____

AGRADECIMENTOS

Os nossos percursos de vida ficam marcados por acontecimentos e pessoas significativas. Como tal, também este percurso, que culminou na presente dissertação, não teria sido possível sem a colaboração e apoio de um conjunto de pessoas, às quais deixo aqui o meu sincero agradecimento.

Em primeiro lugar, queria agradecer aos meus orientadores, o Professor José Cruz e o Professor Leandro Almeida, pela orientação e partilha de conhecimentos, pela disponibilidade e pelo incentivo para a realização deste trabalho. Gostaria ainda de salientar e reconhecer a capacidade de ambos em tornar fácil, aquilo que por vezes parecia difícil.

Gostaria também de agradecer às minhas amigas e colegas "da excelência" que, em diferentes momentos deste trabalho, prestaram "aquele" apoio! Em particular, à Liliana agradeço a "introdução" a esta nova área, o seu entusiasmo contagiante e toda a sua colaboração. À Sílvia, agradeço a partilha de conhecimentos, bem como a sua ajuda, em especial, no processo inicial de análise dos dados qualitativos.

Agradeço igualmente aos colegas da área de Psicologia do Desporto, pela partilha de conhecimentos e experiências e, particularmente, à Joana Osório pela sua colaboração na etapa final deste trabalho.

Aos atletas que participaram neste estudo, queria manifestar a minha gratidão e apreço pela disponibilidade e interesse demonstrados, apesar das suas elevadas limitações a nível de tempo. Saliento ainda o facto de, através da forma como me "receberam" e colaboraram, terem evidenciado que a "excelência pessoal" é, efectivamente, um "ingrediente" importante!

Expresso também o meu agradecimento à Zé e à Susy, companheiras de "longa data", pela amizade, pelo apoio emocional e pela partilha de conhecimentos. A todos os meus restantes amigos, queria deixar uma palavra de apreço pela amizade e pelo incentivo ou, simplesmente, por "estarem lá" sempre que preciso.

À minha família, agradeço o apoio e incentivo, de um modo especial ao meu cunhado, aos meus sobrinhos e às minhas primas Carla e Cláudia. À minha irmã, além desse apoio emocional, agradeço também a sua ajuda mais intensa na fase final deste trabalho.

Aos meus pais, agradeço a formação pessoal, a compreensão e apoio que me deram ao longo dos anos, que me permitiu chegar até "aqui".

Ao Emídio, um agradecimento especial, não só pela sua presença e apoio constante, mas também pela sua forma de ser e estar, pela "paciência", pelo seu gosto em ajudar, por saber lidar e minimizar as "ansiedades" inerentes a este percurso, por tudo o que é para mim...

Este estudo foi desenvolvido com o apoio da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito do QREN-POPH/FSE.

A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses.

Resumo: Nas últimas décadas, com a emergência do "movimento" da Psicologia Positiva, assiste-se a um despoletar de investigações centradas na compreensão dos desempenhos excelentes em diversos contextos de realização. Contudo, apesar desta diversidade de estudos, muitas são ainda as dúvidas que persistem em torno da conceptualização e explicação da excelência, faltando uma teoria "unificadora" para a sua compreensão. Quando nos centramos no estudo da excelência no desporto, facilmente identificamos quatro grandes temáticas de investigação, ou seja, os estudos centrados na identificação das características e competências psicológicas, aqueles que se salientam fundamentalmente variáveis emocionais, os que destacam a importância e o papel da prática deliberada, e, ainda, os que, entre as inúmeras variáveis de natureza social e contextual, acentuam a importância do apoio por parte das pessoas significativas. Assumindo esta complexidade inerente ao estudo da excelência e a necessidade de adoptar uma abordagem integradora dos diferentes factores (internos e externos) intervenientes, conduzimos uma investigação, combinando metodologias qualitativas e quantitativas, ao longo de três estudos. No Estudo 1 – Percursos de excelência, participaram 18 atletas com desempenhos desportivos excepcionais em diversas modalidades (individuais *vs* colectivas), de ambos os géneros. Recorrendo a uma entrevista semi-estruturada e à análise de conteúdo, estudámos os seus percursos de excelência, explorando a importância de um conjunto de factores de natureza externa/contextual e interna/individual. O segundo estudo, recorrendo à aplicação de escalas e inventários junto de uma sub-amostra de 11 atletas, centrou-se nas características e competências psicológicas para o desporto, incluindo ainda os recursos de confronto (*coping*), dimensões do perfeccionismo e orientações motivacionais. Por último, o Estudo 3 – Quantidade e percepções das actividades de prática, recorrendo à aplicação de um diário semanal a uma sub-amostra de 9 atletas, procurou avaliar a importância dos factores de prática, nomeadamente ao explorar como se organiza uma semana "típica" de trabalho destes atletas, ao avaliar em que medida os mesmos traduzem a "regra dos 10 anos" de preparação necessária e, ainda, ao "testar" a definição e caracterização de prática deliberada. De forma congruente com a literatura, a integração dos resultados destes três estudos demonstrou que, entre os factores externos e internos relevantes para a "explicação" dos desempenhos excelentes, destacam-se as características e processos/competências de natureza emocional e psicológica e os factores de prática. Além disso, a análise das comunalidades e singularidades entre os atletas evidenciou que caminhamos no sentido de delinear um perfil ou "arquitectura" comum aos atletas com desempenhos excepcionais, perfil este que implica a ponderação de diferentes factores e abordagens conceptuais. Partindo destes resultados, apresentamos um conjunto de considerações em relação às suas potencialidades e limitações, bem como às suas implicações para investigações futuras.

Excellence in sports: Study of the psychological architecture of portuguese elite athletes.

Abstract: In the last few decades, with the appearance of the current approaches of Positive Psychology, there has been a great emphasis of research on the comprehension of excellence in various achievement and performance domains. However, even though there is a great diversity of research, there are still many doubts concerning the conceptualization and explanation of excellence, and a unifying theory is still lacking. When we focus on the study of excellence in sports, we can identify four major themes of research: those which are centered on the identification of psychological characteristics and competencies, those which are more oriented mainly toward the contribution of emotional variables, those which highlight the importance and role of deliberate practice, and those which emphasize the impact of significant others support, among a large number of social and contextual variables. Departing from the complexity which underlies the study of excellence and the need to adopt an integrative and comprehensive approach considering different factors (internal and external), we have oriented our research combining both qualitative and quantitative methodologies, throughout three different studies. In Study 1 – Excellence pathways, 18 athletes from both genders, who excelled in several sports (individual vs. team) were involved. We studied their pathways to excellence by using a semi-structured interview, aiming to explore the importance of a range of external/contextual and internal/individual factors. The second study, in which we applied several self-report instruments on a subsample of 11 athletes, was centered on the psychological characteristics and skills relevant for sport competition, including coping resources, dimensions of perfectionism and motivational orientations. Lastly, Study 3 – Quantity and perceptions of practice activities, aimed to evaluate the importance of practice factors, by applying a "weekly diary" to a subset of 9 athletes. The main aim was to explore how a "typical work week" for these athletes is organized, how athletes practices reflect the "10 year rule" of necessary preparation, and by testing the perceptions and characterization of deliberate practice. Consistent with the current literature, the integration of results for these three studies has shown that, within external and internal factors which are relevant for the explanation of excellent performance, there is an emphasis on the characteristics and processes or skills of emotional and psychological nature and also in related practice factors. Furthermore, the analysis of commonalities and singularities between athletes has shown that we are "going in a direction" which will allow us to design a "profile" or common "architecture" of athletes with excellent performance. Such a profile seems to imply the combination of multiple factors, but also of different conceptual approaches. Considering our results, we present several considerations on their potentialities and limitations, as well as implications for future research.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 1

CAPÍTULO I – Estudo da excelência: Pressupostos teóricos e conceptuais 7

Introdução 9

O conceito de excelência 9

As abordagens conceptuais ao estudo da excelência 11

Abordagens da sobredotação 12

Abordagens da expertise 20

Abordagens da sabedoria 27

Investigação nacional 31

Considerações finais 32

CAPÍTULO II – Excelência no desporto: Resultados da investigação 35

Introdução 37

O estudo da excelência no desporto 38

Características e competências psicológicas e sucesso desportivo 41

Estados emocionais, eficácia do *coping* e sucesso desportivo 49

O papel da prática deliberada 54

A importância dos "outros significativos" 59

Considerações finais 62

Capítulo III – Metodologia do estudo empírico 65

Introdução 67

Objectivos do estudo 70

Participantes 71

Estudo 1 – Percursos de excelência 73

Introdução 73

Participantes 76

Instrumentos 77

Procedimentos 80

Estudo 2 – Características e competências psicológicas 89

Introdução 89

Participantes 93

Instrumentos 93
Procedimentos 96
Estudo 3 – Quantidade e percepções das actividades de prática 97
Introdução 97
Participantes 102
Instrumentos 102
Procedimentos 103
Capítulo IV – Apresentação, análise e discussão dos resultados 107
Estudo 1 – Percursos de excelência 109
Apresentação e análise dos resultados 109
Discussão dos resultados 170
Estudo 2 – Características e competências psicológicas 179
Apresentação e análise dos resultados 179
Discussão dos resultados 187
Estudo 3 – Quantidade e percepções das actividades de prática 193
Apresentação e análise dos resultados 193
Discussão dos resultados 221
Capítulo V – Discussão geral e conclusões 227
Bibliografia 243
Anexos 265
Anexo 1 – Ficha pessoal 267
Anexo 2 – Sistema preliminar de codificação 271
Anexo 3 – Sistema final de codificação 279
Anexo 4 – Diários retrospectivos semanais 293

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Informação demográfica e desportiva dos participantes. 77
Quadro 2 – Estrutura do guião da entrevista 79
Quadro 3 – Codificação das actividades identificadas nos diários 104
Quadro 4 – Resultados da análise de conteúdo das entrevistas. 109
Quadro 5 – Correlações entre as variáveis psicológicas. 180
Quadro 6 – Estatísticas descritivas relativas às variáveis estudadas. 182
Quadro 7 – Resultados nas variáveis estudadas em função do género. 184
Quadro 8 – Resultados nas variáveis estudadas em função do tipo de modalidade. 187
Quadro 9 – Historial de prática. 197
Quadro 10 – Ocorrência e duração (em horas) das actividades. 199
Quadro 11 – Estatísticas descritivas relativas à duração (média semanal). 199
Quadro 12 – Estatísticas descritivas das dimensões. 201
Quadro 13 – Estatísticas descritivas das dimensões (em função do género). 203
Quadro 14 – Estatísticas descritivas das dimensões (em função do tipo de modalidade). 205
Quadro 15 – Estatísticas descritivas das dimensões (em função do número de títulos dos atletas de modalidade individuais). 207
Quadro 16 – Correlações entre as dimensões (por tipo de actividades) 220

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Modelo Diferenciado de Sobredotação e Talento 15
Figura 2 – Modelo do desenvolvimento da expertise 19
Figura 3 – Mapa conceptual da dimensão "noção de excelência". 113
Figura 4 – Mapa conceptual da dimensão "fases de desenvolvimento do talento/ excelência". 116
Figura 5 – Mapa conceptual da dimensão "factores externos". 119
Figura 6 – Mapa conceptual da dimensão "factores internos". 136

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Características pessoais (diferenças em função do tipo de modalidade) 166

Gráfico 2 – Características pessoais (diferenças em função do género) 167
Gráfico 3 – Processos (diferenças em função do tipo de modalidade) 168
Gráfico 4 – Processos (diferenças em função do género) 169
Gráfico 5 – Duração total 194
Gráfico 6 – Duração total (em horas) por atleta 195
Gráfico 7 – Duração total (em horas) por dia da semana 197
Gráfico 8 – Valores médios da duração 200
Gráfico 9 – Prazer 208
Gráfico 10 – Esforço 209
Gráfico 11 – Concentração 209
Gráfico 12 – Relevância 210
Gráfico 13 – Satisfação 211
Gráfico 14 – Atleta 1 212
Gráfico 15 – Atleta 2 213
Gráfico 16 – Atleta 3 213
Gráfico 17 – Atleta 4 214
Gráfico 18 – Atleta 5 215
Gráfico 19 – Atleta 6 215
Gráfico 20 – Atleta 7 216
Gráfico 21 – Atleta 8 216
Gráfico 22 – Atleta 9 217

INTRODUÇÃO

> "A *expert performance* é similar a um *iceberg*...apenas uma décima parte é visível à superfície da água e as outras nove partes estão imersas nela."
>
> (Ericsson, 2001, p.2).

O "movimento" da Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), propondo a focalização da Psicologia também nos aspectos positivos e saudáveis do comportamento humano, conduziu, nas últimas décadas, a um aumento notável da investigação centrada nos desempenhos excelentes em diversos domínios de realização (e.g., música, arte, desporto). Contudo, não podemos deixar de referir que a Psicologia do Desporto já anteriormente revelava algumas "preocupações" com este tipo de questões, nomeadamente com a caracterização dos melhores atletas e com a promoção dos seus desempenhos (Gould, 2002a). Não obstante, para os investigadores da Psicologia e das Ciências do Desporto, só mais recentemente é que "pensar e estudar as razões e causas subjacentes aos rendimentos excelentes se converteu num autêntico desafio" (Ruiz, Sánchez, Durán, & Jiménez, 2006, p. 132).

Por conseguinte, nas últimas décadas um número cada vez mais elevado de investigadores procurou identificar factores e processos psicológicos que contribuem para os desempenhos excepcionais no desporto. Este incremento da investigação é facilmente perceptível quando analisamos o número significativo de publicações (e.g., Ericsson, Charness, Feltovich, & Hoffman, 2006; Starkes & Ericsson, 2003), edições especiais temáticas em revistas científicas (e.g., Williams & Ericsson, 2007; Williams & Reilly, 2000) ou meta-análises da investigação na área (e.g., Mann, Williams, Ward, & Janelle, 2007).

Apesar desta diversidade de estudos, muitas são ainda as dúvidas relacionadas com o conceito de excelência, desde a sua (in)definição até à sua conceptualização teórica. Por um lado, deparámo-nos com um conjunto de termos (e.g., *expertise*, *experts performance*, alto rendimento, elite, mestria, talento) que, apesar de partilharem a ideia de um desempenho elevado e consistente num domínio específico, acabam quase por "semear o caos" quando se trata de operacionalizar este conceito. Por outro lado, o estado da arte em torno deste fenómeno revela a incapacidade de "eleger" uma única teoria compreensiva e a necessidade de

compreender a excelência a partir dos diferentes modelos teóricos existentes, mas também da diversidade de factores a eles associados.

Por sua vez, a análise da investigação da excelência no desporto demonstra uma grande diversidade de temáticas e opções metodológicas (Ruiz, 1999; Ruiz *et al.*, 2006). A este respeito, torna-se possível organizar a investigação disponível em dois grandes domínios temáticos, ou seja, os estudos que se centram predominantemente nos factores ou características pessoais (e.g., factores psicológicos, emocionais e cognitivos) e aqueles que privilegiam a análise e compreensão dos aspectos mais sociais e contextuais (e.g., apoio dos outros significativos). A nível metodológico, embora a análise da investigação actual demonstre o recurso a várias metodologias, especialmente de cariz qualitativo, parece cada vez mais evidente a necessidade do uso combinado de "métodos qualitativos e quantitativos para promover a compreensão da Psicologia da excelência" (Gould, 2002a, p.139).

Foi precisamente esta diversidade, complexidade e riqueza da investigação em torno da excelência, aliada a uma grande curiosidade face à compreensão dos factores inerentes aos desempenhos dos melhores atletas, que despoletou o nosso interesse e motivação para esta temática. Em particular, partindo da afirmação introdutória de Ericsson (2001), e procurando perceber o que se encontra "abaixo da superfície da água", interessa-nos compreender e desenhar a potencial "arquitectura" psicológica dos atletas de elite portugueses, pretendendo deste modo perceber se a mesma é congruente com a literatura existente. Face a esta motivação pessoal, procurámos com o presente estudo analisar e compreender a iniciação, desenvolvimento e manutenção da excelência e os factores (internos e externos) que lhe estão associados, bem como os modelos teóricos que melhor explicam a excelência em contextos desportivos. Para isto, e atendendo às diferentes sugestões em termos metodológicos, procedemos a um estudo de investigação misto com uma amostra seleccionada de atletas nacionais, de ambos os géneros e praticantes de diferentes modalidades (individuais *vs* colectivas).

Assim, com o intuito de dar resposta a estas questões de investigação, o presente trabalho segue uma sequência de cinco capítulos, que se podem organizar em três grandes partes. Uma parte inicial centrada na componente teórica (Capítulo I e II), uma segunda parte dedicada ao estudo empírico realizado (Capítulo III e IV) e uma terceira onde se procuram discutir e sintetizar os principais resultados do estudo, bem como apresentar algumas potencialidades, limitações e implicações do mesmo (Capítulo V).

Especificando o conteúdo de cada um dos capítulos, no Capítulo I procuramos apresentar o conceito de excelência, enquadrando-o do ponto de vista histórico. De seguida, tomando as diferentes teorias dedicadas ao estudo e compreensão da excelência, enquadrámo-las em três grandes abordagens conceptuais, ou seja, as abordagens da sobredotação, as abordagens da *expertise,* e as abordagens da sabedoria, analisando as suas especificidades e comunalidades e atendendo ao que tem sido feito em termos de investigação nacional. Por fim, apresentamos algumas considerações finais, sintetizando e integrando a informação dos modelos conceptuais, numa tentativa de melhor compreender a excelência no desporto.

Segue-se o Capítulo II que se centra exclusivamente na investigação da excelência no contexto desportivo. Neste capítulo começamos por apresentar uma abordagem geral à forma como tem sido estudada a excelência no desporto e, de seguida, abordamos de forma mais detalhada as diferentes perspectivas e enfoques que caracterizam o estudo desta área, continuando a valorizar a investigação nacional em cada temática. Deste modo, expomos uma síntese dos estudos em torno das características e competências psicológicas e sucesso desportivo, dos estados emocionais, eficácia do *coping* e sucesso desportivo, do papel da prática deliberada e da importância dos "outros significativos". Terminamos o capítulo com uma pequena síntese do que tem constituído a investigação neste contexto de realização específico.

Os capítulos III e IV são direccionados para o estudo empírico, abordando a sua metodologia e resultados. Assim, no capítulo III, que versa sobre a metodologia do estudo, começamos por apresentar uma breve introdução ao estudo, com particular referência aos *designs* de investigação mistos e às suas vantagens, justificando a opção metodológica tomada por um estudo misto de triangulação convergente. De seguida, identificamos os objectivos e descrevemos os procedimentos de selecção dos participantes envolvidos no estudo. Após este primeiro ponto dedicado ao estudo integral, passamos então à exploração individual de cada um dos sub-estudos realizados. Deste modo, para cada um deles, começamos por fazer uma breve introdução à metodologia utilizada e à sua relevância no cumprimento dos objectivos em causa. Segue-se a apresentação da metodologia, identificando informação relevante sobre os participantes, descrevendo os instrumentos utilizados, bem como os procedimentos para a sua recolha, tratamento e análise. O Capítulo IV é dedicado à apresentação, análise e discussão dos resultados. Esta apresentação é feita sequencialmente ao longo dos três estudos realizados, cada um deles com um objectivo específico e um método apropriado, sempre na lógica da complementaridade da informação para poder "responder" aos objectivos deste estudo. Assim,

o Estudo 1 versa sobretudo os percursos de excelência, o Estudo 2 as características e competências psicológicas e o Estudo 3 a quantidade e percepções das actividades de prática. De referir que, para cada estudo, e face aos resultados obtidos, se procura o seu enquadramento à luz da investigação internacional e nacional disponível.

Finalmente, o Capítulo V inclui a integração e a discussão conjugada dos três estudos realizados. Desta forma, procuramos analisar cada um dos objectivos traçados mediante a integração dos resultados obtidos em cada estudo e estabelecendo a "ponte" para a literatura, terminado com a apresentação de algumas conclusões gerais. Adicionalmente, reflectimos em torno dos pontos fortes ou potencialidades e das limitações do estudo, fornecendo também algumas implicações para a investigação futura.

Ainda nesta introdução, importa referir alguns cuidados inerentes à consecução do presente trabalho. Primeiro, convém clarificar que sempre que reproduzimos citações de autores, recorremos à sua tradução para a língua portuguesa com o intuito de as tornar mais claras para os leitores. Um segundo aspecto, relacionado com este, tem que ver com a opção que fizemos pela utilização de alguns termos originais da literatura internacional (e.g., *expert*, *expertise*, *expert performance, coping*), uma vez que a sua tradução poderia potenciar alguma perda de sentido e/ou falta de clareza. Um terceiro elemento a referir prende-se com o cuidado, mas também extrema dificuldade, em combinar a caracterização (demográfica e desportiva) de cada atleta, bem como a riqueza da informação obtida nas entrevistas, sem ser corrido o risco de perda do anonimato e confidencialidade de algumas informações e/ou dados.

A terminar, e já num registo mais individual, esta tese de doutoramento enquadra-se ou culmina um percurso pessoal de investigação. Tendo optado pela Licenciatura em Psicologia já com o intuito de aprofundar a Psicologia aplicada ao desporto, viemos a optar pela pré-especialização em Psicologia do Desporto no 4º e 5º anos da Licenciatura. Desde então, o interesse pelos factores psicológicos inerentes aos desempenhos dos atletas, despoletou enorme curiosidade em termos de leituras e reflexões nesta área. Progressivamente, este interesse focalizou-se nos atletas de excelência e dos contactos então estabelecidos, resultaram claros benefícios no momento do contacto e da obtenção da anuência dos atletas que participaram neste estudo.

CAPÍTULO I

ESTUDO DA EXCELÊNCIA: PRESSUPOSTOS TEÓRICOS E CONCEPTUAIS

INTRODUÇÃO

Desde a afirmação da Psicologia como ciência que estuda o comportamento humano que a mesma privilegiou a avaliação e compreensão das perturbações psicológicas, o seu tratamento e recuperação, procurando desta forma contribuir para uma melhoria na qualidade de vida das pessoas. Contudo, com a emergência do "movimento" da Psicologia Positiva, a partir de meados do século XX, assiste-se a uma viragem no "objecto" de estudo e compreensão, passando a atribuir-se uma maior relevância aos aspectos positivos e saudáveis do comportamento humano, como é o caso das emoções, das qualidades e dos comportamentos saudáveis (Barros de Oliveira, 2000; Freire, Fonte, & Lima, 2007; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Neste sentido, com esta nova perspectiva da Psicologia, mais do que enfatizar e intervir nos défices das pessoas, importa estudar e promover o potencial humano e as "forças psicológicas", no qual a excelência alcança o seu lugar importante. Como consequência, nas últimas décadas tem aumentado o interesse em torno deste fenómeno, conduzindo à emergência de vários modelos conceptuais para a sua compreensão.

Deste modo, neste capítulo começamos por apresentar o conceito de excelência segundo uma perspectiva histórica. Posteriormente, consideramos as teorias de estudo da excelência, organizando-as em três grandes abordagens conceptuais, ou seja, as abordagens da sobredotação, as abordagens da *expertise* e as abordagens da sabedoria, e estando atentos à investigação nacional. Por fim, apresentamos algumas considerações finais, procurando sintetizar e integrar os modelos conceptuais e, assim, contribuir para uma melhor compreensão da excelência no desporto.

O CONCEITO DE EXCELÊNCIA

O estudo e interesse pelo conceito de excelência remonta à Antiguidade Clássica, embora apenas recentemente se tenha difundido e traduzido na publicação de grandes obras em torno da genialidade (e.g., Gardner, 1993; Simonton, 1984), dos prodígios (e.g., Feldman, 1986) e da *expert performance* (e.g., Ericsson *et al.*, 2006).

Assumindo a importância do contexto histórico na evolução do conceito de excelência, é possível identificar diferentes períodos históricos (Araújo, 2010; Ericsson, 2005; Lubinski &

Benbow, 2000; Monteiro, 2007; Pereira, 2000). Tomando a proximidade entre o conceito de excelência e de sobredotação, diremos que na Antiguidade Clássica, a excelência era entendida como uma virtude e encontrava-se muito associada aos dons divinos. Na Idade Média, embora continuasse a ter o carácter de "algo" transcendental ao qual nem todos os indivíduos teriam "acesso", passa a ser pouco valorizada, uma vez que é considerada como produto das forças do mal. Com o Renascimento, período marcado por transformações em muitas áreas da vida humana, a excelência passa a ser associada à loucura. Esta associação entre excepcionalidade (os génios, sábios ou grandes cientistas) e instabilidade mental perdurou no tempo e parece constituir ainda uma temática contemporânea (Pereira, 2000). Segundo esta perspectiva, cada indivíduo é dotado de uma certa quantidade de energia, que deve procurar "dosear" e não usar em excesso para não ser conduzido à loucura.

Ainda enquadrado neste período histórico, encontra-se o trabalho com indivíduos excepcionais desenvolvido por Galton em 1869. Este autor, considerado como o primeiro investigador a estudar empiricamente a excelência em diferentes domínios e campos de actividade e recorrendo ao método da historiometria, editou o primeiro livro importante para a Psicologia neste tema, *Hereditary Genius* (1869), no qual defende a sua tese de que as habilidades superiores passariam de pais para filhos através da hereditariedade.

Outro período histórico remonta ao início do século XX, desde o aparecimento dos primeiros testes psicométricos, e estende-se até à década de 60. Neste período podemos salientar os trabalhos desenvolvidos por Terman (1925) e Hollingworth (1942). O estudo longitudinal de Terman (1925), cujos resultados foram publicados no livro *Genetic Studies of Genius*, constitui um marco importante devido ao seu carácter pioneiro, à sua dimensão e, também, por "romper" com a associação entre excelência e loucura. Este estudo, realizado com 1500 crianças sobredotadas (QI ≥ 140), que foram acompanhadas ao longo de várias décadas, concluiu que, além de uma inteligência superior, os sobredotados apresentavam igualmente um desenvolvimento físico mais acelerado e eram mais ajustados social e psicologicamente. Começou, assim, a dar-se ênfase a outras características que não as exclusivamente cognitivas. Uns anos mais tarde, aquela que é considerada pioneira no estudo das necessidades sociais e emocionais da criança sobredotada, Leta Hollingworth (1942), veio novamente afirmar a associação entre excelência e desajustamento psicológico, revogando assim as conclusões de Terman. Isto ficou a dever-se ao facto de a mesma ter verificado que as crianças com QI superior a 150 apresentavam problemas de ajustamento social e emocional. Além disso, os

trabalhos de Hollingworth também se destacam por introduzirem uma distinção entre sobredotação (QI ≥ 130) e genialidade (QI ≥ 180).

Paralelamente, desenvolvem-se os estudos pioneiros confrontando os desempenhos de *experts* e novatos em termos das suas características cognitivas (e.g., memória e percepção). Estes estudos, que tiveram o seu início nos anos 40 com De Groot (1946, in Ericsson & Smith, 1991), comparando o desempenho de jogadores de xadrez *experts* e novatos, concluíram a importância decisiva da experiência e dos conhecimentos adquiridos para o alcance da *expertise*.

Por fim, um último período histórico, com início na década de 60, caracteriza-se pela viragem de uma visão reducionista e unidimensional da sobredotação confinada à inteligência, para uma visão multidimensional do conceito (Almeida & Oliveira, 2000; Araújo, 2010; Pereira, 2000). Esta mudança ficou a dever-se em grande parte aos trabalhos de autores como Guilford (1967), Gardner (1983) e Sternberg (1985), que vêm salientar a importância de outras variáveis além do QI (e.g., criatividade, persistência, auto-confiança e abertura à experiência). Se por um lado, esta "dilatação progressiva do conceito" (Pereira, 2000, p. 154) conduz a alguma dificuldade de operacionalização do mesmo, por outro abre novos caminhos para o estudo da excelência, permitindo compreender os desempenhos excepcionais que não são passíveis de ser "explicados" pelo QI.

Deste modo, após estes precursores no estudo da sobredotação e excelência, e muito particularmente nas últimas décadas, assistimos a uma proliferação de trabalhos de investigação e abordagens teóricas ao estudo da excelência em vários domínios de actividade, que salientam um conjunto diversificado de variáveis intervenientes. A análise dos modelos teóricos existentes permite-nos verificar semelhanças e diferenças entre os mesmos, em termos das variáveis que evidenciam e, assim, organizá-los em três grandes abordagens conceptuais que apresentamos de seguida.

AS ABORDAGENS CONCEPTUAIS AO ESTUDO DA EXCELÊNCIA

Assumindo que a compreensão da excelência varia de acordo com as correntes e modelos teóricos que lhe estão subjacentes, e sendo ainda difícil emergir uma teoria unificadora, importa conhecer e explorar os principais modelos teóricos existentes (Araújo, 2010; Matos, Cruz, & Almeida, no prelo; Monteiro, 2007; Monteiro, Castro, Almeida, & Cruz, 2009). Neste

sentido, mais do que rever todas as tentativas de conceptualização da excelência, parece-nos fundamental referir e explorar as mais relevantes nesta área de investigação e mais "aplicáveis" ao contexto desportivo, organizando-as em três grandes abordagens conceptuais: (a) as abordagens da sobredotação, em que a excelência se associa a conceitos como habilidades inatas, talentos e elevadas competências intelectuais; (b) as abordagens da *expertise*, nas quais se destacam conceitos como rendimento superior, *peak performance*, rendimento perito ou especializado, e desempenho excepcional; e, por último, (c) as abordagens da sabedoria, onde a excelência se encontra associada à experiência de vida (pessoal e profissional) e ao compromisso com os valores e a própria sociedade (Matos *et al.*, no prelo).

Abordagens da sobredotação

Quando nos centramos na perspectiva da sobredotação, temos inevitavelmente de considerar os trabalhos pioneiros de Terman (1925), para quem um indivíduo sobredotado deveria apresentar um QI igual ou superior a 140. Como referimos anteriormente, esta visão reducionista e unidimensional da sobredotação associada ao QI apenas foi "ultrapassada" a partir dos anos 60 do século passado, quando outras variáveis psicológicas começaram também a ser consideradas, contribuindo assim para uma concepção multidimensional da sobredotação. Em consequência desta "renovada" perspectiva, surgiram uma série de "novas" teorias, que não se focaram apenas nas habilidades naturais ou dons, mas começaram a salientar a importância de outros factores psicológicos (e.g., motivação e criatividade). Nesta altura, assiste-se ainda a outra mudança ao nível da concepção de sobredotação, que deixa de ser entendida como um "estado" e passa a ser considerada um processo de desenvolvimento no qual intervêm variáveis de natureza pessoal e contextual.

Identificando-se com estas ideias, Renzulli (1978, 1986, 2002) apresenta o chamado Modelo dos Três Anéis, onde salienta que não existe nenhum critério único para identificar a sobredotação e defende que a mesma resulta da interacção entre três grupos de características/traços com igual importância: (a) as habilidades acima da média; (b) a criatividade; e (c) o comprometimento com a tarefa. As habilidades acima da média podem ser gerais (e.g., raciocínio numérico, fluência verbal ou memória) ou específicas (e.g., ballet, escultura, química, matemática) e representam um conjunto de características relativamente

estáveis e constantes. O comprometimento com a tarefa inclui características motivacionais como a persistência, a dedicação, o esforço e a auto-confiança. Por sua vez, a criatividade implica a capacidade das pessoas para gerar ideias novas. Estes dois traços (o comprometimento com a tarefa e a criatividade) são características que podem ser desenvolvidas mediante estimulação externa, ou seja, através das oportunidades, recursos e encorajamentos que são promovidos nas situações de aprendizagem. Defendendo a noção de comportamentos sobredotados e não de indivíduos sobredotados, o autor afirma que esses comportamentos resultam sempre da interacção entre os três anéis e que a presença isolada de um deles não conduz à sobredotação.

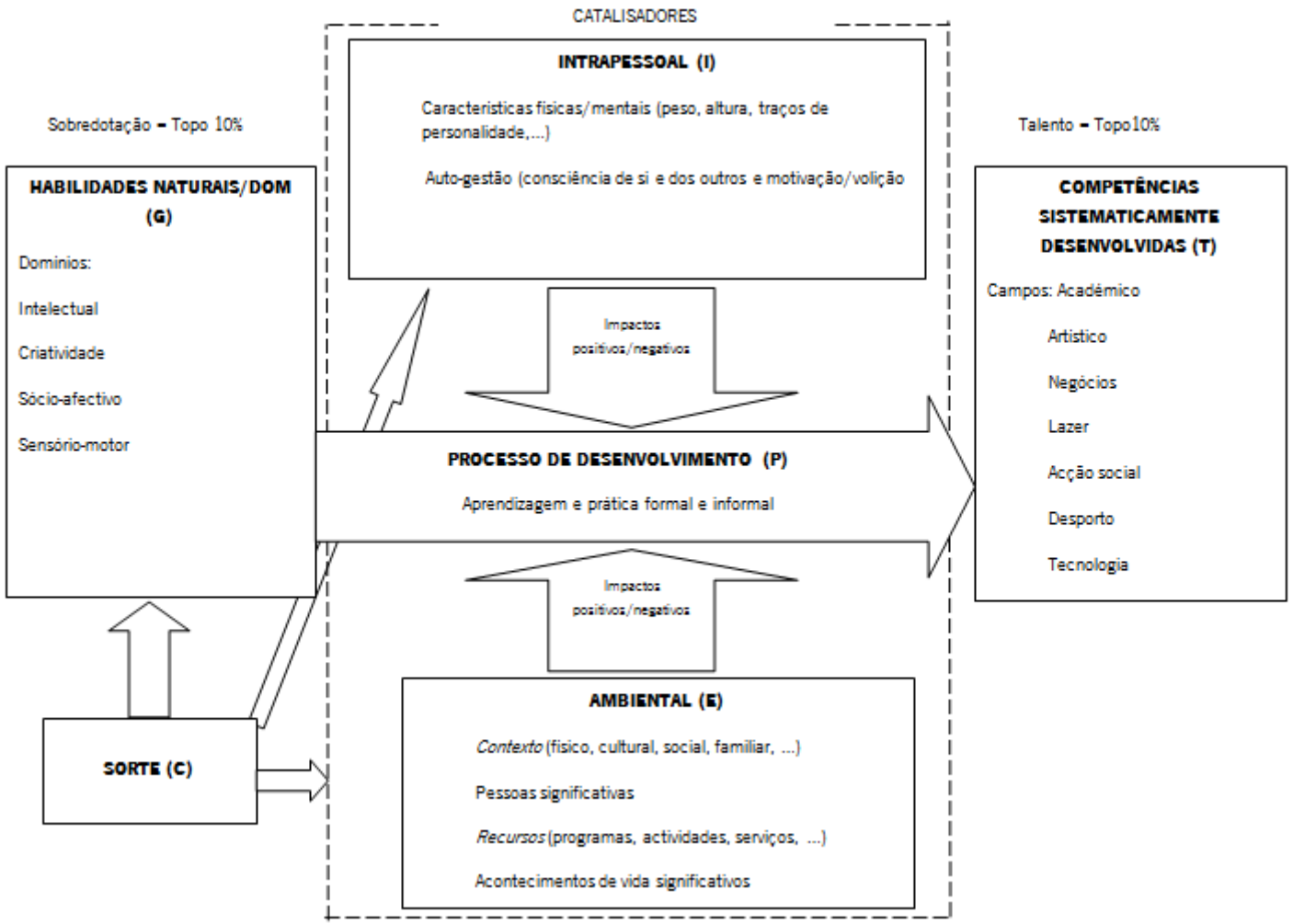
Mais recentemente, Renzulli (2002, 2005) expõe uma crítica aos métodos de ensino tradicionais e defende que todas as escolas têm alunos com potencialidades, e que em vez de se limitarem à simples transmissão de informação, devem ser locais promotores do desenvolvimento de talento. É neste sentido que o autor propõe o seu modelo de enriquecimento escolar (*Schoolwide Enrichment Model*) que "envolve estratégias para promover o esforço, o divertimento e desempenho dos estudantes, e para a integração de um conjunto de diferentes experiências de aprendizagem de nível avançado e competências de pensamento, em todas as áreas curriculares" (2005, p. 80). Imbuído pelo "movimento" da Psicologia Positiva, Renzulli (2002) manifesta uma aproximação à abordagem da sabedoria quando sustenta a ideia de que no futuro é importante para o estudo da sobredotação que se investigue mais sobre alguns factores como "a visão, a esperança, o optimismo, o sentido de poder para mudar as coisas, a coragem moral, a energia física e mental e a paixão para a melhoria das condições adversas" (*ibidem*, p.74).

Paralelamente, tomando as variáveis pessoais e de contexto, Gagné (1985, 2000, 2004, 2007) propõe o Modelo Diferenciado de Sobredotação e Talento (*DMGT - Differentiated Model of Giftdeness and Talent*). Neste modelo, enquanto a sobredotação implica possuir dons ou aptidões excepcionais, que não foram sujeitas a qualquer tipo de treino, o talento relaciona-se com o desenvolvimento sistemático de competências e conhecimentos elevados (Gagné, 2004). Englobam-se assim aqui "aqueles que pertencem aproximadamente ao top 10% do grupo de referência relevante em termos de aptidão natural (para a sobredotação) ou desempenho (para o talento)" (Gagné, 2000, p.3).

Deste modo, de forma a representar com clareza a complexidade do processo de desenvolvimento do talento, além das habilidades naturais (G) e do talento (T), o modelo de

Gagné (Figura 1) inclui quatro aspectos intervenientes, ou seja, os catalisadores intrapessoais (I), os catalisadores ambientais (E), o processo de desenvolvimento de talento (P), e os factores de sorte (C). Estes seis componentes do DMGT podem ser divididos em dois "trios". O primeiro descreve o desenvolvimento de talento, que implica um longo processo de aprendizagem, treino e prática, para a transformação de habilidades naturais excepcionais (ou dons) em talentos num domínio de actividade específico. O segundo salienta o conceito de catalisador, que age como facilitador ou inibidor no processo de desenvolvimento de talento.

Figura 1 - Modelo Diferenciado de Sobredotação e Talento (adaptado de Gagné, 1985, 2000, 2004)



Começando por analisar o primeiro trio, o DMGT apresenta uma distinção clara entre dom e talento, baseando-se na diferenciação entre potencial e desempenho. Neste sentido, no que se refere ao dom (G), propõe quatro domínios de dons/habilidades naturais: intelectual, criativo, sócio-afectivo e sensório-motor. Embora estas habilidades naturais se manifestem de alguma forma em todas as crianças, só quando as mesmas apresentam desempenhos avaliados como excepcionais em algum desses domínios é que se podem identificar de "sobredotadas". Quanto aos talentos (T), eles emergem progressivamente da transformação dos dons em competências bem treinadas, específicas de um determinado campo da actividade humana (e.g., académico, artístico, negócios, lazer, acção social, desporto, ou tecnologia). Assumindo o carácter desenvolvimental do talento, facilmente constatamos que o seu processo de desenvolvimento (P) consiste em transformar dons em competências que definem a *expertise* num determinado campo de actividade e pode resultar da maturação, da aprendizagem informal, da aprendizagem formal não-institucional e da aprendizagem formal institucional.

Debruçando-nos agora sobre um outro "trio", dos três catalisadores, importa compreender que, tal como acontece na química, os catalisadores neste modelo contribuem para "acelerar" uma reacção, sem serem constituintes da substância inicial ou do produto final, ou seja, cumprem apenas a função de acelerar a transformação das habilidades naturais em talentos. O DMGT distingue três tipos de catalisadores - intrapessoais (I), ambientais (E) e factores de sorte (C) – que variam em termos de direcção (positivo/facilitador *vs* negativo/dificultador) e força do impacto no processo de desenvolvimento. Os catalisadores intrapessoais podem organizar-se em dois grandes grupos: as características físicas (e.g., peso, altura) e mentais (e.g., personalidade); e os processos, em que a auto-gestão é o processo central no desenvolvimento pessoal e enquadra duas grandes dimensões: consciência e motivação/volição. No que respeita aos catalisadores ambientais, estes incluem: as características do meio a nível macro (e.g., geográfico, demográfico, sociológico) e micro (e.g., dimensão da família, estatuto socioeconómico, serviços da comunidade); as pessoas significativas (e.g., os pais, os irmãos, a família alargada, os amigos, os educadores, os mentores, os ídolos); e os recursos disponíveis (e.g., programas de enriquecimento ou aceleração); e os acontecimentos significativos (e.g., mudança de residência de uma área rural para uma área urbana, a morte de uma pessoa significativa) que podem influenciar, positiva ou negativamente, o curso do desenvolvimento do talento. Por último, importa considerar o factor sorte, que foi inicialmente integrado nos catalisadores ambientais, mas rapidamente se verificou

a sua relevância e influência nesses factores. A título de exemplo, podemos referir o facto de as crianças não terem controlo sobre o estatuto socioeconómico da família em que nascem ou sobre a qualidade da educação que recebem.

Quando se trata de analisar as interacções entre os componentes do modelo, Gagné (2004) conclui dois aspectos fundamentais. Por um lado, tal como acontece no modelo proposto por Renzulli (1978, 1986, 2002), também no DMGT os seus componentes interagem e cada um deles é fundamental no processo de desenvolvimento do talento, mas isoladamente nenhum conduz ao sucesso. Aliás, mais recentemente Gagné (2007) utilizou uma metáfora para se referir ao processo de desenvolvimento do talento, considerando-o uma "complexa coreografia", na qual as habilidades naturais funcionam como a matéria-prima, cuja transformação em talento exige necessariamente "um longo processo de aprendizagem e treino, sustentado por catalisadores intrapessoais e ambientais apropriados, bem como por um certo grau de sorte" (*ibidem*, p.112). É precisamente esta percepção que leva Gagné a referir que o dom pode existir, mas se não for desenvolvido, acaba por se perder. Daí que adultos talentosos terão sido crianças sobredotadas, mas crianças com dotes excepcionais podem não se tornar necessariamente em adultos eminentes.

Por outro lado, não só Gagné (2004, 2007), mas também outros autores (e.g., Simonton, 1994; Wallberg, 1984) que se têm dedicado ao estudo de pessoas eminentes em diferentes áreas, assumem as dificuldades em estabelecer uma relação hierárquica de importância entre os diferentes componentes do modelo. Não obstante, Gagné (2004) propõe uma espécie de hierarquia, através do acrónimo CGIPE, em que cada letra corresponde a um componente do modelo. Deste modo, a sorte (C) assume um papel importante no grau de controlo que os indivíduos têm sobre as influências ambientais, salientando-se "a presença importante e diversificada da sorte no desenvolvimento do talento" (p. 136). O segundo componente diz respeito aos dons (G) e a sua importância fica a dever-se aos resultados da investigação em torno das habilidades cognitivas e físicas. A este respeito, e a título de exemplo, os estudos em torno das habilidades físicas evidenciam a importância do talento inato no alcance da excelência no desporto (Howard, 2008). De acordo com o autor, a colocação dos catalisadores intrapessoais (I) em terceiro, relaciona-se com a falta de investigação e literatura que demonstre a contribuição singular destes componentes no desenvolvimento do talento. Relativamente ao "quarto lugar" ocupado pelo processo de desenvolvimento (P), o mesmo fica a dever-se a três aspectos distintos: (a) dificuldades ao nível da sua avaliação; (b) o " `motor´ P

precisa de combustível para andar" (Gagné, 2004, p.138), o qual deriva directamente dos catalisadores intrapessoais (e.g., paixão, competitividade) e ambientais (e.g., apoio parental, instruções do treinador); e c) as variáveis intrapessoais ou ambientais antecedem as de aprendizagem (P). Quanto aos catalisadores ambientais (E), Gagné coloca-os no final da hierarquia porque, apesar de exercerem uma influência importante, por si só não conseguem explicar a diferença entre realizações excepcionais e as realizações dentro da média.

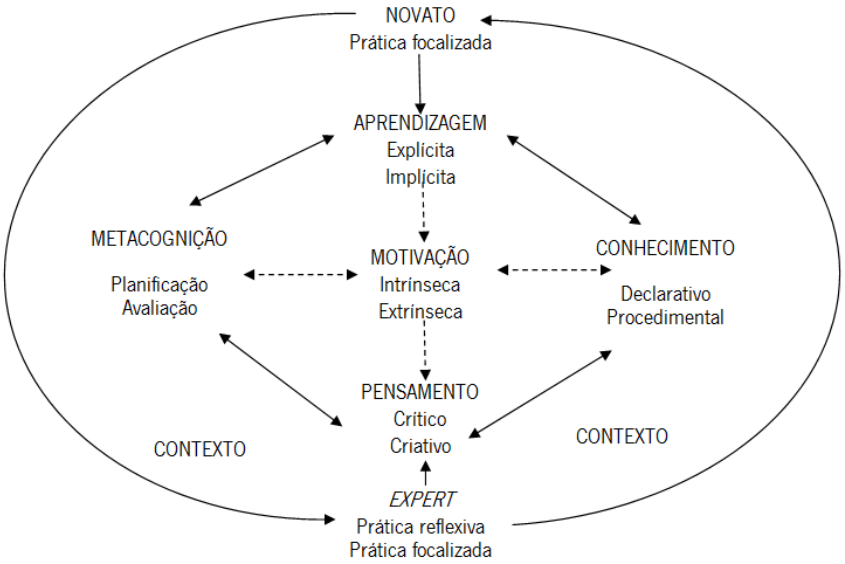
Gagné (2007) apresenta, ainda, o que denomina como teoria "do-pouco-espaço-no-topo" (*little-room-at-the-top theory*), que assenta no conceito "galtoniano" de eminência, segundo o qual em 400 jovens talentosos, 399 não "cumprem" os critérios para serem considerados eminentes. Assumindo este "pouco-espaço-no-topo", o autor sugere que se desenvolvam perspectivas alternativas ao desenvolvimento de talento e ao conceito de eminência: a eminência na vida pessoal, na própria qualidade de vida, e na concretização dos objectivos de vida pessoais.

Por fim, também de destacar a perspectiva defendida por Sternberg (1998, 1999, 2001) cuja teoria, embora a enquadremos nas abordagens da sobredotação, foi evoluindo no sentido de conciliar diferentes perspectivas face à compreensão da excelência, estabelecendo dessa forma a ponte entre as três abordagens existentes: sobredotação, *expertise* e sabedoria. De acordo com isto, Sternberg (2001) propõe um modelo de desenvolvimento da *expertise* que procura ser uma teoria de aproximação entre as abordagens da sobredotação e as da *expertise*. Assumindo o desenvolvimento da *expertise* como "um processo contínuo de aquisição e consolidação de um conjunto de competências necessárias para um nível de mestria elevado num ou mais domínios de desempenho de vida" (Sternberg, 2001, p.160), o autor defende que as altas habilidades e a *expertise* constituem duas "faces diferentes da mesma moeda" (Sternberg, 2001, p.162) e, como tal, devem ser estudadas de forma relacionada.

Deste modo, o modelo de desenvolvimento da *expertise* (Figura 2) proposto por Sternberg (2001) é composto por cinco elementos-chave que se encontram em constante interacção : (a) as competências metacognitivas; (b) as competências de aprendizagem; (c) as competências de pensamento; (d) o conhecimento; e (e) a motivação. Analisando cada um destes elementos, podemos afirmar que as competências metacognitivas se relacionam com o conhecimento e controlo que as pessoas têm sobre as suas cognições (e.g., reconhecimento, definição e representação de problemas, localização dos recursos, monitorização e avaliação da resolução de problemas). Seguem-se as competências de aprendizagem, que podem ser

explícitas, quando exigem esforço para aprender; ou implícitas, quando a aprendizagem ocorre sem qualquer tipo de esforço. Quanto às competências de pensamento, propõe três tipos que parecem essenciais: pensamento crítico, pensamento criativo, e pensamento prático. O conhecimento, por sua vez, pode ser de dois tipos, ou seja, declarativo (i.e., conhecimento de factos, de conceitos, princípios, leis) ou procedimental (i.e., conhecimento tácito). Por fim, o quinto elemento corresponde àquele que ocupa um lugar central, ou seja, a motivação. Esta pode ser de três tipos: (a) motivação para a realização; (b) motivação para a competência (auto-eficácia); e (c) motivação para o desenvolvimento de competências intelectuais. Além destes aspectos, inclui ainda um sexto elemento – o contexto – que embora externo ao indivíduo, pode influenciar o seu desempenho. Este modelo, proposto por Sternberg (2001), oferece assim uma perspectiva relevante para a compreensão do desenvolvimento da *expertise*.

Figura 2 - Modelo do desenvolvimento da *expertise* (adaptado de Sternberg, 2001)



Mais recentemente, e aproximando-se das abordagens da sabedoria, Sternberg (2005b) propõe o modelo WICS (*wisdom*, *intelligence*, *creativity*, *synthetized*) onde a sobredotação é entendida como síntese de sabedoria, inteligência e criatividade. De acordo com o mesmo, a criatividade refere-se às competências e atitudes necessárias para gerar ideias e produtos que sejam novos, adequados e de qualidade. Relativamente à inteligência, Sternberg reporta-se a este conceito em termos do seu modelo de "inteligência de sucesso" (Sternberg, 2005a) definindo-a como as competências e as atitudes necessárias para ser bem sucedido na vida. Por fim, a noção que apresenta de sabedoria assenta na sua Teoria Balanceada da Sabedoria

(Sternberg, 1998), segundo a qual um indivíduo é sábio quando usa a inteligência, a criatividade e o conhecimento para o bem comum, balanceando interesses intrapessoais (os próprios), interpessoais (os dos outros) e extrapessoais (institucionais ou outros alargados).

Abordagens da *expertise*

A abordagem da *expertise*, que tem sido sobretudo desenvolvida por Ericsson e colaboradores (Ericsson, 2006b; Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993; Ericsson & Lehmann, 1996), constitui outra forma de compreensão da excelência, na qual as habilidades naturais passam a ser menos relevantes, dando lugar à valorização da experiência e prática específica de um domínio. Estes autores insurgem-se contra a visão tradicional do talento, ou seja, aquela que afirma que os indivíduos bem sucedidos possuem habilidades e capacidades inatas especiais, contrapondo com a importância do conhecimento e competências adquiridas e, também, das adaptações fisiológicas e cognitivas, resultantes de extensos períodos de treino.

Segundo esta abordagem, o termo *expert* traduz alguém que tem competências e/ou conhecimentos especializados numa determinada área. Quando consideramos a *expertise*, Ericsson (2006a) define-a como "as características, competências e conhecimento que distingue os *experts* dos novatos e pessoas menos experientes" (p.3). Já a *expert performance* diz respeito a "um rendimento superior consistente num conjunto específico de tarefas representativas de um domínio" (Ericsson & Lehmann , 1996, p. 277).

Esta abordagem teve o seu primeiro desenvolvimento numa clássica investigação sobre as competências telegráficas, conduzida por Bryan e Harter (1899, in Ericsson, 2006b), no qual concluem pela importância da prática para o alcance da *expertise*, traduzida em 10 anos de experiência. De Groot (1946, in Ericsson & Smith, 1991) deu continuidade a esta perspectiva nos seus trabalhos de comparação dos desempenhos dos jogadores de xadrez *experts* e novatos. Este trabalho pioneiro foi posteriormente desenvolvido por Simon e Chase (1973), considerados os "pais" desta abordagem, uma vez que desenvolveram a primeira teoria da *expertise*, segundo a qual seriam necessários 10 anos para atingir desempenhos e rendimentos excepcionais em termos internacionais, ou seja, afirmaram pela primeira vez a "regra dos 10 anos" de preparação necessária, que é suportada por dados de diferentes domínios (e.g., diagnóstico médico, música, escrita, pintura e desporto). Contudo, esta regra foi mal

interpretada por alguns investigadores que começaram a estabelecer uma relação directa e imediata entre 10 anos de envolvimento a tempo inteiro num domínio e o alcance "automático" da *expertise* (Ericsson, 2006b). Foi precisamente este facto que levou Ericsson e Lehmann (1996) a clarificar que este nível de rendimento só é alcançado com uma intensa preparação, designada por prática deliberada, que se traduz num "treino individualizado, preparado por um treinador ou professor para aumentar aspectos específicos do desempenho de um indivíduo, através de repetição e refinamentos sucessivos" (p. 278). Importa assim explicitar que esta prática possui algumas especificidades que a tornam diferente do mero treino ou da experiência. Ou seja, ela inclui as actividades que são intencionalmente desenhadas para promover o nível de desempenho actual, é altamente estruturada e implica elevada concentração. É exigente em termos de tempo e energia, não é inerentemente agradável/reforçadora e requer *feedback* imediato. Por sua vez, deve ser realizada num curto período de tempo em cada dia, durante extensos períodos, sem levar à exaustão (Ericsson, 2006b; Ericsson *et al.*, 1993; Ericsson & Lehmann, 1996; Ericsson, Nandagopal, & Roring, 2009; Ericsson & Ward, 2007; Krampe & Ericsson, 1996).

A importância da prática deliberada assume tal dimensão que os declínios de desempenho verificados em *experts* mais velhos são atribuídos à redução da prática deliberada e não ao avançar da idade (Ericsson & Ward, 2007). Este tipo específico de prática contraria a "regra geral", que defende que o ser humano procura exercer as actividades que lhe proporcionam prazer e que são pouco exigentes em termos de esforço. Isto porque, embora seja claro que os indivíduos experienciem estados altamente agradáveis (*flow*) durante o seu desempenho, estes estados não parecem reflectir-se durante as actividades de prática deliberada (Ericsson & Ward, 2007), que constituem apenas um meio para alcançar um fim: a *expertise*.

Quando se trata de identificar os desempenhos superiores, os indicadores sociais ou subjectivos (Ericsson, Roring, & Nandagopal, 2007), como é o caso da opinião de *experts* ou do público em geral, não se têm revelado muito eficazes, salientando a importância desta "identificação" ser realizada com base em critérios observáveis e mensuráveis. Neste sentido, para "capturar" a *expertise*, esta nova perspectiva (Ericsson *et al.*, 2009; Ericsson & Smith, 1991; Ericsson & Ward, 2007; Ericsson & Williams, 2007) defende que em vez de se focarem nos *experts* socialmente reconhecidos, deve-se atender àqueles que revelam desempenhos superiores consistentes em tarefas autênticas e representativas do seu domínio. Para analisar os

mecanismos que medeiam estes desempenhos, Ericsson e Smith (2001) identificaram três estádios. O primeiro – "capturar" o desempenho *expert* - implica identificar as situações/tarefas representativas daquele domínio, para que sejam posteriormente estandardizadas e "recriadas" em laboratório. O segundo estádio – identificar mecanismos mediadores – implica identificar os mecanismos fisiológicos e cognitivos responsáveis pelos desempenhos superiores. É neste contexto, que *experts* e não-*experts* são confrontados com essas situações devendo, durante o seu desempenho e realização, descrever em voz alta os seus pensamentos (*think-aloud*). Estes relatos verbais têm demonstrado que os *experts* "funcionam" com recurso a representações complexas e antecipação de acções (tenistas *experts,* por exemplo, são capazes de antecipar o resultado de um serviço depois da bola bater na raquete do adversário). Surpreendentemente, não foram ainda comprovadas diferenças nos processos cognitivos mais "básicos" (e.g., inteligência, memória, percepção) nos desempenhos superiores (Ericsson & Ward, 2007). Será a análise destes pensamentos e de outras medidas (e.g., análise de movimentos oculares, filmagens do movimento, medidas psicofisiólogicas) que permitirá a compreensão dos mecanismos e processos subjacentes às diferenças em termos de desempenho. Por último, só depois da identificação dos mecanismos, existem condições para "avançarmos" para o terceiro estádio – avaliar a aquisição dos mecanismos mediadores – cujo objectivo passa por identificar os factores que influenciam a sua aquisição e/ou modificação. Entre estes, a prática deliberada assume um papel primordial, sendo mesmo considerada a premissa fundamental da chamada "nova ciência do rendimento *expert* e excepcional" (Ericsson & Ward, 2007). Em termos metodológicos, para alcançar este objectivo, pode recorrer-se à utilização combinada de questionários e entrevistas semi-estruturadas para determinar a natureza do envolvimento durante a prática deliberada, assim como de diários para analisar os perfis de história de prática dos *experts.*

Demarcando-se das visões tradicionais da sobredotação, Ericsson e colaboradores (Ericsson *et al.*, 2009; Ericsson & Ward, 2007; Williams & Ericsson, 2005; Williams & Ford, 2008) salientam que o factor mais importante no "caminho para a excelência" é, sem dúvida, o intenso comprometimento com actividades específicas de prática deliberada, desenhadas com o intuito de melhorar o desempenho e não qualquer tipo de herança genética ou talento inato. Independentemente do domínio, aquilo que caracteriza os *experts* é um desejo quase obsessivo de melhorar, ou como lhe chamou Winner (1996): a "raiva da mestria". Esta primazia da prática assenta em dois aspectos: a "plasticidade" ou adaptabilidade das competências cognitivas aos

efeitos da prática e a análise dos perfis de história de prática dos *experts* de diferentes domínios. Deste modo, as características-chave dos *experts* resultam das mudanças e refinamentos dos mecanismos mediadores, isto é, adaptações cognitivas e fisiológicas a períodos elevados de treino intenso e não aquilo que alguns autores designam de diferenças genéticas. Com efeito, não existe, até à data, qualquer evidência de que tais características sejam inatas, à excepção da altura e peso (Ericsson, 2005; Ericsson & Charness, 1994; Ericsson *et al.*, 2007; Williams & Ericsson, 2005). A título de exemplo, temos o aumento do tamanho do coração dos atletas de fundo (atletismo), que apenas se verifica após anos de intensa prática e que no final da carreira desportiva volta a adquirir o seu tamanho normal. Avançando um pouco mais na crítica à abordagem da sobredotação, Ericsson e Ward (2007) afirmam que a perspectiva dos talentos inatos é "um mito destrutivo que pode desencorajar as pessoas de investir os esforços necessários para alcançar níveis elevados de desempenho" (p. 349), sustentando, mais uma vez, as actividades de prática deliberada como um factor-chave no desenvolvimento e manutenção da *expertise*.

De acordo com esta abordagem, a prática deliberada ocupa assim um lugar central na explicação dos níveis elevados de desempenho, embora os seus mentores (Ericsson *et al.*, 2009; Williams & Ericsson, 2005) reconheçam igualmente a importância de outras "variáveis", como é o caso dos elevados níveis de motivação necessários para os indivíduos se envolverem nessas actividades de prática e alguns factores contextuais (por exemplo, a qualidade do treino e instrução, as oportunidades e o apoio por parte dos "outros significativos"). Relativamente à motivação, embora rejeitando a importância das habilidades inatas, estes autores consideram a possibilidade das diferenças individuais exercerem influência na motivação, no comprometimento e no prazer das actividades de prática no domínio. Por sua vez, também os factores ambientais têm uma "intervenção" decisiva na "orientação" dos indivíduos nas suas actividades de treino.

Partindo desta ideia central de que o desempenho excepcional não é fruto do ADN ou do processo maturativo biológico, mas sim do desenvolvimento gradual, através do envolvimento constante e progressivo em actividades de prática intencionais, foram propostos alguns modelos teóricos que incidem sobre o processo de desenvolvimento (aquisição e manutenção) dos desempenhos excepcionais. Isto porque, como referem Feltovich, Prietula e Ericsson (2006), "o estudo da *expert performance* não se interessa apenas pelos limites finais do desempenho, mas também pelos estádios iniciais de desenvolvimento através dos quais cada futuro *performer*

precisa de passar" (p.62). A inúmera evidência empírica para a importância da prática deliberada no desenvolvimento da *expertise* no desporto (e.g., Deakin & Cobley, 2003; Helsen, Starkes, & Hodges, 1998; Hodges & Starkes, 1996; Starkes, Deakin, Allard, Hodges, & Hayes, 1996) fez com que muitos modelos de desenvolvimento do talento começassem a considerá-la como um dos elementos mais importantes no caminho para a excelência (Bruner, Erickson, McFadden, & Côté, 2009). Neste sentido, mesmo assumindo designações distintas (Durand-Bush & Salmela, 2001), como estádios de desenvolvimento do talento (Bloom, 1985; Morgan & Giacobbi, 2006), estádios de participação no desporto (Côté, 1999; Durand-Bush & Salmela, 2002) ou, simplesmente, estádios de desenvolvimento da *expertise* (Ericsson & Charness, 1994), todos estes modelos propõem fases cuja caracterização principal se baseia nas actividades de prática às quais os indivíduos se dedicam.

Deste modo, um dos primeiros e mais emblemáticos modelos, e também aquele que despoletou e influenciou o aparecimento dos sucessores, foi proposto por Bloom (1985). Nos seus trabalhos nas áreas da música, desporto, ciência e artes, verificou que, apesar desta diversidade de contextos, as pessoas com desempenhos excelentes seguem uma trajectória de vida com fases semelhantes. Centrando-nos nos trabalhos de Bloom no contexto desportivo, foi realizado um estudo qualitativo longitudinal com 21 nadadores olímpicos e 18 tenistas de elevado *ranking*, concluindo-se a existência de três estádios no desenvolvimento do talento: os primeiros anos (estádio de iniciação), os anos intermédios (estádio de desenvolvimento) e os anos finais (estádio de perfeição). O estádio de iniciação é orientado para o processo e caracterizado pelo divertimento e pelas actividades lúdicas, bem como pelo papel fundamental dos pais, servindo de exemplo para a iniciação no domínio específico, estimulando, orientando e apoiando os filhos, mas dando-lhes igualmente liberdade para decidir a prática formal ou não da modalidade em questão. O estádio de desenvolvimento é orientado para o desempenho, caracterizando-se por um aumento da responsabilidade por parte das crianças relativamente à actividade desportiva, reflectindo-se em mais tempo e dedicação à prática da modalidade. Também é normalmente nesta fase que o atleta muda de treinador para um com conhecimentos técnicos superiores, que passa a exigir mais de si em termos de dedicação, disciplina e desempenho. O estádio de perfeição corresponde à fase em que os atletas se tornam *experts*, com maior autonomia e conhecimento sobre as actividades de treino e competição, e tendo toda a sua vida centrada na actividade desportiva. Estes estádios foram posteriormente evidentes num estado de Gould, Dieffenbach e Moffet (2002), no seu estudo com 10 campeões Olímpicos

dos Estados Unidos, sendo o desenvolvimento do talento resultado da interacção de factores de treino, psicológicos e sociais.

Tendo por base o modelo anterior, Ericsson, Krampe e Heizmann (1993, in Ericsson & Charness, 1994) propuseram um outro com quatro estádios de desenvolvimento da *expertise*, cuja distinção e delimitação tem por base o tipo de prática em que os indivíduos se envolvem. Neste sentido, no primeiro estádio a criança inicia a sua actividade desportiva, que é essencialmente lúdica, não estruturada e intrinsecamente agradável. O segundo caracteriza-se pela instrução e melhoria das competências dos jovens e, também, pelo início da prática deliberada. É uma fase que pode estender-se por um período de tempo longo, terminando a partir do momento em que em que o jovem se compromete com a prática a tempo inteiro. De seguida, o terceiro estádio representa um aumento considerável da quantidade de prática deliberada, acompanhada por um treinador especialista. Este estádio termina quando o atleta passa a competir a tempo inteiro no desporto em causa ou quando abandona o desporto. Avançando um pouco além dos estádios propostos por Bloom (1985), estes autores concebem ainda a existência de um quarto estádio no qual os atletas ultrapassam as competências e conhecimento do treinador para alcançarem níveis excepcionais de sucesso.

Posteriormente, Côté (1999) com o intuito de perceber o desenvolvimento da carreira desportiva e o papel da família nesse processo, levou a cabo um estudo qualitativo, realizando entrevistas com 4 atletas juniores das modalidades de remo e ténis e respectivas famílias (pais e irmãos). As dimensões que emergiram da análise das entrevistas foram organizadas em três categorias cronológicas, que o autor denominou de Estádios de participação no desporto, muito semelhantes aos estádios de desenvolvimento do talento propostos anteriormente por Bloom (1985). Estes três estádios de participação desportiva foram rotulados de "anos de ensaio" (dos 6 e aos 13 anos), "anos de especialização" (dos 13 aos 15 anos), e "anos de investimento" (a partir dos 15 anos). Os "anos de ensaio" caracterizam-se pelo envolvimento dos pais na actividade desportiva, resultado da crença de que os seus filhos possuem um "dom" ou talento natural. Seguem-se os "anos de especialização" nos quais os atletas reduzem o leque de actividades em que se encontram envolvidos e "especializam-se" numa ou duas actividades desportivas específicas, havendo um equilíbrio saudável entre as actividades de prática e de divertimento. Da parte dos pais há um compromisso a nível de tempo disponível e a nível financeiro com a actividade desportiva. Por último, temos os "anos de investimento", nos quais o atleta se encontra comprometido em alcançar um nível elevado de excelência numa modalidade,

daí que se centre no desenvolvimento ao nível da estratégia, competitividade e competências, aumentando as actividades de treino. Os pais demonstram elevado interesse no desporto do filho, constituindo uma rede de suporte que ajuda o atleta a lidar com contratempos que surgem nesta fase de desenvolvimento.

Embora estes estádios apresentem semelhanças com os de Bloom (1985), verificam-se duas diferenças mais significativas. A primeira relaciona-se com o facto de os mesmos serem específicos para o desporto e terem na sua base os conceitos teóricos de divertimento deliberado e prática deliberada, sendo que os "anos de ensaio" se caracterizam por baixos níveis de prática deliberada e elevados níveis de divertimento deliberado; os "anos de especialização" são marcados por um maior equilíbrio entre os dois aspectos; e os "anos de investimento" são caracterizados por uma elevada frequência de prática deliberada e baixa frequência de divertimento (Côté & Hay, 2002a). A segunda diferença prende-se com o facto de estes estádios terminarem por volta dos 18 anos, não abrangendo assim toda a carreira desportiva dos atletas, como acontece no modelo de Bloom. Reconhecendo esta lacuna, alguns anos mais tarde, Côté e Hay (2002b) estenderam então os estádios de participação para quatro, acrescentando os "anos de recreação".

Paralelamente, reconhecendo a lacuna nos estádios propostos por Côté, também Durand-Bush e Salmela (2002), num estudo posterior com 10 campeões do Mundo e campeões Olímpicos concluíram a existência de quatro estádios, acrescentando aos propostos por Côté (1999) um último que denominaram de "anos de manutenção". No primeiro estádio, designado por "anos de ensaio" os atletas desenvolviam características pessoais e físicas como resultado do envolvimento em diversas actividades físicas e desportivas. Nos de especialização que se caracterizam por uma maior dedicação à prática dos desportos preferidos, a relevância do treino e da competição começa a emergir. Mas é nos anos de investimento que os atletas se focalizam na prática deliberada e na competição do desporto de eleição, o que resulta também no sacrifício das actividades não relacionadas com o mesmo. Por fim, durante os "anos de manutenção", os atletas continuam a treinar e competir no seu desporto, com o intuito de manter e até melhorar o seu desempenho, sendo esta a fase mais alta da sua carreira, ou seja, quando alcançam o "topo".

Alguns anos mais tarde, num estudo com 8 atletas universitários de elevado sucesso, 12 pais e 6 treinadores, Morgan e Giacobbi (2006) utilizaram a metodologia da *grounded theory* para desenvolver uma teoria que descrevesse o processo de desenvolvimento de talento e

concluíram pela identificação de nove etapas distintas. Deste modo, o processo inicia-se com o nascimento do atleta e o reconhecimento de algumas predisposições genéticas (mentais e físicas) importantes para ser bem sucedido. Seguem-se as primeiras influências para participar no desporto por parte das pessoas significativas e de seguida um período de oportunidades ambientais e influências sociais críticas. Posteriormente, na fase de desenvolvimento das características psicológicas, os atletas experienciam simultaneamente o sucesso desportivo, enquanto desenvolvem características e competências psicológicas importantes, como a motivação, as estratégias de *coping*, e/ou a competitividade. A quinta fase denomina-se de "decisão de se especializar", pois é nesta altura que ele se especializa em apenas um desporto, caracterizando-se esta etapa pelo aumento da importância da prática. Segue-se a fase de "encontrar e ser capaz de lidar com a adversidade", no qual surge um acontecimento de vida crítico ou adverso, onde o atleta aplica com sucesso as suas competências psicológicas e o sistema de apoio social que possui para ultrapassar esses obstáculos/adversidade. No oitavo estádio há uma maior motivação para ser bem sucedido, que culmina na etapa final quando o atleta alcança um elevado sucesso, empenhando-se na sua actividade e usufruindo de oportunidades para progredir no desporto e na vida.

Em suma, podemos facilmente observar que, embora tenham sido propostos diferentes modelos de desenvolvimento do talento/excelência, todos eles delimitam as fases/estádios que propõem, baseando-se essencialmente no tipo de prática em que o indivíduo se envolve. Adicionalmente têm também em consideração a relação que o atleta vai estabelecendo com os "outros significativos" (e.g., pais e treinadores) e as características e competências físicas e psicológicas que vai adquirindo.

Abordagens da sabedoria

Uma última e mais recente abordagem ao estudo da excelência humana prende-se com a perspectiva da sabedoria. Embora o conceito de sabedoria já tenha um passado longínquo, este interesse "renovado" por parte das ciências sociais fez-se sentir nas duas últimas décadas e parece ser consequência do "movimento" da Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Esta nova perspectiva encontra-se sobretudo associada aos trabalhos de Baltes e colaboradores (Baltes, 1993, 2004; Baltes & Kunzmann, 2004; Baltes & Smith, 2008; Baltes &

Staudinger, 1993, 2000; Kunzmann & Baltes, 2005) que ficaram conhecidos como "Paradigma de Berlim". Comparativamente às anteriores, esta é a perspectiva que tem sido menos explorada na compreensão da excelência em contexto desportivo.

Historicamente, a sabedoria tem sido valorizada em diferentes culturas como constituindo um ideal de integração de conhecimentos e acção, mente e virtude, remontando para a ideia de um ser perfeito ou divino. Este conceito emergiu na filosofia e religião, sendo entendido pelos filósofos da Grécia antiga como "uma virtude intelectual e como um meio de os indivíduos e comunidades viverem bem apesar das incertezas da vida humana" (Baltes & Smith, 2008, p.56). Perante as diversas "inquietações" em torno deste conceito, os filósofos antigos, como Aristóteles, salientaram que o mesmo implicaria diferentes construtos, ou seja, a sabedoria estaria associada à acção, à capacidade de julgamento e ao bom carácter. Posteriormente, filósofos como Maquiavel e Nietzshe salientaram a pluralidade do conceito, considerando que existiriam tantas formas de alcançar a sabedoria quantas as perspectivas sobre o que constitui uma "vida boa". As "discussões abertas" entre filósofos levantaram algumas questões essenciais na compreensão da sabedoria, nomeadamente: (a) quais os seus componentes?; (b) qual a sua estrutura?; e (c) como é que a mesma é adquirida?

Foram estas questões que no final do século XX suscitaram o interesse pelo estudo da sabedoria por parte de outras disciplinas, tais como a Antropologia Cultural, a Ciência Política, a Educação e a Psicologia (Baltes & Smith, 2008; Baltes & Staudinger, 1993, 2000). Embora com uma história recente, a investigação na área da Psicologia em torno da sabedoria é considerada multifacetada, uma vez que podem distinguir-se duas abordagens distintas: teorias implícitas e teorias explícitas da sabedoria (Baltes & Staudinger, 2000). As teorias implícitas encontram-se associadas às abordagens do senso-comum, procurando perceber como é que o conceito de sabedoria é utilizado no quotidiano e como se caracterizam as pessoas consideradas "sábias". A partir dos resultados destas concepções implícitas, foi possível retirar cinco conclusões sobre a sabedoria: (a) possui um significado específico, que a distingue de outros conceitos como a inteligência social, a maturidade ou a criatividade; (b) está relacionada com os ideais de excelência e desenvolvimento humano, é assumida como um nível excepcional de funcionamento humano; (c) corresponde a um estado da mente e do corpo que implica a combinação de aspectos intelectuais, afectivos e motivacionais; (d) encontra-se associada a elevadas competências pessoais e interpessoais, incluindo a capacidade para ouvir, avaliar e dar conselhos; e (e) relaciona-se com boas intenções porque é utilizada para o bem-estar pessoal e o

dos outros.

Decorrente destas abordagens foi também possível obter uma caracterização mais compreensiva da sabedoria que Baltes (1993) sumariou em sete propriedades: (a) representa um nível superior em termos de conhecimento, julgamento e aconselhamento; (b) aborda questões importantes e difíceis e estratégias sobre a vida; (c) assume os limites do conhecimento e as incertezas do mundo; (d) corresponde a um conhecimento com elevado alcance, profundidade, medida e equilíbrio; (e) implica uma sinergia perfeita entre mente e personalidade; (f) representa o conhecimento usado para o bom e para o bem-estar pessoal e dos outros; e (g) é facilmente reconhecida quando expressa.

Por sua vez, as teorias explícitas vão além das preocupações "descritivas" das abordagens anteriores, focando-se nas manifestações comportamentais ou nas expressões de sabedoria, permitindo a operacionalização e conceptualização do conceito. Segundo Baltes e Staudinger (2000), estas teorias podem organizar-se em três abordagens distintas: (a) a conceptualização da sabedoria como característica(s) pessoal(ais); (b) a conceptualização da sabedoria de acordo com a tradição neo-Piagetiana de pensamento pós-formal e dialéctico; e (c) a conceptualização da sabedoria como uma forma *expert* de lidar com o significado e condução da vida. É precisamente neste último tipo de teorias explícitas que se enquadra o paradigma de Berlim.

Deste modo, desde início dos anos 80, Paul Baltes e colaboradores procuraram integrar conceitos de sabedoria provenientes da Filosofia e da Antropologia Cultural com as teorias e métodos da Psicologia do Desenvolvimento (Baltes, 2004) iniciando assim o projecto que se designa de Paradigma de Berlim. Embora assumindo as dificuldades inerentes à definição de sabedoria, devido à sua abrangência, estes autores apresentam a sua conceptualização, salientando que é apenas uma forma, entre várias, de operacionalizar o conceito. A sabedoria é assim entendida como a *expertise* em lidar com as questões fundamentais da vida e ter capacidade para construir uma "vida boa" (Baltes & Staudinger, 2000). Este domínio de conhecimento corresponde àquilo que o Paradigma de Berlim denomina de pragmática fundamental da vida, que se traduz no conhecimento e julgamento sobre a condição humana e na capacidade para planear, gerir e compreender uma "vida boa". Segundo este projecto, o desenvolvimento da sabedoria implica algumas condições, que Baltes e Staudinger (2000) sintetizaram em três categorias: (a) factores pessoais (e.g., habilidades intelectuais e traços de personalidade); (b) factores específicos de *expertise* (e.g., exposição a dilemas e eventos de vida

significativos, motivação e mentores); e (c) contextos facilitadores (e.g., idade, educação, período histórico, cultura, família). Porém, ao longo do desenvolvimento todas as pessoas têm acesso, pelo menos, a parte destes factores; daí que se coloque a questão sobre quais é que operam na promoção ou inibição da sabedoria.

Em resultado da observação desta lacuna, surge a necessidade de avaliar a sabedoria, utilizando para tal procedimentos *think-aloud*, onde os participantes são confrontados com problemas de vida hipotéticos, sobre os quais devem pensar em voz alta. Recorrendo a avaliadores treinados, estas respostas são classificadas de acordo com cinco critérios: (a) conhecimento factual rico sobre as questões fundamentais da vida; (b) conhecimento procedimental sobre as questões fundamentais da vida; (c) conhecimento sobre os contextos de vida e suas dinâmicas; (d) conhecimento sobre o relativismo dos valores e prioridades da vida; e (e) reconhecimento e gestão da incerteza. Esta constitui, assim, a forma que o Paradigma de Berlim encontrou para operacionalizar a sabedoria como *expertise* nas pragmáticas fundamentais da vida.

Deste modo, com o intuito de "testar" o seu paradigma, Baltes e colaboradores desenvolveram vários estudos, mediante os quais retiraram as seguintes conclusões: (a) elevados níveis de sabedoria são raros; (b) a idade e a inteligência académica não apresentam um papel central no desenvolvimento da sabedoria; (c) são fundamentais factores de diferentes domínios: psicologia, sociais, profissionais e históricos; (d) os factores de personalidade (e.g., abertura à experiência e criatividade), as experiências de vida, os mentores ou o acesso a determinadas condições sociais e um sentido de mestria nessas experiências, são preditores "poderosos" do conhecimento relacionado com a sabedoria; e (e) as pessoas possuem maior "quantidade" de sabedoria do que aquela que é evidente no processo de avaliação.

Num trabalho mais recente, Kunzmann e Baltes (2003) vieram defender igualmente o importante papel das emoções e valores, concluindo que, para além do "conhecimento", a sabedoria estaria associada a outras "forças" humanas, como um elevado envolvimento afectivo, integridade pessoal, conhecimento da vida, cultura e valores centrados no bem comum.

Em jeito de síntese, estes autores vêm desta forma salientar que, contrariamente à ideia de que a sabedoria corresponderia a uma "variante" da inteligência ou da personalidade, a mesma resulta de um conjunto de factores ou condições que interagem, ou seja, factores cognitivos, emocionais, psicológicos, sociais ou de personalidade, mas também factores relacionados com a *expertise* e com os contextos facilitadores. Ao destacar a importância da

interacção entre este conjunto de factores, a abordagem da sabedoria defende, assim, uma perspectiva que acaba por integrar e sintetizar factores da abordagem da sobredotação e da abordagem da *expertise*, aparecendo associado à descrição de talentos em idades adultas mais avançadas.

Investigação nacional

Acompanhando o "panorama" internacional, também em Portugal a investigação da sobredotação e da excelência é muito recente, estando esta última sobretudo centrada em contextos desportivos. Aliás, só na década de 80 do século passado o tema da sobredotação surge na investigação psicológica e educacional em Portugal. Numa primeira tentativa de sistematizar as principais temáticas da investigação nacional em torno da sobredotação, Almeida, Pereira, Miranda e Oliveira (2004) referem uma concentração dos estudos na clarificação do conceito de sobredotação, na avaliação, na caracterização cognitiva dos indivíduos sobredotados e na análise dos talentos em alguns domínios específicos. Mais recentemente, Miranda e Almeida (2010), numa outra revisão da investigação nacional, incluindo apenas teses de doutoramento e mestrado realizadas, referem que os estudos na área da sobredotação incidem sobre: (a) sinalização/identificação; (b) avaliação; (c) caracterização da população sobredotada; (d) desenvolvimento social do sobredotado; (e) estratégias educativas familiares; (f) avaliação do impacto das respostas educativas; (g) qualidade de vida em famílias sobredotadas; e (h) percepções dos educadores. Neste mesmo artigo, os autores apontam várias teses académicas sobre a excelência em contextos desportivos, dedicadas sobretudo ao estudo do perfil dos indivíduos excelentes, identificação/selecção desses indivíduos, percepções em torno da excelência, e percursos ou carreiras dos atletas.

Este passado recente do estudo da excelência no nosso País explica as dificuldades actuais inerentes à sua definição e conceptualização, bem como a reduzida investigação nesta área. Na realidade, além dos estudos académicos cujas temáticas foram anteriormente sintetizadas, poucos são os trabalhos nacionais dedicados ao estudo dos factores (internos e externos) que "explicam" os desempenhos excepcionais de determinados indivíduos ou à análise dos seus percursos de vida. De qualquer modo, e apesar desta lacuna da investigação em Portugal, quando nos reportamos aos trabalhos na área do desporto o "cenário" não parece ser

tão "sombrio" havendo vários estudos centrados na avaliação das características e competências associadas ao sucesso (e.g., Alves & Cruz, 1997; Barbosa & Cruz, 1997; Bodas, Lázaro & Fernandes, 2007; Cruz, 1996a; Cruz & Caseiro, 1997; Dias, Cruz, & Fonseca, 2009a, 2009b, 2010a, 2010b, Dias, Cruz, & Fonseca, 2011; Dias, Cruz, & Fonseca, no prelo; Vasconcelos-Raposo, 1993). Contudo, uma análise mais atenta destes estudos revela algumas lacunas uma vez que se centram nos factores individuais e processos psicológicos específicos, não avaliando a importância de factores externos aos indivíduos (i.e., factores sociais e contextuais). Além disso, preocupados essencialmente com a definição do "perfil" dos melhores, não centraram a sua atenção no percurso desses mesmos atletas, ou seja, como iniciaram, desenvolveram e conseguiram manter esses desempenhos de "alto nível".

Para terminar, convém acrescentar que, nos últimos anos, o aumento do interesse em torno da excelência tem-se alargado a outras áreas, despoletando deste modo um conjunto de estudos noutros contextos de realização, como o estudo de cientistas e bailarinos (e.g., Araújo, 2010; Araújo, Almeida & Cruz, 2007a, 2007b, 2009; Araújo, Cruz & Almeida, 2007; Araújo, Matos, Almeida & Cruz, 2008) ou o estudo da excelência em contexto académico (e.g., Monteiro, 2007; Monteiro *et al.*, 2009). Importa igualmente referir que, assumindo a inexistência de uma teoria "unificadora", estes estudos têm revelado a necessidade de ponderação das diferentes abordagens apresentadas neste capítulo e dos múltiplos factores que as mesmas consideram. Parece-nos que, embora com naturais limitações, estes trabalhos podem constituir, sem dúvida, uma "alavanca" para fomentar o estudo da excelência no nosso país.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão da literatura em torno da excelência permite-nos organizá-la em três grandes abordagens que muito embora assentem em percepções distintas sobre a excelência, apresentam algumas singularidades e convergências. Neste sentido, a análise dos modelos da abordagem da sobredotação revela que a excelência resulta de um conjunto de factores de natureza individual, com especial destaque para as características cognitivas e para os factores motivacionais, mas também factores de carácter externo, desde as oportunidades/recursos que são proporcionadas pelo contexto (micro e macro) onde o indivíduo se encontra inserido, passando pela importância dos "outros significativos" no apoio prestado, até mesmo à

relevância, em alguns casos, assumida pela sorte. Por sua vez, os modelos da *expertise*, desenvolvidos por Ericsson e colaboradores, explicam a excelência com base no conceito de prática deliberada, mas também salientam outras variáveis, como os elevados níveis de motivação que se traduzirão no comprometimento com as actividades de prática deliberada; as características cognitivas; e os factores contextuais, como é o caso da qualidade do treino a que estão sujeitos, as oportunidades que o contexto lhes oferece e o apoio por parte das pessoas significativas. Por fim, segundo Baltes e colaboradores, integrados na abordagem da sabedoria, a excelência resulta da integração e conjugação dos factores evidenciados nas abordagens anteriores. Deste modo, salientam os factores pessoais, em termos de habilidades intelectuais e traços de personalidade; os factores específicos da *expertise*, que implicam a exposição a problemas de vida, mas também a motivação e os mentores; e os contextos facilitadores que enquadram aspectos do micro (e.g., educação e família) e macro-contexto (e.g., período histórico e cultura).

Após esta breve síntese das abordagens teóricas ao estudo da excelência, podemos destacar algumas singularidades dos modelos teóricos apresentados. Um primeiro aspecto que se torna evidente é a ênfase colocada pelo modelo de Renzulli e pelo modelo de Sternberg nas características cognitivas e a falta de referência dos mesmos a outras características pessoais, como é o caso da personalidade ou das características físicas. De seguida, se por um lado a sorte assume um papel "único" no modelo de Gagné (1985, 2000, 2004), por outro lado, a prática deliberada ocupa um "estatuto" semelhante mas nas abordagens da *expertise* (Ericsson, 2006b; Ericsson *et al.*, 1993, 2009; Ericsson & Lehmann, 1996; Ericsson & Ward, 2007). Por fim, embora apresentando um enfoque nas pragmáticas fundamentais da vida, a abordagem da sabedoria caracteriza-se por integrar os aspectos fundamentais das abordagens anteriores, reportando tais competências e talentos elevados para as "idades mais maduras".

Da mesma forma, torna-se também possível apontar algumas convergências entre as várias abordagens: (a) não há um factor único "explicativo" da excelência, mas a mesma resulta de uma multiplicidade de factores internos e externos, que se encontram em constante interacção (Gagné, 2004, 2007; Renzulli, 1978, 1986, 2002; Simonton, 1994; Sternberg, 2001; Wallberg, 1984); (b) entre os factores internos, verificamos que todos os modelos parecem concordar relativamente à importância assumida pelas características cognitivas e pela motivação; (c) quanto aos factores externos, os vários modelos parecem salientar a importância de dois aspectos fundamentais: as oportunidades/recursos disponíveis e os "outros

significativos"; (c) todos os modelos inseridos na abordagem da sobredotação, à medida que vão evoluindo, revelam um esforço de aproximação à abordagem da sabedoria; e, finalmente, (d) a importância da prática, embora mais evidente nas abordagens da *expertise*, é também salientada nas abordagens da sobredotação (e.g., Sternberg, 2001) e nas da sabedoria (Baltes & Staudinger, 2000).

CAPÍTULO II

EXCELÊNCIA NO DESPORTO: RESULTADOS DA INVESTIGAÇÃO

INTRODUÇÃO

A investigação em torno dos desempenhos excelentes tem despoletado a atenção de investigadores em diversos contextos de realização (e.g., desporto, música, ciência ou artes), o que se tem traduzido na produção de uma enorme quantidade de literatura. No século passado, esta literatura ficou marcada pela dicotomia "*nature/nurture*", ou seja, encontrava-se dividida entre aqueles que defendiam a importância dos factores ambientais e os que salientavam os factores hereditários na explicação da excepcionalidade. Enquanto os defensores da primeira perspectiva argumentam que as pessoas nascem desprovidas de qualquer característica ou competência e que tudo é resultado da aprendizagem e experiência (Pinker, 2002), os que defendem o determinismo genético afirmam que as competências das pessoas são resultado de factores biológicos. Questionando este debate, Kimble (1993) refere que "perguntar se as diferenças individuais no comportamento são determinadas pela hereditariedade ou pelo ambiente, é o mesmo que perguntar se as áreas de um rectângulo são determinadas pela altura ou largura" (p.13).

Embora esta dicotomia tenha vindo a ser "esbatida", uma vez que vários investigadores têm defendido que os desempenhos humanos resultam da interacção entre factores internos e externos (e.g., Baker & Horton, 2004; Baker, Horton, Robertson-Wilson, & Wall, 2003; Ruiz *et al.*, 2006), os percursos e interesses dos próprios investigadores têm ditado o foco de atenção e os estudos que desenvolvem. Neste sentido, o aumento do interesse em torno da excelência, que caracteriza a última década de investigação, aponta para uma diversidade em termos de métodos de estudo, orientações teóricas e importância atribuída a determinados factores.

Com o intuito de explorar a investigação da excelência no contexto desportivo, iniciamos este trabalho com uma abordagem geral à forma como tem sido estudada a excelência no desporto. Em seguida, procurando abordar as diferentes perspectivas e enfoques que caracterizam a investigação, organizamos o capítulo em torno de quatro temáticas: (a) características e competências psicológicas e sucesso desportivo; (b) estados emocionais, eficácia do *coping* e sucesso desportivo; (c) o papel da prática deliberada; e (d) a importância dos "outros significativos". Terminamos o capítulo com algumas considerações finais.

O ESTUDO DA EXCELÊNCIA NO DESPORTO

De encontro ao que se verifica noutros contextos de realização, alcançar a excelência no desporto torna-se o principal objectivo de muitos indivíduos, embora apenas uma pequena percentagem dos mesmos, 10% de acordo com a teoria "do pouco-espaço-no-topo" (Gagné, 2007), consiga efectivamente atingir e manter esses desempenhos. Em consequência, na última década, a necessidade de compreender os desempenhos excelentes ganha crescente relevância na Psicologia e nas Ciências do Desporto, tornando-se num tópico central de investigação, na medida em que procura compreender as razões e causas subjacentes aos desempenhos excelentes (Ruiz *et al.*, 2006; Starkes & Ericsson, 2003; Starkes, Helsen, & Jack, 2001).

Quando comparamos o estudo dos desempenhos excelentes nos diferentes contextos de realização, verificamos algumas particularidades no estudo da excelência neste contexto específico, que são facilmente identificadas e sintetizadas em três aspectos centrais (Thomas & Thomas, 1994). Uma primeira particularidade prende-se com a velocidade na tomada de decisão, ou seja, enquanto em muitas áreas este aspecto não é um factor preponderante para se ser bem sucedido, no caso do desporto, o sucesso implica processos de tomada de decisão extremamente rápidos e precisos. Outra particularidade relaciona-se com a possibilidade de algum desfasamento entre o conhecimento e o desempenho, ou seja, embora sabendo com precisão como e quando fazer um determinado movimento, o atleta pode não ser capaz de o executar com êxito. Por último, contrariamente ao que acontece noutros domínios, identificar um atleta excelente na maioria das modalidades não constitui uma tarefa complexa, uma vez que, por norma, os atletas são classificados através de características e rendimentos objectivos, recorrendo-se a medidas do tipo *gold standard* (Ericsson, 1996).

Tomando a extensa investigação desenvolvida durante a última década pela Psicologia e pelas Ciências do Desporto em torno da excelência, concluímos pela actualidade do debate *nature/nurture*. Em abono da verdade, continuamos a constatar uma repartição dos estudos entre os que incidem sobre os factores ou características pessoais, onde se enquadram factores genéticos, factores de treino e factores psicológicos, emocionais e cognitivos e os que se centram nos aspectos sociais e contextuais, como é o caso do apoio prestado pelas pessoas significativas e importantes do atleta.

Com efeito, considerando os factores ou características pessoais, embora seja evidente a existência de uma vasta literatura a salientar a importância da genética nas diferenças dos

indivíduos em termos fisiológicos e cognitivos, investigações mais recentes destacam a importância de outros aspectos, como é o caso dos factores de treino, ou dos factores cognitivos, emocionais e psicológicos. Deste modo, nas últimas décadas, os estudos centrados nas capacidades e competências de aprendizagem de *experts* e não *experts* têm revelado a existência de uma relação positiva entre treino e *expertise*, conduzindo a que alguns investigadores atribuam um papel singular à prática deliberada como "ingrediente" principal para o sucesso (e.g., Ericsson & Charness, 1994; Ericsson *et al.*, 1993; Ericsson & Lehmann, 1996; Ward, Hodges, Starkes, & Williams, 2007; Williams & Ericsson, 2005).

Embora Simon e Chase (1973) apareçam como os autores da que é considerada a primeira teoria da *expertise* (ver capítulo I), formulando a "regra dos 10 anos" de preparação necessária para alcançar desempenhos regulares de alto nível, foram os trabalhos de Ericsson e colaboradores que vieram especificar o tipo de actividades que seriam consideradas prática deliberada, distinguindo-a claramente de qualquer tipo de actividades comuns de treino e propondo, desta forma, a denominada teoria da prática deliberada. Esta teoria, embora tenha sido inicialmente desenvolvida com músicos, rapidamente começou a ser aplicada ao desporto em diversas modalidades. Neste sentido, tem sido estudada a prática deliberada em atletas meio fundo, lutadores, karatecas, futebolistas, triatletas, ginastas, hoquistas, patinadores ou lançadores de martelo (e.g., Baker, Côté, & Abernethy, 2003; Helsen *et al.*, 1998; Hodge & Deakin, 1998; Hodges & Starkes, 1996; Starkes *et al.*, 1996; Young & Salmela, 2002). Comparando *experts* e não *experts*, estes estudos têm revelado a existência de uma relação monotónica entre a qualidade e quantidade de prática deliberada realizada, por um lado, e o nível de rendimento alcançado, por outro.

De igual forma, a influência das ciências cognitivas nas ciências do desporto, traduziu-se na concepção dos desportistas como processadores de informação e "solucionadores" de problemas (Ruiz *et al.*, 2006), potenciando o aparecimento de estudos centrados nas competências perceptivo-cognitivas dos atletas com desempenhos excelentes. Estes estudos, realizados em laboratório, consistiam em avaliar, por exemplo, as estratégias visuais dos desportistas com níveis de desempenho distintos (Ruiz *et al.*, 2006; Mann, Williams, Ward, & Janelle, 2007; Williams & Ward, 2003;), concluindo que, perante situações de jogo os *experts* empregam estratégias perceptivo-visuais que lhes permitem uma extracção da informação de forma muito mais eficaz, em comparação com os não *experts*. A propósito das competências cognitivas, podemos ainda acrescentar a superioridade dos *experts* em processos cognitivos

como a memória, percepção e antecipação, que se encontram subjacentes aos "desempenhos superiores" (ver Williams & Ford, 2008; Williams & Ward, 2003).

Paralelamente a estas investigações centradas na prática deliberada e nas competências perceptivo-cognitivas dos atletas *experts*, investigações mais recentes (Connaughton, Wadey, Hanton, & Jones, 2008; Duda & Treasure, 2006; Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould *et al.*, 2002; Holt & Dunn, 2004; Ruiz *et al.*, 2006) têm-se centrado no estudo das características e competências psicológicas e emocionais dos atletas excelentes. Neste sentido, surgem investigações que vêm salientar factores e processos psicológicos de natureza mais motivacional, afectiva e emocional que correspondem aos "ingredientes" para a excelência desportiva e que se traduzem em qualidades psicológicas como elevados níveis de motivação, comprometimento e disciplina, concentração e focalização atencional, eficácia da liderança, auto-confiança e auto-conceito, competências de auto-regulação e regulação emocional, estratégias de visualização mental e de formulação de objectivos, resiliência/resistência mental ou estratégias de planeamento e simulação (Matos *et al.*, no prelo).

Por último, ponderando agora a importância dos factores sociais e contextuais na "explicação" dos desempenhos excelentes, destacamos aqui o papel dos "outros significativos", ou seja, o conjunto de pessoas que fazem parte da rede social dos atletas e que ocupam um lugar de destaque, influenciando o seu percurso desportivo e proporcionando-lhes diversos tipos de apoio em termos sociais, emocionais e/ou instrumentais. Este papel dos "outros significativos" no desenvolvimento do talento tem sido comprovado em diferentes estudos (e.g., Côté, 1999; Holt & Dunn, 2004; Morgan & Giacobbi, 2006). Além deste papel decisivo do apoio social no "caminho para a excelência", vários estudos salientam ainda a importância de outras variáveis sociais e contextuais, sobretudo em desportos colectivos, como é o caso da coesão e coordenação de equipas, da eficácia colectiva e da relação e comunicação eficaz entre treinador e atletas (e.g., Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Ruiz *et al.*, 2006; Salas, Cannon-Bowers, & Johnston, 1997).

CARACTERÍSTICAS E COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E SUCESSO DESPORTIVO

O crescente interesse pelo estudo e compreensão da excelência impulsionou a investigação sobre as características e competências psicológicos dos atletas de sucesso, tornando-se nas últimas décadas num dos temas prioritários da investigação desenvolvida pela psicologia aplicada ao desporto. Por sua vez, esta importância acrescida traduziu-se numa melhor compreensão das características psicológicas que são diferenciadoras entre os atletas bem e mal sucedidos (e.g., Cruz, 1994, 1996b; Gould *et al.*, 2002; Gould, Jackson, & Finch, 1993; MacNamara, Button, & Collins, 2010a).

Numa perspectiva histórica, foi o trabalho pioneiro de Griffith (1928) com atletas de sucesso que, pela primeira vez, identificou algumas qualidades dos mesmos, utilizando termos como "luta", "esforço sobre-humano" e "resistência mental" para os caracterizar. Além disto, Griffith impulsionou a investigação nesta temática ao defender que os psicólogos do desporto deveriam centrar-se no estudo dos melhores atletas e treinadores, identificar as suas qualidades psicológicas e disseminá-las pelos atletas menos experientes e com desempenhos inferiores. No entanto, apenas alguns anos mais tarde, particularmente nas décadas de 60 e 70, a Psicologia do Desporto retomaria o interesse por estes temas, o que resultou num acréscimo de investigação na área. Enquanto alguns investigadores se centraram no desenvolvimento de instrumentos para avaliar as características e competências psicológicas dos atletas, outros, recorrendo a uma diversidade de metodologias, procuraram desenvolver teorias para uma melhor compreensão sobre "como são feitos os melhores", ou, simplesmente, procuraram traçar o perfil psicológico dos mesmos.

Desta forma, uma análise dos estudos centrados no desenvolvimento de instrumentos de avaliação, permite-nos identificar de imediato um primeiro trabalho de Morgan e colaboradores (Morgan, 1978, 1985; Morgan & Costill, 1972). Este trabalho surge inserido numa abordagem tradicional ao estudo da excelência e dos atletas de sucesso, segundo a qual seriam os traços de personalidade, estáveis e consistentes, que caracterizavam os atletas que explicariam os seus comportamentos e desempenhos. De acordo com isto, os autores desenvolveram investigações iniciais na área, estudando as características de personalidade de atletas de elite e de nível mundial de diferentes modalidades, recorrendo ao *Profile of Mood States (POMS).* Estes estudos evidenciaram que os atletas de sucesso apresentavam um perfil

psicológico do "tipo *iceberg*", caracterizado por resultados significativamente mais elevados na dimensão "vigor-psíquico" do POMS e resultados inferiores à média populacional nas dimensões negativas, ou seja, tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão. Foram estes resultados que permitiram ainda acrescentar uma relação positiva entre saúde mental e sucesso desportivo, levando Morgan (1985) a concluir que "os atletas caracterizados como ansiosos, deprimidos, histéricos, neuróticos, introvertidos, retraídos, confusos, fatigados e/ou esquizoídes terão menos probabilidades de serem bem sucedidos num determinado desporto, do que um atleta que tem uma saúde mental positiva" (p.78).

Embora vários estudos com atletas de elite de diferentes modalidades tenham fornecido evidência empírica para o "perfil *iceberg*", posteriormente começou a ser questionada a relação positiva entre o "perfil *iceberg*" e o sucesso. As características de personalidade avaliadas pelo POMS parecem não ter qualquer valor preditivo e diferenciador entre atletas de sucesso e atletas com desempenhos inferiores (Rowley, Landers, Kyllo, & Etnier, 1995). É neste contexto de insatisfação com o valor preditivo das medidas de personalidade que surge um conjunto de outros estudos mais direccionados para a avaliação e identificação de estratégias e competências psicológicas que caracterizam os atletas bem sucedidos. Um dos primeiros estudos realizados neste âmbito foi desenvolvido por Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), com uma amostra de 713 atletas americanos de diferentes modalidades e níveis competitivos. Utilizando o *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS), estes autores concluíram que os atletas de elite experienciavam menos problemas de ansiedade, evidenciavam maior concentração, auto-confiança e motivação para o sucesso, recorriam mais à preparação mental, e centravam-se mais no seu próprio rendimento do que no da equipa.

Posteriormente surge uma outra medida relevante neste âmbito, o *Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)*, desenvolvido por Smith, Schutz, Smoll e Ptacek (1995) para avaliar as competências de confronto (*coping*) utilizadas pelos atletas para lidar com as situações competitivas. No seu estudo com atletas de basebol, verificaram que estas competências eram diferenciadoras entre os atletas melhor sucedidos e aqueles com desempenhos inferiores.

Por fim, procurando colmatar uma lacuna das medidas anteriores, ou seja, a focalização predominante no estudo de competências psicológicas durante a competição, Thomas, Murphy e Hardy (1999) desenvolveram um novo instrumento: o *Test of Performance Strategies* (TOPS), que avalia as competências e estratégias psicológicas tanto em treino como em competição. Este instrumento foi aplicado junto de 472 atletas de diferentes níveis competitivos e permitiu

concluir que as estratégias de motivação, visualização, relaxamento, controlo atencional e emocional eram fundamentais na preparação dos atletas para a competição, sendo igualmente utilizadas durante os treinos.

Centrando-nos agora nos modelos teóricos sobre o desenvolvimento da excelência, podemos começar por referir o trabalho notório e pioneiro de Orlick e colaboradores (Orlick, 1992; Barbour & Orlick, 1999; Orlick & Partington, 1988; Partington & Orlick, 1991), que iniciaram uma série de estudos direccionados para a compreensão dos "ingredientes" para a excelência. Num primeiro estudo (Orlick, Hansen, Reed & O´Hara, 1979, in Barbour & Orlick, 1999) utilizando entrevistas com treinadores, "olheiros" profissionais e directores de equipas de elite de hóquei, os autores concluíram que os atletas de sucesso se diferenciavam em quatro aspectos principais: (a) desejo ou determinação; (b) auto-sacrifício ou ser um atleta de equipa; (c) lidar adequadamente com a pressão ou maturidade; e (d) treinabilidade ou confiança. Alguns anos depois, Orlick e Partington (1988) avaliaram a "prontidão mental" e as competências de 235 atletas olímpicos Canadianos em 1984. Recorrendo a metodologias qualitativas e quantitativas, os autores concluíram que (a) a focalização da atenção, (b) a visualização mental, (c) um comprometimento total com a busca da excelência, (d) a formulação de objectivos, (e) a simulação da competição, (f) a preparação mental, (g) os planos pré-competitivos, competitivos e pós-competitivos detalhados, e (h) ter planos de controlo das distracções, correspondiam a variáveis caracterizadoras dos atletas bem sucedidos. Estes trabalhos de Orlick culminaram na proposta de um modelo de desenvolvimento do talento, que foi denominado de "roda da excelência" (Orlick, 1992, 1996, 2000) e que corresponde à primeira tentativa de, mediante o recurso à *grounded theory*, construir uma teoria das competências psicológicas necessárias para alcançar a excelência num conjunto variado de desportos. Este modelo inclui sete elementos críticos: comprometimento, confiança, focalização, imagens positivas, controlo das distracções, aprendizagem contínua e prontidão mental, assumidos como a "chave" para o sucesso e devem ser usados em conjunto para a "roda" funcionar adequadamente (Orlick, 2000).

No seguimento deste modelo, Wooden e Jamison (1997) apresentam um outro, que designam de "pirâmide do sucesso". Esta pirâmide é constituída por blocos individuais que correspondem a qualidades pessoais necessárias para alcançar o sucesso. Desta forma, os pilares são o trabalho árduo e o entusiasmo, e entre os mesmos encontra-se a amizade, a lealdade e a cooperação. No nível seguinte, a pirâmide inclui o auto-controlo, a atenção, a iniciativa e a intencionalidade. O centro da pirâmide engloba o estado/condição, as

competências e espírito de equipa. Segue-se o nível que compreende o equilíbrio/estabilidade e a confiança e, por fim, aquele que engloba a fé e a paciência. No seu conjunto estes elementos conduzem ao sucesso, que se encontra no cume da pirâmide. Segundo este modelo, cada indivíduo tem potencial para alcançar o sucesso, mas tal depende de si, bem como do apoio das pessoas significativas e do ambiente em que se encontra inserido. Também Gould (1997) apresentou um modelo que denominou de "pirâmide da *peak performance*" defendendo que desempenhos excepcionais resultam de uma interacção dinâmica de três factores psicológicos, ou seja, a personalidade do atleta, as estratégias psicológicas e as estratégias de *coping* com a adversidade.

Assumindo as dificuldades inerentes ao aparecimento de um único modelo de desenvolvimento da excelência que consiga "capturar" todos os elementos envolvidos neste processo, Gilbert e colaboradores (2001) procuraram analisar as comunalidades entre a "roda da excelência" e a "pirâmide do sucesso" e concluíram pela existência de oito elementos comuns no desenvolvimento do talento: (a) comprometimento; (b) confiança; (c) vontade; (d) focalização; (e) genética; (f) aprendizagem contínua; (g) oportunidade; e (h) sistemas de apoio. Da mesma forma, vários autores procuraram definir o perfil ou a "arquitectura" psicológica dos atletas excelentes. Grande parte desses estudos foram desenvolvidos por Gould e colaboradores (Gould, Eklund, & Jackson, 1992a, 1992b; Gould *et al.*, 1999, 2002; Gould & Maynard, 2009; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001) e os seus resultados sugerem que existem algumas variáveis centrais que caracterizam os atletas excepcionais, tais como (a) a auto-regulação e controle emocional; (b) elevados níveis de auto-confiança, concentração e focalização atencional, determinação e comprometimento; (c) discurso interno e visualização mental de natureza positiva; (d) boas competências e recursos psicológicos de confronto com a competição desportiva; (e) planos mentais bem desenvolvidos; (f) formulação de objectivos e preparação mental; (g) estratégias de controle do pensamento; (h) perfeccionismo adaptativo; (j) uma tendência disposicional para a esperança; e (k) uma elevada orientação para o optimismo e para o "lado" positivo da vida. Também Durand-Bush e Salmela (2002), no seu estudo com campeões mundiais e olímpicos, corroboraram estes resultados, contribuindo igualmente para o aparecimento de um "perfil psicológico dos atletas de elite de sucesso".

Este perfil ou "arquitectura" psicológica dos atletas excelentes também foi sendo desenhado por algumas revisões da literatura ou investigações (e.g., Jones, Hanton, & Connaughton, 2002, 2007; Williams & Krane, 2001) que sintetizaram e especificaram as

competências e características psicológicas associadas a atletas olímpicos com elevados níveis de sucesso, nomeadamente: (a) ter uma rotina e planos pré-competitivos e competitivos bem estruturados, (b) elevados níveis de motivação e comprometimento, concentração, auto-confiança e optimismo, (c) estratégias de *coping* eficazes para lidar com distracções e situações ou eventos inesperados, (d) regulação da activação e ansiedade, (e) estabelecimento e formulação de objectivos, e (f) visualização e prática mental. Num estudo qualitativo recente com 7 atletas de elite mundial e respectivos pais, MacNamara e colaboradores (2010a) identificaram as características psicológicas para desenvolver a excelência. Tais características incluem a competitividade, o comprometimento, a percepção sobre o que é necessário para ser bem sucedido, a visualização, a importância de trabalhar os pontos fracos, o *coping* sob pressão, o conhecimento do jogo e a auto-confiança.

Além destes estudos que procuram identificar os vários "ingredientes" para o sucesso, alguns investigadores têm-se centrado apenas no estudo de uma característica ou competência específica e de que forma é que a mesma "contribui" para esse sucesso. Neste sentido, com base na literatura e evidência empírica, destacam-se dois construtos adicionais que se têm revelado fundamentais na associação ou "explicação" da excelência: a resistência mental e o perfeccionismo. A resistência mental, tem sido considerada por alguns investigadores como a característica psicológica mais importante no alcance dos desempenhos excelentes (e.g., Connaughton *et al.*, 2008; Gould, Hodge, Peterson, & Petlichkoff, 1987; Jones *et al.*, 2002, 2007), embora esta relevância não se tenha traduzido numa clarificação do conceito. Reconhecendo a confusão em torno do que é a resistência mental, Jones e colaboradores (2002) procuraram clarificá-la mediante a realização de um estudo qualitativo com 10 atletas de elite internacional. Com este trabalho não só foi possível apresentar uma operacionalização do conceito, como também identificar os seus 12 atributos essenciais. Desta forma, a resistência mental foi definida como uma característica psicológica que permite: (a) lidar melhor do que os adversários com as várias necessidades desportivas; e (b) ser mais consistente e melhor do que os adversários em manter-se determinado, focado, confiante e em controlo em situações de pressão. Os atributos envolvem a auto-confiança, a vontade e motivação, o lidar com a pressão e a ansiedade, a focalização (no desempenho e na vida) e factores relacionados com a dor/sofrimento.

Os mesmos autores realizaram, mais recentemente, um outro estudo (Jones *et al.*, 2007) com uma amostra que denominaram de super-elite, constituída por 8 campeões do

mundo ou olímpicos, bem como 3 treinadores e 4 psicólogos do desporto que haviam trabalhado com estes atletas durante um longo período. Embora este trabalho tenha confirmado a definição de resistência mental anteriormente proposta, o mesmo não aconteceu no que se refere aos seus atributos onde foram apontados 30, demonstrando um conhecimento superior por parte dos atletas que designaram de "super-elite" sobre os atributos que os tornam mentalmente resistentes. Estes atributos foram organizados em 13 sub-componentes e 4 dimensões: atitude (auto-confiança e focalização), treino (usar objectivos a longo prazo como forma de motivação, controlar o ambiente e "ir ao limite"), competição (lidar com a pressão, auto-confiança, regular o desempenho, permanecer focalizado, estar consciente e controlar os seus pensamentos e sentimentos, controlar o ambiente), e pós competição (lidar com a falha e o sucesso).

Posteriormente, recorrendo a 7 dos atletas de um estudo anterior, Connaughton e colaboradores (2008) analisaram o desenvolvimento e manutenção da resistência mental. Os resultados deste trabalho forneceram evidência de que o desenvolvimento desta característica é um processo contínuo, que implica um conjunto de mecanismos que operam de forma combinada, como o clima motivacional, a rede de apoio social, experiências desportivas e de vida, competências e estratégias psicológicas, e um desejo insaciável e motivação interna para alcançar a excelência. Para a manutenção da resistência mental, no entanto, são necessários apenas três destes mecanismos: a vontade ou motivação para ser bem sucedido, a rede de apoio social e o uso eficaz de competências psicológicas. Por fim, importa ainda referir que, embora não centrados no estudo deste construto, dois dos trabalhos supracitados (Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould *et al.*, 2002) identificaram igualmente a resistência mental como uma variável saliente no desenvolvimento da excelência, traduzindo desta forma a sua importância.

Considerando agora os trabalhos mais centrados em torno do perfeccionismo, Stoeber e colaboradores fizeram emergir uma nova dimensão - a "luta pela perfeição" - associada aos desempenhos excelentes. Neste sentido, embora tradicionalmente o perfeccionismo tenha sido associado à psicopatologia, Hamachek (1978) foi o primeiro a sugerir a existência de duas formas de perfeccionismo, uma positiva denominada de "perfeccionismo normal", em que os indivíduos têm prazer nas suas lutas perfeccionistas e outra negativa, rotulada de "perfeccionismo neurótico", em que os indivíduos sofrem com as suas lutas perfeccionistas. Apesar deste esforço inicial, e talvez consequência de uma avaliação unidimensional deste construto, a visão dominante continuava a ser a de um perfeccionismo neurótico, disfuncional e

indicador de psicopatologia (Stoeber & Otto, 2006). Apenas no início dos anos 90 se fez sentir uma mudança de perspectiva, em resultado dos trabalhos de dois grupos de investigadores que demonstraram de forma independente que o perfeccionismo é multidimensional na sua natureza, desenvolvendo duas escalas multidimensionais para capturar o construto em todas as suas facetas: a *Frost Multidimensional Perfectionism Scale - FMPS* (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990) e a *Multidimensional Perfectionism Scale - MPS* (Hewitt & Flett, 1991).

Em resultado destes esforços conjuntos, contamos actualmente com um vasto corpo de evidências que confirmam que podem ser distinguidas duas formas de perfeccionismo, uma positiva/saudável ("luta pela perfeição") e outra negativa/doentia ("reacções negativas à imperfeição") (Stoeber & Otto, 2006). Do ponto de vista temporal, embora as investigações realizadas no âmbito do perfeccionismo tenham começado por se centrar muito numa concepção negativa do mesmo, mais recentemente assistimos a uma mudança de perspectiva e várias investigações (e.g., Stoeber, Otto, Pescheck, Becker, & Stoll, 2007; Stoeber, Stoll, Pescheck, & Otto, 2008; Stoeber, Stoll, Salmi, & Tiikkaja, 2009) têm demonstrado o "lado" mais positivo do perfeccionismo em diferentes contextos de realização (e.g., escolar, música e desporto).

Incorrendo sobre os estudos em torno deste construto no contexto desportivo, podemos começar por referir um artigo publicado por Flett e Hewitt (2005). Neste artigo, apresentam uma revisão da literatura, fazendo o levantamento de vários estudos onde se revela uma associação entre perfeccionismo no desporto e alguns "problemas", nomeadamente: (a) ansiedade; (b) orientação para objectivos centrados no ego; (c) baixa auto-estima; (d) pensamentos e reacções negativas face aos erros nos atletas menos competentes; e (e) preocupações de auto-apresentação, que podem contribuir para problemas de saúde, como as perturbações alimentares e o exercício compulsivo. Posteriormente, surgem os trabalhos de Stoeber (Stoeber *et al.*, 2007, 2008, 2009) aplicados ao desporto que vêm revelar a "outra face" do perfeccionismo, ou seja, o perfeccionismo mais "saudável". Stoeber e colaboradores (2007), junto de 540 atletas de diferentes modalidades e níveis competitivos, avaliaram as relações entre perfeccionismo e ansiedade competitiva. Considerando as duas dimensões do perfeccionismo, os resultados obtidos sugeriram que, quando se diferencia a "luta pela perfeição" das "reacções negativas à imperfeição", apenas esta última estava associada com elevada ansiedade, sendo que a primeira se associava a baixa ansiedade e elevada auto-confiança. Também no contexto desportivo, mas centrado nos motivos de realização e atribuições dos sucessos e insucessos ou

fracassos, Stoeber e Becker (2008) realizaram um estudo com 74 atletas alemães de futebol, cujos resultados demonstraram que a "luta pela perfeição" no desporto está associada a um padrão adaptativo de orientações motivacionais positivas e atribuições auto-apreciativas do sucesso e insucesso, que pode ajudar no desempenho desportivo. Em contraste, as "reacções negativas à imperfeição" estão associadas com um padrão desadaptativo de orientações motivacionais negativas e atribuições auto-depreciativas que podem afectar o desempenho desportivo.

Num outro estudo de Stoeber e colaboradores (2008), organizado em dois sub-estudos, relacionou-se os padrões de objectivos de realização com diferentes facetas do perfeccionismo. Deste modo, embora utilizando medidas distintas de avaliação dos objectivos de realização e em diferentes populações (204 atletas de nível secundário e 147 atletas universitários), os autores chegaram a conclusões semelhantes, ou seja, a "luta pela perfeição" nos atletas está associada a um padrão adaptativo de objectivos de realização, enquanto as "reacções negativas à imperfeição" estão associadas a um padrão desadaptativo. Com objectivos semelhantes, mas procurando replicar e "alargar" os resultados obtidos para uma população de atletas de elite, Stoeber e colaboradores (2009) recorreram a uma amostra de 138 jovens atletas do género masculino das melhores equipas de hóquei no gelo da Finlândia. Os resultados obtidos corroboraram a importância de distinguir as duas dimensões do perfeccionismo, uma vez que apenas as preocupações perfeccionistas/"reacções negativas à imperfeição" se encontram associadas a padrões de objectivos de realização desadaptativos. De um modo geral, estes estudos de Stoeber e colaboradores, além de evidenciarem que estes atletas tendem a apresentar níveis elevados na dimensão "luta pela perfeição", comparativamente à dimensão "reacções negativas à imperfeição", apresentam ainda sustentação empírica para uma associação positiva entre a dimensão "luta pela perfeição" e a baixa ansiedade, a elevada auto-confiança, um padrão adaptativo de orientações motivacionais positivas e atribuições auto-apreciativas do sucesso e insucesso.

Em Portugal, a investigação com atletas portugueses de elite (e.g., Barbosa & Cruz, 1997; Bodas *et al.*, 2007; Cruz, 1994, 1996a; Dias *et al.*, 2009a, 2009b; Vasconcelos-Raposo, 1993) apresenta dados similares e evidencia padrões de competências e características comuns aos encontrados no "panorama" internacional. No seu conjunto, estes estudos concluíram que os atletas de sucesso: (a) evidenciam elevados níveis de motivação, auto-confiança e concentração; (b) definem objectivos claros e específicos; (c) valorizam e interessam-se pelo seu

rendimento individual; (d) utilizam frequentemente a imaginação e a visualização mental; (e) apresentam boa capacidade para controlar a ansiedade e os níveis de activação; (f) desenvolvem e utilizam planos e rotinas mentais competitivas; e (h) demonstram capacidade para lidar eficazmente com situações imprevistas e/ou distracções. Contudo, no que concerne ao papel dos dois últimos construtos (i.e., resistência mental e perfeccionismo), os estudos nacionais são ainda escassos.

ESTADOS EMOCIONAIS, EFICÁCIA DO *COPING* E SUCESSO DESPORTIVO

Quando nos centramos no estudo do sucesso e excelência, facilmente denotamos que, a par de outras variáveis, as emoções e o *coping* ocupam um papel principal ao nível do desporto competitivo, acreditando-se que "alcançar e manter um estado emocional apropriado antes e durante o desempenho é central para o sucesso" (Uphill & Jones, 2007, p.79). Embora actualmente seja clara esta importância atribuída aos estados emocionais, bem como a variedade e a complexidade da "vida emocional em contextos desportivos" (Cruz, 1996a, p. 204), a investigação inicial no desporto centrou-se, sobretudo, em emoções predominantemente negativas, como é o caso da ansiedade competitiva. Na verdade, apenas nos últimos anos é que a Psicologia do Desporto começou a constatar a importância de outras reacções e experiências emocionais dos atletas (Dias, Cruz, & Fonseca, 2008; Gould *et al.*, 2002; Hanin, 2000; Lazarus, 2000; Pensgaard & Duda, 2003; Ruiz *et al.*, 2006) também relevantes para os seus desempenhos. De acordo com Lazarus (2000), este "esquecimento" por parte da investigação relativamente às emoções positivas prende-se com o facto de que, quando comparadas, as emoções negativas têm impactos muito mais elevados e visíveis na adaptação e bem-estar psicológico do que as positivas.

No entanto, as revisões da literatura e as meta-análises existentes têm vindo a demonstrar que as emoções negativas, entre as quais a ansiedade, têm uma influência relativamente "modesta" no desempenho e que os atletas experienciam várias emoções positivas e negativas antes da competição (Hanin, 2000; Lazarus, 2000; Williams & Krane, 2001). É o reconhecimento desta realidade que leva Skinner e Brewer (2004) a afirmar que "perante tantas evidências de que as emoções positivas são comummente experienciadas pelos atletas durante as competições, é surpreendente que muito pouca investigação se tenha

debruçado sobre as consequências destas emoções no desempenho actual" (p. 287). Neste sentido, estes autores defendem a importância de se explorar as emoções positivas experienciadas antes da competição, bem como o seu impacto na preparação e desempenho dos atletas.

Reconhecendo o défice de investigação em torno das emoções (negativas e positivas) experienciadas pelos atletas durante competições importantes, bem como a falta de informação relativamente à intensidade e co-ocorrência dessas emoções, Pensgaard e Duda (2003) desenvolveram um estudo com o objectivo de avaliar a natureza das emoções experienciadas por 61 atletas, de ambos os géneros, participantes nos Jogos Olímpicos, dos quais 24 foram medalhados. Em termos de resultados, este estudo permitiu chegar a algumas conclusões em torno da relação entre as emoções e o desempenho. Um primeiro aspecto prende-se com o facto de algumas emoções negativas terem sido descritas como sendo óptimas para o desempenho, enquanto apenas uma positiva ("sentir-se relaxado") foi considerada como prejudicial. Das treze emoções apontadas, seis delas (i.e., cansaço, pessimismo, medo, raiva, ansiedade e tranquilidade) foram avaliadas de forma diversa por diferentes atletas, ou seja, para uns como tendo um papel optimizador e para outros como tendo um papel disfuncional. Outro aspecto interessante neste estudo e que para os autores parece contradizer a posição de Lazarus (2000) de que as emoções negativas são mais "fortes" que as positivas, tem que ver com o facto de estes atletas terem relatado a experiência de mais emoções positivas numa situação stressante. Por fim, também se verificou que a raiva foi apontada como a emoção com mais intensidade negativa e mais disfuncional em 18 atletas, mas que uma certa "dose" de raiva (ou ansiedade) tinha consequências positivas em termos de desempenho, sugerindo assim que esta pode ser benéfica se for moderada.

Paralelamente à importância das emoções experienciadas, também a forma como se lida com as mesmas, ou seja, as estratégias e competências de *coping* têm sido estudadas e evidenciadas, sendo inquestionável o papel primordial que desempenham no sucesso e excelência desportiva (Gould *et al.*, 1992b, 1999; Nicholls, Holt, Polman, & Bloomfield, 2006; Pensgaard & Duda, 2003; Spieler, Czech, Joyner, & Munkasy, 2007). Neste sentido, a investigação tem evidenciado que os atletas de elite terão mesmo que ser capazes de lidar eficazmente com uma grande variedade de factores stressores e ambientes potencialmente ameaçadores para o seu bem-estar e auto-estima, e, para isso, têm de desenvolver um conjunto de competências de *coping* (e.g., Gould, Finch, & Jackson, 1993; Gould *et al.*, 1999). Madden

(1995) reforça esta ideia ao afirmar que se os indivíduos não tiverem as competências de *coping* para lidar de forma eficaz com as situações de stress, então é muito provável que tenham fracos desempenhos, experienciem emoções negativas e até abandonem o desporto. De forma idêntica, Lazarus (2000) salienta que "o tipo adequado de *coping* numa competição importante pode levar os atletas a tornarem-se re-motivados e, consequentemente, capazes de manterem a atenção e concentração para desencadearem os seus padrões tipicamente elevados de excelência" (p.287). Ainda a este propósito, Nicholls e colaboradores (2006) referem que "os atletas que participam no desporto profissional devem saber lidar com os stressores que experienciam para poderem manter níveis elevados de desempenho e o seu estatuto profissional" (p.315).

Em termos teóricos, a investigação do *coping* no desporto foi muito influenciada pelo trabalho de Lazarus e colaboradores (Lazarus, 1991; Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1984), que concebem este processo como o conjunto de esforços cognitivos, afectivos e comportamentais, utilizados para lidar com exigências específicas externas ou internas. O *coping* pode ser fundamentalmente de dois tipos: focado no problema ou focado nas emoções (Folkman & Moskowitz, 2004; Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984). O primeiro consiste nos esforços que visam actuar sobre a situação/problema e implica a utilização de estratégias que se centram na análise e definição do problema, criação de soluções, avaliação de custos e benefícios dessas soluções e a selecção da melhor solução. O segundo tipo de *coping* consiste nos esforços para regular as respostas emocionais resultantes de um stressor e implica a utilização de estratégias como a fuga/evitamento, o distanciamento do problema, a atenção selectiva ou a desvalorização dos acontecimentos negativos (e.g., Cruz, 1996b; Lazarus, 2000; Lazarus & Folkman, 1984; Nicholls & Polman, 2007).

Contudo, utilizar estratégias de *coping* não garante a adaptação humana pois nem sempre as mesmas são eficazes e funcionam adequadamente para todas as situações, ou seja, "a eficácia de uma estratégia de *coping* varia de acordo com o stressor que pretende controlar" (Nicholls, Holt, & Polman, 2005, p.327). Desta forma, Folkman e Moskowitz (2004) alertam para a distinção entre esforços de *coping* e eficácia do *coping*, salientando que algumas estratégias serão mais eficazes do que outras na promoção do bem-estar emocional. A título de exemplo, pode acontecer que uma pessoa aplique uma estratégia para lidar com uma situação de stress, mas tal estratégia não ser eficaz e por isso não surtir o efeito desejado, ou seja, reduzir a emoção negativa experienciada. Centrando-nos no contexto desportivo, e atendendo ao

facto de os atletas terem de lidar com um conjunto de stressores competitivos, a eficácia do *coping* torna-se ainda mais essencial (Gould *et al.*, 1999). Apesar da sua importância, este aspecto não tem sido muito avaliado no desporto, contando-se apenas algumas investigações preocupadas com esta questão.

Foi precisamente o reconhecimento desta lacuna em termos de investigação que motivou Nicholls e colaboradores (2005) a fomentar um estudo para avaliar a eficácia do *coping* numa amostra de 18 atletas de elite no golfe. Em termos conclusivos, verificaram que a avaliação positiva, a paragem de pensamento e a adesão a rotinas pré-competitivas constituíam estratégias eficazes. Posteriormente, procurando não só avaliar a eficácia do *coping* mas também identificar as fontes de stress e as estratégias de *coping* utilizadas, surgiu uma outra investigação com 8 atletas internacionais de râguebi da Irlanda e Nova Zelândia (Nicholls *et al.*, 2006). Neste estudo, foi possível perceber que as principais fontes de stress correspondiam às preocupações com as lesões e com o cometer de erros mentais e físicos no decurso do seu desempenho. Verificou-se, ainda, que os atletas recorriam a uma utilização diferenciada e combinada das diferentes estratégias de *coping*, sendo as mais utilizadas a concentração na tarefa, seguida da paragem de pensamento, do aumento de esforço e, por fim, da reavaliação positiva. Destas estratégias, as mais eficazes diziam respeito à concentração na tarefa e ao aumento do esforço. Ainda a este propósito, refira-se novamente o estudo de Pensgaard e Duda (2003), com atletas olímpicos, sugerindo que o facto de os atletas experienciarem emoções positivas e "optimistas" resultava da eficácia do *coping*, sendo este o único preditor positivo do desempenho.

Embora sem "preocupações" com a temática da eficácia, existem outros estudos relevantes que se têm centrado na identificação de stressores e competências de *coping* utilizadas, bem como nos seus efeitos em termos de rendimento desportivo. Deste modo, podemos referir o estudo qualitativo desenvolvido por Kreiner-Phillips e Orlick (1993) que, recorrendo a uma amostra de 17 atletas campeões do mundo e/ou olímpicos, de diferentes modalidades, procuraram avaliar as estratégias de *coping* que os atletas utilizavam para lidar com as situações competitivas. Neste estudo concluíram que todos os atletas salientaram o facto de ser fundamental lidar com as exigências desportivas, o que implicava compreender o resultado desportivo (vitória *vs* derrota), trabalhar e formular objectivos, ter auto-confiança, uma boa condição física e mental, saber lidar adequadamente com a pressão das expectativas externas, lidar adequadamente com os aspectos psicológicos, emocionais e motivacionais e

distinguir o importante do irrelevante.

Paralelamente, Gould, Eklund e Jackson (1993) procuraram avaliar as estratégias de *coping,* utilizadas por 20 elementos da equipa norte-americana de luta durante a sua participação nos Jogos Olímpicos. Os resultados que obtiveram demonstraram que os lutadores recorriam a variadas estratégias para lidar com o stress desta competição internacional, nomeadamente: (a) estratégias de controle do pensamento; (b) estratégias centradas na tarefa; (c) estratégias de controle emocional; e (d) estratégias comportamentais. Comparando atletas medalhados e não medalhados, verificaram ainda que os primeiros percepcionavam as adversidades como menos ameaçadoras, o que poderia ser explicado pelo facto de terem as suas estratégias de *coping* "automatizadas". Resultados semelhantes foram também encontrados no estudo desenvolvido por Gould, Finch e Jackson (1993) com 17 patinadores, no qual procuraram identificar as estratégias de *coping* que os mesmos utilizavam e perceber se estas estratégias estavam relacionadas com as fontes de stress. Em termos de resultados verificaram que os atletas usavam uma panóplia de estratégias e que as mesmas variavam de acordo com o stressor que pretendiam "controlar".

Mais recentemente, com resultados idênticos, Poczwardowski e Conroy (2002) procuraram identificar e categorizar as respostas de *coping* perante o sucesso e insucesso em 8 atletas de elite de desportos individuais e colectivos e 8 *performers* das artes (dança, ópera, música e teatro). Os autores concluíram que o reportório de estratégias de *coping* era variado e individual, e que os *performers* de elite usavam estas estratégias de forma combinada. Por último, podemos também referir uma investigação de Holt e Dunn (2004) que veio sugerir que: a) a avaliação e as respostas de *coping* interagem de forma transaccional e recursiva; b) os stressores são identificados quando os objectivos pessoais relevantes são colocados em causa; e c) o *coping* focado nas emoções parece ser a escolha mais adequada quando os stressores são incontroláveis, enquanto o *coping* focado no problema parece ser mais eficaz em situações controláveis, e o evitamento em resposta a stressores que são de curta duração e incontroláveis.

Acompanhando o panorama internacional, também no nosso País a investigação no contexto desportivo se centrou muito no estudo da ansiedade e apenas nos últimos anos reconheceu a importância de outras emoções. A este respeito, Dias e colaboradores (2009a) estudaram, junto de 11 atletas portugueses de elite de várias modalidades, as suas principais fontes de stress e ansiedade, estratégias de *coping* utilizadas e emoções experienciadas. A análise das entrevistas permitiu concluir que: (a) as principais fontes de stress estavam

relacionadas com aspectos ligados à natureza da competição, pressões externas e ao seu próprio desempenho, (b) os atletas recorriam simultaneamente a diversas estratégias de *coping* (centradas no problema e/ou nas emoções), por norma adaptativas, e (c) além da ansiedade, existem outras emoções, positivas e negativas, que influenciam o seu desempenho. Estes resultados vão de encontro aos obtidos noutros estudos internacionais, revelando assim alguma coerência da investigação em torno das emoções, fontes de stress e estratégias de *coping*.

Num outro estudo posterior, os mesmos autores (Dias *et al.*, 2010a) procuraram avaliar os níveis de ansiedade, percepção de ameaça e estratégias de *coping* utilizadas por 550 atletas portugueses, do género masculino e feminino, com idades entre os 15 e os 35 anos e praticantes de modalidade individuais e colectivas. Foram igualmente avaliadas as diferenças em função do género, idade e tipo de modalidade. Neste estudo, recorrendo a medidas específicas para avaliar a ansiedade, competências de *coping* e percepção de ameaça, concluiu-se que todos os atletas experienciavam ansiedade e percepção de ameça e recorriam a um conjunto de estratégias de *coping*, preferencialmente adaptativas. Enquanto as atletas do género feminino revelaram elevados níveis de ansiedade, percepção de ameaça e um uso diversificado de estratégias de *coping* (focadas nas emoções ou problemas), os do género masculino demonstraram o recurso ao abuso de substâncias. Considerando as diferenças de idade e tipo de modalidade, os jovens atletas utilizam estratégias de *coping* menos eficazes e os atletas das modalidades individuais apresentam elevados níveis de ansiedade, percepção de ameaça e ventilação de emoções, enquanto os das modalidades colectivas parecem recorrer sobretudo ao humor e abuso de substâncias.

O PAPEL DA PRÁTICA DELIBERADA

Nas últimas décadas, assiste-se a um despoletar de estudos dedicados à análise dos perfis de prática e da sua evolução ao longo da vida. De encontro ao que já abordamos no capítulo I, segundo Ericsson e colaboradores (Ericsson, 2006b; Ericsson *et al.*, 1993; Ericsson & Lehmann, 1996), o talento inato não é suficiente para explicar o desenvolvimento da *expertise* num domínio. Contrariamente, os autores defendem que este nível específico de desempenho resulta da quantidade e qualidade de prática em que o indivíduo se envolve, sendo esta prática entendida como um exercício que é intencionalmente desenhado para aumentar o desempenho

do indivíduo.

Para que a prática possa ser considerada "deliberada" precisa de reunir um conjunto de características específicas: (a) não tem de ser inerentemente agradável; (b) deve implicar esforço e atenção por parte do indivíduo; (c) relaciona-se directa e monotonicamente com o rendimento e o tempo que lhe é dedicado; (d) pode ser qualquer actividade que contribua para a melhoria do rendimento actual; (e) deve oferecer muitas oportunidades de prática e correcção de erros; e (f) deve ser "dirigida" adequadamente por um treinador que, por sua vez, deve fornecer *feedbacks* informativos ao atleta. Além de possuir estas características, a prática deliberada tem de ser realizada durante pelo menos 10 anos, para que o indivíduo alcance desempenhos excepcionais de nível internacional. Esta "máxima" corresponde à "regra dos 10 anos" de preparação necessária, que constitui a premissa básica da teoria da prática deliberada.

Desde a afirmação desta teoria, emergiram vários estudos com o intuito de avaliar a sua aplicabilidade ao desporto. A este respeito, podemos começar por referir dois estudos desenvolvidos pela equipa de Hodges e Starkes com modalidades individuais, onde foram analisados os perfis de história de prática de atletas de nível internacional e nacional de luta (Hodges & Starkes, 1996) e patinagem (Starkes *et al.*, 1996). Confrontando a idade de início da prática, a idade de início da prática acompanhada por um treinador e a idade de início da prática sistemática, verificou-se uma certa "precocidade" dos patinadores face aos lutadores. Ao comparar os atletas internacionais e nacionais em ambas as modalidades, embora haja alguma semelhança em termos da idade média em que os atletas consideram que alcançaram o "topo", após pelo menos 10 anos de prática, verificaram-se diferenças ao nível da quantidade de prática acumulada pelos atletas ao longo do tempo, ou seja, com o passar dos anos os atletas internacionais revelaram um aumento da quantidade de prática. A título de exemplo, os lutadores internacionais com 20 anos já haviam acumulado mais 1000 horas de prática do que os atletas de nível nacional. Ficou, assim, comprovada a relação linear entre prática acumulada e nível de desempenho alcançado.

Após estes estudos pioneiros terem demonstrado a importância da prática deliberada em modalidades individuais, surgiu a necessidade de avaliar se o mesmo se aplicava às modalidades colectivas. Foi com este objectivo que Helsen e colaboradores (1998) desenvolveram dois estudos, um com atletas do futebol e outro com atletas de hóquei. Nestes estudos, além de se avaliar se nas modalidades colectivas também se verifica uma relação monotónica entre prática deliberada e desempenho, avalia-se igualmente as características desta

prática, procurando perceber se a mesma é sempre relevante, exigente em termos de esforço e não é inerentemente agradável. Para isso, recorreram a uma amostra de 73 atletas de futebol e 52 atletas de hóquei, com níveis de desempenho distintos, ou seja, de nível internacional, nacional e regional. De um modo geral, estes dois estudos confirmaram a aplicação da "regra dos 10 anos" às modalidades colectivas, demonstrando ainda a existência de uma relação significativa entre prática acumulada (individual *vs* em grupo) e nível de desempenho alcançado. Verificaram, também, que a concentração é uma variável importante e deve continuar a ser avaliada de forma isolada, ou seja, não deve ser integrada na variável esforço, pois esta apenas se refere ao esforço físico da actividade. Por último, os autores concluíram que, contrariamente ao trabalho de Ericsson e colaboradores (1993) com músicos, neste estudo as actividades de prática deliberada foram consideradas agradáveis pelos atletas.

Defendendo a importância de testar a teoria da prática deliberada noutras modalidades desportivas, Hodges, Kerr, Starkes, Weir e Nanidou (2004) conduziram um conjunto de três estudos com atletas de dois desportos com constrangimentos e necessidades diferentes, ou seja, triatletas e nadadores. Nos estudos 1 e 2, os objectivos passaram por avaliar a teoria da prática deliberada, através de análises da relação entre prática e desempenho para duas populações de atletas: 36 triatletas e 48 nadadores, respectivamente. Num terceiro estudo, procuravam avaliar as características da prática deliberada. Em termos de resultados, enquanto no estudo 1 (triatletas) e nas distâncias longas no estudo 2 (nadadores) se verificou que uma percentagem significativa da variância no desempenho era resultado da prática, nas distâncias curtas (100 e 200 metros) nos nadadores, o género constituía um preditor de desempenho significativo. Estes resultados sugerem que a prática é específica ao domínio e até ao evento, sendo a mesma um melhor preditor de desempenho para as distâncias longas, especialmente quando comparada com o género. Também ficou comprovado que a quantidade de tempo despendida em actividades não específicas do desporto em causa não tem qualquer efeito em termos de desempenho. O estudo 3 trouxe, ainda, evidência empírica para o facto de as actividades de prática deliberada não serem inerentemente agradáveis. Por fim, embora estes resultados tenham salientado a importância das actividades específicas de prática, os autores consideram que não ficou suportada, na totalidade, a existência de uma teoria geral da *expertise* assente predominantemente na prática deliberada específica de um domínio.

Posteriormente, outro estudo de destaque no âmbito da prática deliberada foi realizado por Baker, Côté e Deakin (2005) com 27 atletas de triatlo, com diferentes níveis de desempenho

(*experts*, com desempenhos médios e com desempenhos abaixo da média). Em termos de objectivos, e recorrendo a diferentes metodologias, este estudo procurou avaliar a quantidade e tipo de treino realizado por estes atletas. Sintetizando os seus principais resultados, podemos referir que ficaram comprovados alguns aspectos da teoria da prática deliberada (Ericsson *et al.*, 1993), como o facto de as actividades específicas de prática terem sido reconhecidas como um factor determinante na diferenciação entre *experts* e não *experts*, ainda que não tenha ficado suportada a ideia da existência de uma relação monotónica entre horas de prática e desempenho. Também se verificou que a abordagem dos *experts* ao treino é mais sistemática e progressiva, sendo melhor em qualidade e quantidade, quando comparada com os não *experts*. No entanto, outra premissa básica da prática deliberada, ou seja, a necessidade de uma especialização precoce, não foi evidente neste estudo.

Convictos de que a prática deliberada funciona como um mecanismo para quantificar e predizer o desenvolvimento da *expertise*, Ward e colaboradores (2007) levaram a cabo um estudo com o objectivo de avaliar a contribuição relativa das actividades específicas do domínio e não específicas do domínio no desenvolvimento da *expertise* no futebol. Concretamente, pretendiam avaliar a contribuição da prática específica (individual e em grupo) e das actividades de jogo e lúdicas para o desenvolvimento da *expertise*, o papel da diversidade no domínio e subsequente especialização, e as motivações para alcançar o desempenho superior. Para a sua realização contaram com a participação de 203 atletas de elite e sub-elite do futebol. Os resultados demonstraram que, elevados níveis de motivação, dedicação e competência percebida, associados ao apoio parental e à prática em grupo, caracterizavam os atletas de elite. Relativamente às actividades de jogo e lúdicas verificou-se que, embora todos os atletas se envolvam neste tipo de actividades, os atletas de elite envolvem-se menos do que os de sub-elite. Além disso, participar num grande número de actividades nos anos iniciais, não reduz o número de horas de prática necessárias para alcançar a *expertise* num domínio específico, ou seja, a diversidade de actividades praticadas não conduz às melhorias de desempenho no domínio específico. Por sua vez, os elevados níveis de tempo, esforço, dedicação e competência percebida desde o início da participação sugerem que os atletas de elite possuem precocemente aquilo que Winner (1996) designou como a "raiva da mestria". Do mesmo modo, de acordo com Ericsson e colaboradores (1993), os elevados níveis de motivação e comprometimento com a prática deliberada demonstram constituir um pré-requisito para a constante evolução e consequente alcance da *expertise*.

Procurando "testar" outro aspecto central defendido pela teoria da prática deliberada (Ericsson, 2000), ou seja, de que os "declínios" de desempenho por parte dos atletas à medida que envelhecem se relacionam com a redução dos padrões de actividades de prática e não com o aumento da idade, Young, Medic, Weir e Starkes (2008) desenvolveram um estudo para avaliar o papel da idade e do treino como preditores do desempenho. Para este trabalho contaram com a participação de 30 corredores de 10.000 metros, com idades compreendidas entre os 40 e os 59 anos, e recolheram informação sobre o seu historial de treino actual, o treino acumulado nos últimos cinco anos e o do início da carreira. Em termos de resultados, este estudo comprovou que é a prática e não a idade que "explica" o desempenho, pois os atletas de meia idade que mantêm um elevado desempenho, fazem-no apenas porque continuam a treinar, acumulam semanalmente quantidades consideráveis de prática e não se lesionam.

Em síntese, as principais conclusões destes estudos referem-se à aplicabilidade da "regra dos 10 anos" às modalidades individuais e colectivas; à especificidade da prática em termos do domínio e do evento; à irrelevância das actividades não específicas em termos de desempenho; a uma abordagem ao treino por parte dos *experts* de forma mais sistemática e progressiva, sendo melhor em qualidade e quantidade, quando comparada com os não *experts* e, por fim, ao facto de ser a prática e não a idade a "explicar" o desempenho. No entanto, ficam ainda algumas questões "em aberto" uma vez que estes estudos apresentam resultados contraditórios, nomeadamente ao nível da agradabilidade das actividades de prática deliberada, bem como no que respeita à relação entre horas de prática e desempenho.

Reportando-nos ao contexto português, facilmente constatamos que a atenção dos investigadores apenas muito recentemente se dirigiu para o estudo da prática deliberada no contexto desportivo. A título ilustrativo, Fagundo (2008) desenvolveu um estudo com escolas de formação de futebol, no qual concluiu a importância da prática deliberada na eficácia ofensiva e defensiva das equipas e sustentou a necessidade do envolvimento precoce dos jovens com a prática organizada do futebol. Posteriormente, recorrendo a uma entrevista semi-estruturada, Diogo (2009) procurou relacionar as características da prática deliberada com a percepção de divertimento, esforço físico e concentração em atletas de voleibol juvenil. Neste trabalho verificou que a concentração dos atletas durante o treino poderá não ser a mais adequada, talvez devido às suas baixas faixas etárias; que o divertimento parece ser importante para os atletas permanecerem na prática do desporto; e que os baixos níveis de esforço físico verificados podem relacionar-se com o facto de os clubes não "exigirem" muito dos atletas e estes apenas terem

integrado a selecção nacional recentemente. Podemos, assim, concluir que, apesar de incipientes e "limitados", estes trabalhos parecem também ir de encontro à investigação internacional que suporta a teoria da prática deliberada.

A IMPORTÂNCIA DOS "OUTROS SIGNIFICATIVOS"

Ao longo deste capítulo temos procurado demonstrar e sintetizar a extensa evidência empírica que tem emergido em torno dos factores associados aos desempenhos excelentes. Contudo, embora tenhamos apontado alguns factores contextuais relevantes identificados em algumas dessas investigações, o papel de determinadas pessoas na carreira dos atletas constitui, sem dúvida, o factor contextual de maior destaque. Este conceito descrito na literatura como "outros significativos", integra o conjunto de pessoas que fazem parte da rede social dos atletas, que ocupam um lugar de destaque e influenciam os seus percursos desportivos, fornecendo-lhes apoio em termos sociais, emocionais e/ou instrumentais (e.g., Holt, Tamminen, Black, Sehn, & Wall, 2008; Papaioannou, Ampatzoglou, Kalogiannis, & Sagovits, 2008; Sarason, Sarason, & Pierce, 1990). Estas pessoas podem ser os pais/família (e.g., Gagné, 2004, 2007; Ward *et al.*, 2007), os treinadores (e.g., Gould *et al.*, 2002; Holt & Dunn, 2004), os amigos (e.g., Bloom, 1985; Côté, 1999) ou outras pessoas importantes (e.g., Bloom, 1985; Gagné, 2004). Atendendo às "populações" mais relevantes, enquanto a família parece ter um papel preponderante em termos de desenvolvimento da auto-estima, motivação, disciplina, competência, auto-realização, bem como fonte de amor e apoio social (e.g., Csikszentmihalyi, Rathunde, & Whalen, 1993; Rees & Ardí, 2000), os treinadores destacam-se por terem um papel crucial no estabelecimento de um clima motivacional adequado, promovendo o progresso e comprometimento dos atletas (e.g., Ruiz *et al.*, 2006).

Em termos históricos, foi Bloom (1985) no seu estudo pioneiro de análise longitudinal de carreiras profissionais de músicos, desportistas, cientistas e artistas, quem primeiro veio salientar a importância da família e treinadores no apoio emocional e financeiro aos atletas. Neste estudo, além de identificar os estádios de desenvolvimento do talento pelos quais os atletas passam (ver capítulo I), preocupou-se igualmente com a identificação das necessidades dos pais e dos filhos em cada um destes estádios. Deste modo, nos "primeiros anos", os pais assumem um papel de liderança importante ao fornecerem aos seus filhos oportunidade de

participar numa determinada actividade. Posteriormente, nos "anos intermédios", verifica-se um elevado comprometimento de pais e filhos com a actividade e os pais continuam a assumir um papel de liderança, que se traduz na procura de bons professores para os seus filhos e na dedicação de mais tempo e recursos à actividade. Por último, durante os "anos finais", o envolvimento parental diminui à medida que aumenta a capacidade de tomada de decisão do *performer*, embora continue a existir um apoio em termos financeiros e emocionais.

No seguimento deste modelo, Côté (1999) apresentou um específico do desenvolvimento do talento no desporto (ver capítulo I), no qual também salienta o papel desempenhado pelos pais ao longo do percurso dos filhos. Desta forma, nos "anos de ensaio" os pais fornecem à criança oportunidade de experimentar diferentes desportos. Seguem-se os "anos de especialização" durante os quais os pais ocupam um papel facilitador, comprometendo-se financeiramente e em termos de tempo, apoiando o acesso a bons treinadores, equipamentos e facilidades de treino. Por fim, nos "anos de investimento" desempenham um papel meramente de apoio (financeiro e emocional), à medida que o atleta alcança elevados níveis de treino e competição.

Alguns anos mais tarde, Holt e Dunn (2004) no seu estudo qualitativo com 34 atletas de futebol e 6 treinadores, vêm também salientar a importância do apoio social ao verificarem que uma carreira de sucesso no futebol profissional implica a interacção entre quatro grandes competências psicossociais: disciplina (dedicação ao desporto e uma disposição para o sacrifício), comprometimento (elevada motivação e objectivos de carreira), resiliência (capacidade para utilizar as estratégias de *coping* para lidar com a adversidade), e apoio social (apoio das pessoas significativas). Para estes autores, os atletas dispõem de três tipos de apoio social, ou seja, apoio emocional, informativo e tangível. Enquanto o primeiro tipo de apoio corresponde à capacidade para, nas situações de stress, procurar conforto e segurança nos outros, o segundo visa fornecer conselhos e orientações possíveis para a resolução de problemas. Por último, o apoio tangível corresponde à assistência concreta (e.g., financeira, logística) que ajuda a pessoa a lidar com uma situação de stress.

Morgan e Giacobbi (2006) num estudo anteriormente explicitado (ver capítulo I), vieram igualmente comprovar a importância do apoio social para ajudar os atletas a lidar adequadamente com a adversidade. Com efeito, recorrendo à *grounded theory* (Strauss & Corbin, 1998) desenvolveram uma teoria sobre o apoio social, definindo os elementos da rede social, os tipos de apoio social fornecido, os objectivos inerentes e os benefícios do mesmo.

Relativamente às pessoas que oferecem apoio social aos atletas, os autores referem os pais, treinadores e colegas de equipa, embora reconheçam que possam existir outros "elementos". Quanto aos tipos de apoio social, aos anteriormente propostos por Holt e Dunn (2004) acrescentam um quarto que resulta da "divisão" do apoio emocional. Assim, enquanto o apoio emocional transmite a ideia de que os outros "estão lá", para fornecer conforto e segurança em qualquer situação, o apoio que denominaram de estima relaciona-se com as situações em que a auto-confiança e auto-estima são reforçadas pelos "outros significativos". Em termos de objectivos, o apoio social cumpre duas funções essenciais, ou seja, aumentar o *coping* e fornecer alívio do stress e adversidade (objectivos instrumentais), e/ou permite a formação e manutenção dos relacionamentos (objectivos relacionais). Por fim, no que respeita aos benefícios do apoio social, este permite a identidade e desenvolvimento geral, aprender competências físicas e psicológicas, desenvolver relações sociais positivas e aprender competências de vida.

Além destes estudos mais específicos sobre o apoio social, existe também um conjunto de estudos que, entre outros factores, têm salientado a importância desta variável nas carreiras dos atletas bem sucedidos (e.g., Connaughton *et al.*, 2008; Csikszentmihalyi *et al.*, 1993; Durand-Bush & Salmela, 2002; Gilbert *et al.*, 2001; Gould *et al.*, 2002; Wooden & Jamison, 1997). Por fim, podemos ainda referir um estudo qualitativo no ténis desenvolvido por Wolfenden e Holt (2005) com 3 atletas, 4 pais e 2 treinadores, que se centrou não apenas no apoio social, mas também noutro tipo de influência dos adultos no desenvolvimento dos atletas. Com efeito, concluíram que os pais desempenham um papel importante, em termos de apoio emocional e tangível, mas por vezes também funcionam como fontes adicionais de stress. Por sua vez, os treinadores têm um papel importante ao nível do apoio informativo, fornecendo conselhos técnicos.

De forma semelhante, surgiram em Portugal estudos a destacar o papel dos "outros significativos" na carreira desportiva dos atletas. A título de exemplo, podemos referir um estudo recente desenvolvido por Teques e Serpa (2010) com 76 mães e 86 pais, que procurou avaliar as diferenças entre o envolvimento de pais de talentos e de não talentos. Em termos gerais, constataram diferenças entre os dois grupos. Quando comparados com os pais dos atletas menos talentosos, os pais dos atletas mais talentosos demonstravam ter mais consciência do seu papel, percepcionavam mais facilmente as necessidades dos filhos e encorajavam-nos e reforçavam-nos com maior frequência. Também no estudo de Barbosa (1996), ao investigar os

recursos de confronto de andebolistas portugueses com situações de stress, os resultados sugeriram que os atletas possuíam diversos recursos de confronto, combinados entre si, nos quais se enquadrava a procura de apoio social. Idênticos resultados ocorreram no estudo de Dias e colaboradores (2009a) com 11 atletas de elite de várias modalidades desportivas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do presente capítulo explorámos e sintetizámos o estado actual da investigação em torno da excelência no contexto desportivo. Embora sejam muitas as variáveis associadas, procurámos salientar aquelas que consideramos mais relevantes à luz do nosso estudo e organizámo-las em quatro grandes temáticas: (a) características e competências psicológicas e sucesso desportivo; (b) estados emocionais, eficácia do *coping* e sucesso desportivo; (c) o papel da prática deliberada; e (d) a importância dos "outros significativos".

De encontro ao que fomos discutindo ao longo da abordagem à primeira temática, ou seja, as características e competências psicológicas associadas ao sucesso desportivo, podemos claramente identificar uma preocupação remota em torno destes aspectos. Se, por um lado, um conjunto de investigadores se interessou pelo desenvolvimento de instrumentos para avaliar as diferentes variáveis psicológicas dos atletas, desde os seus estados de humor (Morgan, 1978, 1985; Morgan & Costill, 1972) até às competências psicológicas e competências de confronto (Mahoney *et al.*, 1987; Smith *et al.*, 1995; Thomas *et al.*, 1999); por outro lado, outros investigadores preocuparam-se mais com o desenvolvimento de teorias compreensivas das características e/ou qualidade dos atletas excepcionais (Orlick, 1992, 1996, 2000) ou com o delinear de um "perfil" dos mesmos (Wooden & Jamison, 1997). Estes estudos convergem para a definição de um perfil ou "arquitectura" psicológica dos atletas de elite. A este respeito, a investigação refere os elevados níveis de motivação, comprometimento, concentração e auto-confiança, assim como o recurso a estratégias adaptativas e eficazes de *coping*, auto-regulação, formulação de objectivos, visualização mental, discurso interno positivo e planos mentais.

Relativamente aos estados emocionais e competências de *coping*, é indiscutível a relevância que os mesmos assumem no sucesso desportivo. Neste âmbito, temos estudos que salientam a importância de avaliar as emoções experienciadas pelos atletas antes, durante e/ou após as situações competitivas (Hanin, 2000; Lazarus, 2000; Skinner & Brewer, 2004;

Williams), numa tentativa de perceber os estados emocionais que se encontram associados ao sucesso. Contudo, subsistem muitas dúvidas, uma vez que os estudos se têm centrado quase exclusivamente na análise das emoções negativas, como é o caso da ansiedade. No que se refere às estratégias de *coping*, a investigação tem clarificado e salientado cada vez mais a sua importância primordial no "caminho para a excelência" (e.g., Dias *et al.*, 2009a; Gould *et al.*, 1992a, 1992b, 1999; Nicholls *et al.*, 2006; Pensgaard & Duda, 2003).

Considerando o papel da prática deliberada, são vários os estudos que sustentam os diferentes aspectos desta teoria proposta por Ericsson e colaboradores (Ericsson, 2006b; Ericsson *et al.*, 1993; Ericsson & Lehmann, 1996). Deste modo, parece haver alguma unanimidade relativamente à aplicabilidade da "regra dos 10 anos" de preparação necessária para alcançar a excelência. Igualmente evidente é o facto de esta preparação implicar actividades específicas do domínio e do evento, tendo-se demonstrado a irrelevância de actividades não específicas. Considerado o tipo, qualidade e quantidade de treino, também não parecem existir dúvidas relativamente à superioridade do treino dos atletas *experts*, quando comparados com os não *experts*. Por fim, ficou ainda comprovado que a idade não "explica" qualquer declínio das competências dos atletas, mas que este declínio se deve unicamente ao decréscimo de envolvimento em actividades de prática deliberada. Contudo, estes estudos não se revelaram congruentes no que se refere ao carácter agradável das actividades de prática deliberada, bem como à relação linear entre horas de prática e desempenho alcançado.

Para terminar, quando atendemos à investigação em torno da importância que ocupam os "outros significativos" no percurso dos atletas excelentes, a investigação aponta para a existência de uma "rede de apoio" funcionar positivamente e constituir um factor essencial e decisivo para que os atletas alcancem níveis elevados de desempenho (e.g., Bloom, 1985; Côté, 1999; Holt & Dunn, 2004; Morgan & Giacobbi, 2006).

Em suma, a investigação aproxima-se de uma "fórmula" da excelência, havendo alguma congruência nos resultados das várias investigações aqui analisadas. Esta congruência torna possível a identificação de um conjunto de "ingredientes" comuns para alcançar o sucesso. No entanto, continua ainda por determinar qual o peso ou importância de cada um deles para "produzir a fórmula" dos desempenhos excelentes. Partindo destes contributos da investigação, juntamente com as abordagens teóricas ao estudo da excelência apresentadas no capítulo I, delineamos o estudo empírico que apresentamos de seguida.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA DO ESTUDO EMPÍRICO

INTRODUÇÃO

No nosso estudo, optámos por um *design* de investigação misto por concordarmos com Creswell e Clark (2007), quando afirmam que "o uso combinado de abordagens qualitativas e quantitativas permite uma melhor compreensão dos problemas de investigação do que qualquer abordagem isolada" (p.5). Se considerarmos o elevado interesse em torno dos desempenhos excelentes e, paralelamente, a multiplicidade de variáveis às quais a excelência se encontra associada, bem como as dúvidas e inquietações que continuam a pairar sobre o conceito de excelência, sua operacionalização e compreensão, podemos facilmente depreender a necessidade de uma abordagem integradora, que permita um entendimento mais abrangente do nosso fenómeno de investigação.

Com efeito, é crescente o número de autores que na Psicologia do Desporto "encoraja o uso de metodologias ideográficas e qualitativas, mas também nomotéticas e quantitativas. Usadas de uma forma sistemática, estas abordagens científicas podem revelar novos e importantes princípios do comportamento do atleta" (Smith, 2006, p. 23). Isto porque, empregando as palavras de Onwuegbuzie e Leech (2005b), o facto de os investigadores utilizarem uma lente bi-focal (i.e., dados qualitativos e quantitativos) em vez de uma lente única, permite-lhes "ampliar para detalhes microscópicos ou diminuir o *zoom* para um âmbito indefinido" (p.383), podendo assim combinar os níveis macro e micro de um tema de investigação. Deste modo, têm sido vários os investigadores das ciências sociais e comportamentais a fomentar o uso de métodos mistos, como forma de melhor responder às questões de investigação (e.g., Brewer & Hunter, 1989; Creswell & Clark, 2007; Cruz, 1996a; Johnson & Onwuegbuzie, 2004; Morais & Neves, 2007; Tashakkori & Teddlie, 1998, 2003a, 2003b) e também aqueles que salientam especificamente o seu uso na investigação em torno da excelência, como é o caso de Hays (2002) ao referir que "a combinação de investigação qualitativa e quantitativa pode ajudar-nos a compreender esta área em toda a sua amplitude" (p. 310).

Face às inúmeras vantagens das abordagens mistas, quando comparadas com as qualitativas ou quantitativas de forma isolada, parece-nos algo limitador apostar numa abordagem mono-método quando nos debruçamos sobre temas de investigação complexos e ricos, como é o caso do estudo da excelência. Ao optarmos por uma abordagem mista, pudemos seleccionar os métodos de recolha e análise de dados que considerámos mais adequados aos

nossos objectivos de investigação, sem estarmos presos a um tipo específico de método, apenas pelo facto do mesmo ser condizente com o paradigma ou abordagem de investigação na qual nos inseríamos.

Foi precisamente ao longo do final do século XX que os investigadores nas áreas das ciências sociais e comportamentais se envolveram num debate aceso em torno da supremacia da investigação quantitativa ou qualitativa (Creswell & Clark, 2007; Johnson & Onwuegbuzie, 2004; Onwuegbuzie & Leech, 2005a, 2005b; Rudd & Johnson, 2010). As diferenças entre estes dois tipos de metodologias prendem-se com o paradigma ao qual se encontram associadas, entendendo-se por paradigma a forma de observar e compreender a realidade e, consequentemente, a forma de conduzir a investigação. Desses debates, emergiram investigadores "puristas" em ambos os lados que defendem a "tese da incompatibilidade", ou seja, consideram que a investigação quantitativa e qualitativa têm pressupostos ontológicos, epistemológicos e axiológicos sobre os objectivos e natureza da investigação completamente diferentes (Bryman, 1984; Tashakkori & Teddlie, 1998) e, como tal, não há qualquer possibilidade de combinação.

Os autores que defendem os métodos de investigação mistos salientam a importância e utilidade de ambos os tipos de investigação, tomando como principal objectivo minimizar as limitações de cada um e usufruir das suas potencialidades, com o intuito de conhecer melhor o fenómeno em estudo (Johnson & Onwuegbuzie, 2004; Sieber, 1973). Surge assim um novo paradigma, o pragmatismo, tipicamente associado aos métodos de investigação mistos (Morgan, 2007), no qual o nosso trabalho claramente se enquadra. Insurgindo-se contra o dogmatismo da adesão a apenas um paradigma, esta nova filosofia de investigação vem salientar a importância de focalização nas questões de investigação, utilizando as metodologias que melhor contribuem para o conhecimento do fenómeno, incluindo a combinação de metodologias quantitativas e qualitativas.

Vários são os autores que partilham a ideia de que o pragmatismo parece constituir o paradigma que melhor "serve" os métodos de investigação mistos, permitindo aquilo que Onwuegbuzie e Leech (2005a) designam por "investigação bilingue" (p.268). Neste sentido, Tashakkori e Teddlie (2003a) apresentaram alguns argumentos para esta "simbiose" entre métodos mistos e pragmatismo: (a) a possibilidade de se usar os métodos qualitativos e quantitativos num estudo único; (b) a relevância da questão de investigação em detrimento do método ou do paradigma; (c) a rejeição da necessidade de escolher forçosamente entre pós-

positivismo e construtivismo; (d) a recusa em usar conceitos metafísicos (e.g., verdade ou realidade); e (e) a certeza de que as decisões metodológicas devem ser tomadas com base numa filosofia de investigação prática e aplicada.

Desde os seus primórdios, as metodologias mistas têm sido conceptualizadas das mais variadas formas, o que levou Creswell e Tashakkori (2007) a sintetizar em quatro perspectivas diferentes: (1) centrada no método, na qual os investigadores concebem os métodos mistos como técnicas ou métodos para recolher, analisar e interpretar diferentes dados quantitativos e qualitativos; (2) centrada na metodologia, em que os investigadores consideram os métodos mistos como uma metodologia distinta que integra aspectos relacionados com a visão da realidade, questões, métodos e conclusões; (3) centrada no paradigma, segundo o qual os investigadores argumentam que as metodologias de investigação mistas implicam não tanto o método ou processo de investigação, mas mais a forma como a realidade é observada e os pressupostos filosóficos que lhe estão inerentes; e (4) centrada na prática, na qual os investigadores vêem as metodologias de investigação mistas como um conjunto de procedimentos que podem utilizar quando conduzem os seus estudos. Os autores consideram que esta grande diversidade de conceptualizações é legítima, acreditando que "talvez estas perspectivas se tornarão menos evidentes à medida que a área for evoluindo" (p.306).

Estas dificuldades inerentes à conceptualização das metodologias de investigação mistas têm tido, também, eco ao nível da sua designação, daí que vários nomes tenham emergido para apelidar esta abordagem, tal como investigação multimétodo (e.g., Hunter & Brewer, 2003; Morse, 2003); investigação integrada ou combinada (e.g., Johnson & Onwuegbuzie, 2004; Steckler, McLeroy, Goodman, Bird, & McCormick, 1992; Thomas, 2003); métodos quantitativos e qualitativos (e.g., Fielding & Fielding, 1986); triangulação metodológica (e.g., Morse, 1991) ou metodologia mista (e.g., Tashakkori & Teddlie, 1998). Neste nosso trabalho, tomaremos a definição apresentada por Johnson, Onwuegbuzie e Turner (2007), assumindo o nosso estudo como um *design* de investigação que combina pressupostos filosóficos e metodológicos das abordagens qualitativas e quantitativas. Ao combinarmos as duas abordagens, pretendemos fomentar uma mais ampla compreensão da excelência no desporto. Por outro lado, tomando a classificação de *designs* de investigação sugerida por Creswell e Clark (2007), no nosso estudo optámos pelo *design* de triangulação, cujo objectivo é "obter dados diferentes mas complementares sobre o mesmo tópico" (Morse, 1991, p. 122), de forma que o investigador possa compreender melhor o fenómeno de investigação. Considerando as suas variantes,

elegemos o *design* de triangulação convergente (Creswell & Clark, 2007): "neste modelo, o investigador recolhe e analisa separadamente os dados qualitativos e quantitativos sobre o mesmo fenómeno e depois converge os resultados (comparando e contrastando os diferentes resultados) durante a interpretação. Os investigadores utilizam este modelo quando pretendem comparar, validar, confirmar ou corroborar resultados quantitativos com resultados qualitativos" (p.64).

Sintetizando, o *design* de triangulação convergente caracteriza-se pelos seguintes aspectos: (a) os dados qualitativos e quantitativos são recolhidos numa única fase e o seu "peso" é idêntico; (b) ambos os tipos de dados podem ser analisados separada e independentemente, utilizando as técnicas de análise associadas a cada um deles; (c) converge os resultados durante a interpretação; e (d) o seu grande objectivo é retirar conclusões sólidas sobre o fenómeno de investigação. Identificados com estes procedimentos e objectivos, optámos pela utilização do *design* de triangulação convergente, cientes de que constituía o tipo mais adequado para dar resposta aos nossos objectivos.

OBJECTIVOS DO ESTUDO

Este estudo misto tem como objectivo geral analisar e compreender a iniciação, desenvolvimento e manutenção da excelência, os factores internos e externos que foram/são importantes no seu percurso, bem como os modelos teóricos que melhor explicam a excelência em contextos desportivos. Relativamente aos objectivos específicos, recorrendo a atletas de elevado sucesso, rendimento e excelência de diferentes modalidades, pretendemos:

1. Analisar a percepção de excelência destes atletas;
2. Estudar e compreender os seus percursos profissionais desde a iniciação e formação até à alta competição e desporto profissional;
3. Explorar a importância e a influência de factores externos (factores e condições ambientais e contextuais);
4. Identificar e descrever as características e processos/competências psicológicas associadas a elevados desempenhos desportivos;
5. Identificar e analisar comunalidades e singularidades em função do género e tipo de modalidade (individual *vs* colectiva);

6. Analisar os perfis de história da prática e avaliar se a prática é de facto um factor determinante na excelência desportiva;
7. Perceber em que medida a "regra dos 10 anos" de preparação necessária se aplica a todos os atletas do estudo;
8. Compreender que modelos teóricos melhor explicam a excelência no desporto.

Para cumprir estes objectivos, recorremos então a um *design* de triangulação convergente, procurando recolher e analisar dados diferentes, mas complementares, sobre a excelência no desporto. Um primeiro método de recolha de dados implicou o recurso a entrevistas qualitativas semi-estruturadas, que se centraram na compreensão do percurso dos atletas, das suas características e competências psicológicas, da influência de alguns factores ambientais e contextuais e ainda dos factores de prática. Um segundo método passou pela administração de versões adaptadas e validadas para a língua portuguesa dos seguintes instrumentos específicos para contextos desportivos: 1) *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS – R; Mahoney *et al.*, 1987); 2) *Athletic Coping Skills Inventory* (ACSI- 28; Smith *et al.*, 1995); 3) *Task and Ego Orientation Questionare Test* (TEOSQ; Duda, 1989) e *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sports* (MIPS; Stoeber, Otto, & Stoll, 2006). Estes instrumentos avaliam diferentes características e competências psicológicas associadas ao sucesso e excelência em contextos desportivos, concretamente: competências de controle de ansiedade, concentração, auto-confiança, preparação mental, motivação e ênfase na equipa (PSIS – R); rendimento máximo sob pressão, ausência de preocupação, confronto com a adversidade, motivos de realização, disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino (ACSI – 28); orientação motivacional para o ego e para a tarefa (TEOSQ); e dimensões do perfeccionismo, como a "luta pela perfeição", as "reacções negativas à imperfeição", e a "pressão percebida para ser perfeito" (MIPS). Adicionalmente, recorremos ainda a "diários retrospectivos semanais" (registos diários durante sete dias), com o intuito de compreender os hábitos e perfis actuais de prática dos atletas excelentes e também de recolher informação sobre o historial de treino dos mesmos.

PARTICIPANTES

O grupo estudado constitui uma amostra intencional de atletas nacionais excelentes, que

atingiram rendimentos regulares de alto nível na "cultura" desportiva portuguesa. Procurando adoptar critérios mais exigentes e rigorosos comparativamente à investigação nacional anterior neste domínio (e.g., Cruz, 1996a; Dias, 2005; Dias *et al.*, 2009a, 2009b), apenas foram contemplados neste grupo aqueles que, nos últimos cinco anos, tivessem atingido e mantido em mais de uma época competitiva, pelo menos um dos seguintes critérios: a) classificação em primeiro lugar nos campeonatos nacionais nas respectivas modalidades e escalões competitivos; b) obtenção de *record* ou máximo nacional (modalidades individuais); c) registos anuais nos dez primeiros lugares de *rankings* oficiais e internacionais; e/ou d) classificações de honra em campeonatos da Europa, do Mundo ou Jogos Olímpicos. A opção pelas cinco últimas épocas (anos) tem que ver com o facto das competições internacionais mais importantes se realizarem apenas de quatro em quatro anos. Esta forma de selecção vai de encontro aos estudos recentes nesta área (e.g., Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould *et al.*, 2002), centrados na análise das características e competências psicológicas de atletas campeões, que atingiram a excelência ao longo do tempo e não apenas numa única ocasião, no sentido de perceber a manutenção da excelência.

Tendo por base os critérios de selecção definidos, elaboramos uma listagem de atletas que poderiam integrar esta investigação, recolhemos informação sobre os mesmos e desses seleccionamos 18 atletas. Estabelecemos um contacto inicial (pessoalmente, via telefone e/ou via email) com os próprios e/ou com pessoas significativas que têm "acesso" a eles, explicando-lhes o projecto de investigação e salientando a importância da sua colaboração. Após todos os atletas contactados terem aceite participar voluntariamente no estudo, procedemos então à marcação de um dia para a realização de uma entrevista e entrega dos questionários e diários. O dia e local da entrevista foram marcados de acordo com a disponibilidade e interesse dos atletas.

De seguida, passamos à análise da metodologia específica utilizada em cada um dos três estudos (percursos de excelência, características e competências psicológicas, quantidade e percepções das actividades de prática), começando com uma breve introdução e prosseguindo com a descrição detalhada da metodologia utilizada, caracterizando os participantes no estudo, bem como os instrumentos e procedimentos adoptados para a recolha e tratamento da informação.

ESTUDO 1 : PERCURSOS DE EXCELÊNCIA

Introdução

Desde os anos 60 que as abordagens qualitativas se têm vindo a afirmar na Psicologia como "uma compreensão mais natural, contextual e holística dos seres humanos em sociedade" (Todd, Nerlich, & McKeown, 2004, p. 4). No entanto, a sua afirmação no domínio da Psicologia do Desporto foi um pouco mais tardia, como retrata uma revisão de métodos de investigação neste domínio, conduzida por Biddle, Markland, Gilbourne, Chatzisarantis e Sparkes (2001). Nesta revisão, os autores consideram mesmo que não tem sido grande a diversidade metodológica, pois os investigadores têm-se centrado apenas na avaliação psicométrica, mesmo quando isto se reflecte negativamente na qualidade da investigação que desenvolvem. Neste sentido, foi a partir dos anos 90 que as metodologias qualitativas começaram a receber mais atenção e a ganhar credibilidade por parte dos investigadores no domínio da Psicologia do Desporto e do Exercício (Dale, 1996; Dias, 2005; Edwards, Kingston, Hardy, & Gould, 2002; Jackson, 1995). Atendendo à diversidade de métodos de investigação qualitativa, verifica-se, contudo, que o modelo qualitativo dominante na Psicologia do Desporto e do Exercício corresponde à combinação de entrevistas qualitativas e análise de conteúdo (e.g., Cohn, 1990, 1991; Côté, Salmela, Baria, & Russell, 1993; Orlick & Partignton, 1988; Partignton & Orlick, 1991; Russell & Salmela, 1992; Scanlan, Stein, & Ravizza, 1989, 1991; Weiss, Barber, Sisley, & Ebbeck, 1991).

Para Biddle e colaboradores (2001), a entrevista qualitativa corresponde efectivamente à "ferramenta" de recolha de dados mais importante na investigação qualitativa no desporto: "constitui a pedra angular da recolha de dados qualitativa na Psicologia do Desporto e do Exercício" (p.793). De facto, ainda que existam estudos que recorram a outros métodos, estes casos são escassos quando comparados com as entrevistas individuais. Contudo, importa salientar que o método de investigação adoptado depende obviamente do objectivo e das questões de investigação (Locke, 1989). As entrevistas são uma boa opção metodológica, quando aquilo que se pretende passa por compreender a experiência das pessoas, bem como o significado que atribuem a essa experiência. Orlick e Partington (1988) apontam algumas vantagens das entrevistas: (a) são ideais para explorar temas novos e complexos (como é o caso

da excelência); (b) permitem aos investigadores perceber os termos que os atletas utilizam para descrever a sua experiência desportiva; e (c) sendo agendadas de acordo com a disponibilidade dos atletas, aumentam a probabilidade da sua participação no estudo.

Considerando as tipologias de entrevistas, de acordo com Dale (1996), grande parte das entrevistas conduzidas até aos anos 90 no âmbito da investigação em Psicologia do Desporto e do Exercício, primava pela elevada rigidez e "pré-definição", reduzindo a possibilidade de capturar a experiência dos participantes (e.g., Côté & Salmela, 1996; Côté, Salmela, Trudel, Baria, & Russell, 1995). Embora elogiando a investigação dos psicólogos do desporto, Dale (1996) questiona alguns aspectos do protocolo de entrevista que se foram tornando "habituais", afirmando que "ao colocar aos atletas as mesmas questões, de um guião pré-concebido, assumimos que todos os participantes irão considerar cada tópico essencial na sua experiência" (p.312-313). Tal facto não é de todo verdade e acaba por se opor um pouco à "ideologia" das metodologias qualitativas, que se evidencia pela riqueza e flexibilidade da recolha de dados acerca do fenómeno em estudo. Verifica-se que cada vez mais investigadores neste domínio partilham a opinião de Dale (1996) e salientam a importância de uma visão menos estruturada do processo de entrevista, defendendo a utilização de um protocolo de entrevista semi-estruturado, no qual existe um conjunto de questões centrais, mas também há lugar para alguma liberdade e adaptação ao discurso do entrevistado (Dias, 2005; Gomes, 2005).

Centrando-nos no método da entrevista no estudo da excelência, recentemente Sosniak (2006) defendeu as entrevistas retrospectivas como um método necessário, apesar de imperfeito. Em sua opinião, as entrevistas retrospectivas "permitem-nos investigar questões sobre a *expertise* que não podem ser exploradas com outros métodos", revelando aspectos que seriam "improváveis de revelar de outra forma" (p.292). A autora exemplifica ainda com alguns dos estudos mais salientes que utilizaram entrevistas retrospectivas no estudo da excelência, como é o caso dos estudos de Bloom (1985) com indivíduos talentosos, de Anne Roe (1952) com os melhores cientistas, de Zuckerman (1977/1996) também na área da ciência e o de Subotnik, Kassan, Summers, e Wasser (1993) que estudaram a vida adulta de pessoas "sinalizadas" como talentosas em criança (QI superior a 130). Também Moran (2004), ao referir-se à investigação da excelência e *expertise* no desporto, reconhece as entrevistas como um dos métodos de investigação mais utilizados neste domínio. Deste modo, embora admitindo a variedade de métodos qualitativos e quantitativos que podem ser utilizados, o autor começa por explorar as entrevistas em profundidade, afirmando que as mesmas "são amplamente

usadas pelos investigadores num esforço de extrair o conhecimento e opiniões dos *experts* sobre aspectos diferentes dos seus desportos" (p.162). Concluindo, as entrevistas qualitativas assumem-se assim como um método relevante para o estudo da excelência no desporto.

Por outro lado, atendendo agora aos procedimentos de análise qualitativa, a análise de conteúdo constitui o método de tratamento e análise de dados mais comum, sendo ainda escasso o número de estudos que utilizam outros procedimentos, como é o caso da *grounded theory* ou da análise fenomenológica. Biddle e colaboradores (2001) consideram que o método de análise de conteúdo "ajuda os investigadores a filtrar informação de um elevado conjunto de dados qualitativos, como as entrevistas transcritas, e identificar temas comuns entre os dados" (p.795), permitindo assim "arrumar" uma grande quantidade de informação num conjunto de categorias com significado. Quando se pondera o tipo de análise de conteúdo, distinguem-se geralmente duas abordagens: a análise dedutiva ou estruturada (com categorias criadas a priori) e a análise indutiva ou interpretativa (com categorias que emergem dos dados), cujas características abordaremos com mais detalhe posteriormente. A combinação destas duas formas de análise é sugerida por teóricos e investigadores em metodologias qualitativas (e.g., Patton, 2002; Schwandt, 1997; Tesch, 1990) considerando que, na verdade, grande parte da análise qualitativa requer os dois tipos de análise e assumindo algum irrealismo em pensar que um investigador formula um estudo sem nenhuma hipótese inicial, resultante da investigação e teoria existente sobre o fenómeno em causa. Por isso, também na investigação mais recente na Psicologia do desporto se caminha cada vez mais no sentido de combinar as duas formas de análise de conteúdo (e.g., MacNamara & Collins, 2010; Meyer & Wenger, 1998; Scanlan, Russell, Magyar, & Scanlan, 2009; Vazou, Ntoumanis, & Duda, 2005), incluindo especificamente o estudo dos atletas de sucesso e excelência (e.g., Barbour & Orlick, 1999; Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould *et al.*, 1992a, 1992b; Gould, Jackson *et al.*, 1993; Macnamara *et al.*, 2010a, 2010b).

Neste sentido, recorrendo a uma entrevista qualitativa semi-estruturada e à análise de conteúdo (dedutiva e indutiva), o presente estudo teve os seguintes objectivos específicos: (a) explorar a percepção que estes atletas têm de excelência; (b) estudar e compreender os percursos/fases de desenvolvimento do talento destes atletas; (c) explorar a importância e a influência de factores e condições ambientais e contextuais; (d) descrever as características e processos psicológicos associados a elevados desempenhos desportivos, procurando identificar e analisar comunalidades e singularidades em função do género e tipo de modalidade (individual

vs colectiva); e (e) compreender os modelos teóricos que melhor explicam a excelência no desporto.

Participantes

Participaram voluntariamente neste estudo 18 atletas portugueses com desempenhos desportivos excepcionais em modalidades individuais e colectivas, distribuídos em igual número pelo género feminino e masculino. À data da entrevista tinham idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos (M=26,8; DP=6,3) e representavam as seguintes modalidades: andebol (N=1), atletismo (N=3), basquetebol (N=2), canoagem (N=2), esgrima (N=1), futebol (N=2), hóquei em patins (N=1), judo (N=1), voleibol (N=2), kickboxing (N=1), tiro (N=1) e ginástica (N=1). Aquando da recolha de dados, todos os atletas se encontravam a competir ao mais alto nível. Além disso, todos já haviam representado ou ainda se encontravam a representar a selecção nacional portuguesa.

No Quadro 1, onde apresentamos informação demográfica e desportiva dos participantes, podemos observar que a idade de início da prática da modalidade varia entre os 4 e os 15 anos (M=10,2; DP=3,1), o número médio de horas de treino por semana apresenta valores entre 2 e 35 horas (M=16,3; DP=9,1) e o número de anos de prática federada varia entre 7 e 32 (M=16,6; DP=7,6). São ainda apresentados os dados referentes à estimativa da quantidade de prática acumulada (em horas) por estes atletas durante o seu percurso desportivo, cujos valores variam entre um mínimo de 672 horas e o máximo de 48.720 horas.

A análise dos principais títulos nos últimos cinco anos, permite-nos concluir que, no seu conjunto, entre outros resultados de nível nacional e internacional, estes atletas conquistaram: (a) 55 classificações no 1º lugar, 10 no 2º e 2 no 3º em Campeonatos Nacionais e/ou Taças/Supertaças Nacionais; (b) 8 medalhas de ouro, 4 de prata e 2 de bronze em Campeonatos Europeus e/ou Taças da Europa; e (c) 11 medalhas de ouro, 5 de prata e 2 de bronze em Campeonatos Mundiais, Taças do Mundo, e/ou Jogos Olímpicos (JO). Podemos ainda acrescentar que este grupo de atletas reúne 14 participações em Jogos Olímpicos, conseguindo duas classificações relevantes nos últimos cinco anos; obtiveram inúmeros prémios pessoais (e.g., melhor marcador, atleta do ano); bateram recordes nacionais e venceram campeonatos nas ligas internacionais, nas quais participam ou participaram.

Quadro 1 – Informação demográfica e desportiva dos participantes

Atleta	Idade	Género	Tipo de modalidade	Idade de início da prática federada	Média de horas de treino por semana	Anos de prática federada	Estimativa "retrospectiva"de horas de prática acumulada[1]
1	18	F	I	8	21	10	10.080
2	19	M	I	11	20	8	7.680
3	25	M	I	15	14	10	6.720
4	23	F	I	12	20	11	10.560
5	21	F	I	8	15	13	9.360
6	38	M	C	6	13	32	19.968
7	18	F	I	11	2	7	672
8	25	M	I	12	15	13	9.360
9	22	M	I	13	3	9	1.296
10	29	F	I	13	24	16	18.432
11	25	M	I	7	34	18	29.376
12	35	M	C	11	20	24	23.040
13	26	F	C	4	8	22	8.448
14	27	F	C	10	12	17	9.792
15	31	M	C	12	20	19	18.240
16	35	F	C	6	35	29	48.720
17	30	F	C	14	8	16	6.144
18	36	M	C	10	10	26	12.480
Média	26,8	-	-	10,2	16,3	16,6	13.909

(I= Individual, C= colectiva)
Nota: Por questões de confidencialidade optámos por não colocar, de forma individualizada, dados referentes aos principais títulos nos últimos 5 anos.

Instrumentos

Os estudos qualitativos têm como principal objectivo explorar o "mundo" dos entrevistados e aceder directamente à perspectiva singular que os mesmos possuem acerca do fenómeno em estudo (Patton, 2002). Como já foi referido, de entre os métodos qualitativos disponíveis, a entrevista tem sido o mais amplamente utilizado na investigação no desporto, permitindo obter informação profunda, rica e diversa sobre o problema de investigação, mostrando-se deste modo adequada ao estudo de indivíduos excelentes.

Partilhando destas concepções, e centrando-nos nos objectivos principais do nosso estudo, desenvolvemos um guião de entrevista semi-estruturado, de modo a que fosse

[1] Estes valores correspondem a uma estimativa de horas de prática acumulada por estes atletas ao longo do seu percurso desportivo e foram calculados com base na estimativa fornecida pelos atletas sobre as horas médias de treino por semana e anos de prática federada.

suficientemente amplo para abranger as temáticas centrais inerentes à excelência desportiva e que pudesse, simultaneamente, capturar as experiências individuais dos participantes. Este guião, que combinou questões abertas e fechadas, foi desenhado a partir das abordagens compreensivas da excelência, mas tendo também por base guiões utilizados em trabalhos anteriores, com objectivos e "populações" semelhantes em diferentes contextos de realização (e.g., Araújo, Almeida, & Cruz, no prelo; Connaughton *et al.*, 2008; Côté, Ericsson, & Law, 2005; Dias, 2005; Holt & Dunn, 2004; Morgan & Giacobbi, 2006). Fazendo uma pequena síntese das temáticas abordadas nesses guiões, verificamos que, enquanto uns se centram sobretudo nas características e competências psicológicas dos atletas, em especial nos aspectos mais relacionados com as questões afectivo-emocionais (e.g., Dias, 2005; Gould, Jackson *et al.*, 1993), outros, para além da importância atribuída às variáveis psicológicas, incidem também sobre os factores ambientais e contextuais relevantes no percurso dos "excelentes" (e.g., Araújo *et al.*, no prelo; Holt & Dunn, 2004). Outros, ainda, abordam aspectos e processos mais específicos, como é o caso da prática deliberada (e.g., Côté *et al.*, 2005), da resistência mental (e.g., Connaughton *et al.*, 2008) ou do desenvolvimento do talento e suporte social (e.g., Morgan & Giacobbi, 2006). Ainda a este respeito, convém referir que, embora tenhamos utilizado um guião de entrevista com um conjunto de questões que foram colocadas a todos os atletas, explorando assim os aspectos que na literatura se encontram relacionados com a excelência, o facto de ser um guião de entrevista semi-estruturado permitiu-nos que a sequência das questões variasse de acordo com o fluir da entrevista, possibilitando até introduzir novas questões quando o assunto era "levantado" pelo atleta (Patton, 2002).

Neste sentido, procurando dar resposta aos nossos objectivos, elaborámos um guião de entrevista (Quadro 2) que se organizou em torno de seis grandes temas: (a) percurso desportivo; (b) desempenho actual; (c) outros significativos; (d) características pessoais; (e) competências/estratégias psicológicas e (f) reconhecimento social.

Quadro 2 – Estrutura do guião da entrevista

TEMA	OBJECTIVO	EXEMPLOS DE QUESTÕES
Percurso desportivo	Explorar as questões relacionadas com o percurso desportivo, abordando as fases pelas quais o atleta passou, mas também as experiências significativas (melhor e pior desempenho, oportunidades e obstáculos, e incidentes críticos).	• Como iniciou a prática desportiva e como chegou ao nível em que se encontra agora? Consegue identificar as fases pelas quais passou até alcançar o nível actual? • Consegue identificar qual o seu melhor e pior desempenho? Que impacto tiveram no desenvolvimento do seu trabalho? • Em termos de oportunidades durante o seu percurso desportivo...Que oportunidades considera que teve? • Relativamente aos obstáculos...Que obstáculos teve que ultrapassar? • Ao longo do seu percurso, que momento o marcou mais? Provocou algum tipo de mudança?
Desempenho actual	Perceber como é uma semana típica de trabalho (horas de trabalho/treino, actividades realizadas).	• Pode descrever-me uma semana típica de trabalho? • Considera que a prática/treino influencia o desenvolvimento de um atleta?
Outros significativos	Perceber que pessoas tiveram/têm impacto no percurso, que papeis desempenharam e qual a importância desse apoio.	• Que pessoas tiveram um impacto significativo? (positivo ou negativo) • Que papel é que cada uma dessas pessoas desempenhou/desempenha no seu percurso?
Características pessoais	Perceber que características é que os distinguem dos demais (psicológicas, biológicas e de personalidade), ou quais são os "ingredientes" para o sucesso.	• O que considera serem os "ingredientes" para o seu sucesso? Reconhecendo que se destaca em relação aos colegas da mesma área, que características o diferenciam? • Alguma vez lhe atribuíram uma "alcunha"? Ou uma "Imagem de marca"? • Numa escala de 0 a 100, que importância atribui aos factores psicológicos? Porque... • E relativamente aos factores genéticos...
Competências/Estratégias psicológicas	Perceber que estratégias psicológicas utilizam em termos de: • Controle do stress e da ansiedade/estratégias de *coping* • Emoções • Formulação de objectivos • Visualização Mental (VM) • Concentração • Auto-confiança • Preparação para a competição	• Que estratégias específicas utiliza para lidar com o stress e ansiedade? • Para além da ansiedade, que outras emoções já experienciou antes, durante ou depois de uma prova? • Costuma formular objectivos desportivos? • Quais são os seus principais objectivos/ambições neste desporto? • Costuma utilizar a VM em competições e nos treinos? • O que é importante para o manter focalizado na tarefa? • E em relação à sua auto-confiança? De 0 a 100, quanto é que acredita nas suas capacidades para atingir os seus objectivos? • Como se prepara para uma competição importante?
Reconhecimento social	Perceber as percepções que têm de excelência, a percepção que têm de si como atletas excelentes e se se sentem reconhecidos como tal.	• Como define um atleta excelente? • Considera-se um atleta excelente? • Sente que é reconhecido como tal pelo clube, pela comunidade desportiva e pela sociedade?

Procedimentos

Como referido anteriormente, após a aceitação pelos atletas em participar neste estudo, marcámos um dia para a realização da entrevista. Respeitando um pressuposto básico da investigação qualitativa, ou seja, a necessidade de estabelecer a confiança e a relação entre o investigador e o participante (Giacobbi, Foore, & Weinberg, 2004) iniciámos a entrevista com uma breve explicação do racional e objectivos do nosso estudo, reforçámos a importância da colaboração dos atletas, assegurámos a confidencialidade dos dados, pedimos autorização para gravar a entrevista (em áudio e/ou vídeo) e procedemos à assinatura da declaração de consentimento informado. Após este esclarecimento inicial, solicitámos aos atletas que preenchessem uma ficha pessoal (Anexo 1) e procedemos à explicação dos questionários e diários, utilizados no estudo 2 e 3 respectivamente. Estes instrumentos foram entregues aos respectivos atletas dentro de um envelope endereçado e com portes pagos para que nos remetessem o mesmo após a sua conclusão. De seguida, passámos então à realização da entrevista.

Todas as entrevistas foram realizadas pela investigadora em locais previamente indicados pelos participantes (e.g., salas em clubes ou centros desportivos, locais de trabalho, universidades, ou casa dos atletas), sem qualquer tipo de distracções, onde apenas estavam presentes a entrevistadora e o entrevistado(a). As 18 entrevistas foram gravadas na totalidade em áudio e vídeo (algumas sem captação de imagem), tendo durado entre 60 e 100 minutos.

Preparação e análise de dados

Os procedimentos de análise qualitativa constituem "um processo complexo e circular, no qual o investigador desenvolve e muda os seus procedimentos, cria e rejeita as suas ideias" (Schilling, 2006, p.36). Entre as diversas ferramentas de análise qualitativa, a análise de conteúdo é um exemplo claro desta exigência, o que leva Polit e Beck (2004) a afirmarem que é um método não linear, e mais complexo e difícil que a análise quantitativa. Apesar desta complexidade, estes autores consideram que a literatura não se tem dedicado à exploração do processo de análise de conteúdo, sendo escassa a informação encontrada a este respeito. Quando analisamos os estudos na área do desporto, verificamos que apesar do elevado recurso a este método e até de alguma minúcia na descrição de todas as etapas da análise, as mesmas são apresentadas em linhas gerais, sem especificarem aspectos fundamentais como é o caso do

protocolo de codificação. Segundo Côté e colaboradores (1993) "há uma falta de clareza e precisão nos procedimentos empregues na organização e análise de dados" (p.128). Embora admitindo a diversidade de formas de analisar dados qualitativos, os mesmos autores salientam que "é essencial que os investigadores qualitativos forneçam uma descrição detalhada dos procedimentos, critérios de decisão e manipulação dos dados que lhes permitem apresentar os resultados finais de um estudo" (p.128).

Neste sentido, reconhecendo a importância de estruturar e clarificar os procedimentos utilizados na análise de dados qualitativos, como forma de garantir a credibilidade do nosso trabalho, procurámos sistematizar e adoptar um conjunto de procedimentos que resultaram da análise de propostas de diferentes especialistas neste tipo de metodologia (e.g., Bardin, 2004; Elo & Kyngäs, 2008; Graneheim & Lundman, 2004; Guerra, 2006; Mayring, 2000; Shilling, 2006), bem como de estudos anteriores mais relevantes na área do desporto (e.g., Bertollo, Saltarelli, & Robazza, 2009; Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould, Jackson *et al.*, 1993; Gould, *et al.*, 1992a,1992b; MacNamara *et al.*, 2010a; Scanlan *et al.*, 2009; Vazou *et al.*, 2005). Estes procedimentos encontram-se descritos em seguida e incluem um conjunto de três fases distintas.

Numa primeira fase procurámos preparar e estruturar os dados obtidos nas entrevistas, mas também elaborar um sistema de codificação preliminar, bem como o protocolo de codificação. Neste sentido, transcrevemos as entrevistas de forma literal, procurando apontar observações e expressões dos atletas, assegurando sempre o anonimato dos dados. Daqui resultaram 367 páginas de texto total para as 18 entrevistas. Antes de avançarmos para a análise de conteúdo das mesmas, devolvemos as transcrições aos atletas com o intuito de confirmar o seu conteúdo e a qualidade, não tendo os participantes feito quaisquer recomendações de alteração significativas.

A elaboração de um sistema de codificação é a característica central na análise de conteúdo e envolve normalmente duas abordagens, que são consideradas fundamentais e complementares (Patton, 2002; Schilling, 2006; Tesch, 1990): dedutiva (utilizar um sistema de categorias que advém da literatura existente) e indutiva (criar categorias que emergem do discurso do participante). Assim, neste projecto começamos por desenvolver dedutivamente um sistema de codificação preliminar. Posteriormente, o mesmo foi sujeito a sucessivas alterações, fruto de um processo indutivo de criação/alteração de categorias e subcategorias, que, por sua vez, foi tendo repercussões ao nível da própria (re)organização do sistema de codificação. Estas

alterações foram sendo realizadas até se atingir a saturação teórica (Glaser & Strauss, 1967), ou seja, até chegar a um ponto em que a codificação de novos dados "encaixa perfeitamente" no sistema de codificação disponível e deixa de haver necessidade de criar novas categorias. Seguidamente, sem preocupação particular de descrever todas as alterações realizadas, procuraremos apresentar o sistema preliminar de codificação, referindo as "fases" em que procedemos a alterações no mesmo. Além disto, apresentamos em anexo o sistema preliminar (Anexo 2) e o sistema final de codificação (Anexo 3).

Começando por considerar o sistema preliminar de codificação, desenhado a partir da revisão teórica (Anexo 2), o mesmo foi organizado em quatro níveis hierárquicos: (a) dimensões gerais; (b) dimensões específicas; (c) categorias; e (d) subcategorias. Nesta forma de organização, cada dimensão geral englobava as dimensões específicas, que, por sua vez, enquadravam uma série de categorias e estas, em certas situações, organizavam-se ainda em subcategorias. Procurámos não só identificar cada um destes níveis de codificação, mas também apresentar, sempre que apropriado, uma definição clara das categorias e/ou subcategorias, facilitando assim o processo de codificação.

Neste sistema preliminar, as dimensões gerais identificadas inicialmente foram as seguintes: a noção de excelência, as fases de desenvolvimento do talento, os factores externos e os factores internos. Fazendo uma abordagem geral a cada uma destas dimensões e aos seus componentes, com o tema da noção de excelência pretendemos explorar um pouco o conceito e percepções de excelência e de que forma os atletas se reviam no mesmo. Considerando as fases de desenvolvimento do talento, procurámos perceber e organizar o percurso destes atletas. No que se refere aos factores externos, o objectivo era enquadrar a informação relacionada com todo o ambiente que envolve o atleta, desde os diferentes contextos em que o mesmo opera/operou, as experiências que foram mais significativas no seu percurso, a relevância de determinadas pessoas e a importância do factor "sorte". Por fim, os factores internos correspondiam à informação sobre as características e as competências dos atletas.

Depois de termos elaborado este sistema preliminar de codificação, procedemos então à leitura das entrevistas até nos encontrarmos completamente familiarizados com as mesmas. Daqui resultou a identificação (indutiva) de novas categorias e subcategorias que não tinham sido previstas na etapa inicial e a sua inclusão no sistema de codificação.

Posteriormente, analisámos e discutimos o sistema de codificação com outro investigador com *background* ao nível da análise de conteúdo e também da temática da

excelência em contextos de realização. Esta etapa permitiu que o segundo investigador se familiarizasse com o sistema de codificação e que esclarecesse claramente o significado de cada categoria e subcategoria, possibilitando também que introduzíssemos alterações resultantes desta discussão e clarificação. Estas alterações fizeram-se sentir ao nível da clarificação/melhoria da definição e organização de algumas categorias e subcategorias e também no que respeita às regras de codificação.

Antes de passarmos à fase seguinte do processo de análise de conteúdo (i.e., a fase da codificação), definimos o protocolo de codificação e discutimo-lo com o referido investigador. Deste protocolo constam as seguintes regras, seguindo os procedimentos sugeridos por vários investigadores na área (e.g., Bardin, 2004; Graneheim & Lundman, 2004; Guerra, 2006; Richards, 2009; Schilling, 2006):

1. A sequência de codificação do texto segue o procedimento "cross-question" (Schilling, 2006), ou seja, analisámos uma entrevista após a outra, uma vez que é provável que as respostas a uma questão ocorram noutras questões, visto existirem pontos de conexão entre os temas abordados durante a entrevista;
2. A unidade de análise (o objecto de estudo) corresponde às entrevistas completas, ou seja, às 367 páginas de texto transcrito;
3. A unidade de significado, isto é, o texto seleccionado para ser codificado, pode corresponder a uma única palavra, partes de frases, frases completas e parágrafos, cujo conteúdo é passível de ser compreendido quando isolado do restante texto. É importante salientar que as unidades de significado devem ser o mais compreensíveis possível, pois serão estes dados que serão expostos nos resultados. Neste sentido, convém ter algum cuidado, não seleccionando unidades muito longas (pode revelar dificuldade de compreensão e análise), nem muito curtas ou fragmentadas (podem não ser perceptíveis quando isoladas do resto do texto);
4. A análise de conteúdo desenvolvida foca-se no conteúdo manifesto, ou seja, na análise do que o texto diz directamente, mas também no conteúdo latente, isto é, na interpretação do significado subjacente (Bardin, 2004; Graneheim & Lundman, 2004; Guerra, 2006);
5. Apesar de vários autores (e.g., Bardin, 2004; Krippendorff, 1980) salientarem a importância das categorias serem mutuamente exclusivas, ou seja, nenhum dado poder ser codificado em duas categorias diferentes, no presente estudo não adoptámos essa

perspectiva mais "rígida" da análise de conteúdo, uma vez que seria "redutor" para o objectivo da investigação em causa. Graneheim e Lundman (2004) sustentam esta nossa opção quando afirmam que "devido à natureza interligada das experiências humanas, nem sempre é possível criar categorias mutuamente exclusivas quando um texto incide sobre estas experiências" (p.107);

6. As categorias deverão, no entanto, ser pertinentes (i.e., uma categoria deve reflectir o objectivo da investigação), e ao mesmo tempo exaustivas (i.e., nenhum dado deve ficar fora da análise) (Schilling, 2006);

7. Só devem ser incluídas frases direccionadas explicitamente com as categorias;

8. Codificam-se todas as unidades de significado que surgem ao longo do texto relacionadas com uma categoria, excepto quando são repetidas exactamente nas mesmas palavras na mesma frase e/ou parágrafo e não demonstram claramente a necessidade do participante reforçar a ideia. Exemplo: "...houve um dia em que eu estava tão stressado, tão stressado, tão stressado,...". Nesta frase o participante demonstra claramente que queria "reforçar" a ideia que estava a transmitir, por isso seria codificada a frase toda;

9. As categorias correspondem a um grupo de conteúdo que partilha uma comunalidade (Krippendorff, 1980) e, como referimos anteriormente, podem ser concebidas de forma dedutiva (a partir da teoria) ou indutiva (a partir dos dados). Quanto às suas denominações, estas podem ser criadas a partir da teoria, a partir de expressões dos próprios participantes, ou propostas pelo investigador (Richards, 2009). As denominações iniciais não são "rígidas" e podem ser alteradas no final da codificação ou até mesmo reorganizadas (Richards, 2009);

10. As subcategorias correspondem às temáticas abordadas em cada categoria;

11. Numa determinada dimensão pode não haver "divisão" entre categorias, o mesmo acontecendo ao nível das categorias, podendo não existir subcategorias;

12. As codificações, realizadas no programa NVivo 8 (QSR International Pty Ltd, 2008) são feitas ao nível das categorias e subcategorias (Richards, 2009).

Após a definição do sistema e do protocolo de codificação, passámos então à segunda fase, ou seja, à análise de conteúdo das entrevistas, mediante a utilização de um software desenhado para análises qualitativas: o NVivo 8 (QSR International Pty Ltd, 2008). A utilização

de programas informáticos no processo de análise de dados qualitativo tem sido defendida por alguns autores (e.g., Côté *et al.*, 1993; Leech & Onwuegbuzie, 2007; Mayring, 2000; Richards, 2009; Schilling, 2006) e as suas vantagens verificam-se ao nível de três aspectos distintos: (a) análise dos dados, facilitando o armazenamento, manipulação, organização e gestão dos dados; (b) registo dos passos e decisões durante a análise, que permite criar anotações de todas as decisões que vão sendo tomadas; e (c) tratamento e representação dos dados, permitindo complementar as análises qualitativas com alguns dados quantitativos (e.g., frequências) e representar os dados de variadas formas (e.g., gráficos ou modelos). No entanto, apesar das suas vantagens, o software nunca poderá "concorrer" com o investigador, funcionando como um meio para o auxiliar e nunca para o substituir, o que leva Côté e colaboradores (1993) a afirmar que "apesar da assistência do computador se estar a tornar uma ferramenta indispensável para a organização de numerosas páginas de transcrições de entrevistas, a maior tarefa intelectual de codificar e categorizar os dados continua a recair sobre o investigador" (p. 136).

Deste modo, a primeira etapa desta fase passou pela introdução no NVivo 8 (QSR International Pty Ltd, 2008) do texto transcrito das 18 entrevistas, seguida da definição dos atributos para cada entrevista, ou seja, classificação das mesmas em termos de idade, género e tipo de modalidade do atleta em questão. Estes atributos permitem-nos posteriormente conduzir análises por subgrupos.

Procedemos então à codificação independente, pela autora e pelo já referido investigador com *background* na área, de uma parte do material transcrito (cerca de 10%, duas entrevistas seleccionadas ao acaso), seguida da análise e comparação das duas codificações (Schilling, 2006). Como medida de validade inter-codificadores foi calculado o índice de Kappa, que mede a concordância entre investigadores, além do que seria esperado apenas pelo acaso (Cohen, 1960). Para interpretar este valor, utilizamos o critério proposto por Altman (1991): <0,20 = acordo pobre; 0,21–0,40= acordo razoável; 0,41-0,60= acordo moderado; 0,61-0,80=bom acordo; 0,81-1,00= acordo perfeito. Para o nosso estudo, o índice de Kappa obtido foi de 0,65, o que indica um bom acordo. Após este procedimento e, embora o coeficiente de acordo não fosse "preocupante", optámos ainda pela discussão e reflexão conjunta das discrepâncias ao nível da codificação, como meio adicional de garantir a qualidade do estudo. Concluímos que as "divergências" que se fizeram sentir reflectiam sobretudo o facto de termos experiência em contextos de realização diferentes (desportivo e escolar) e como tal uma visão também diferente de alguns construtos (e.g., envolvimento na tarefa, formulação de objectivos,

paixão). Desta reflexão resultou uma nova revisão do sistema de codificação, conduzindo a uma clarificação de algumas categorias em termos da sua designação, definição e/ou regras de codificação.

Após este procedimento de validade, a análise de conteúdo foi conduzida apenas pela investigadora principal, avançando então para a codificação de cada unidade de significado nas categorias e subcategorias adequadas para a totalidade das entrevistas. Procurando mais uma vez garantir a qualidade do estudo e partindo do princípio que as categorias são representações de conceitos que estão em mudança contínua e que é fundamental que sejam revistas com frequência (Richards, 2009), todas as entrevistas passaram por quatro processos sequenciais de revisão:

1. Após a conclusão da codificação de cada entrevista foi realizada uma revisão para perceber se não havia ficado alguma unidade de significado por codificar;
2. Uma semana após a codificação de cada entrevista a mesma foi revista na sua totalidade;
3. Um mês após o término da codificação das 18 entrevistas procedemos a nova revisão e análise da codificação de cada uma (Erdener & Dunn, 1990; Schilling, 2006);
4. Por fim, analisámos e revimos cada categoria e subcategoria, procurando perceber se todas as unidades de significado reflectiam a categoria/subcategoria onde estavam codificadas, assumindo que "ver tudo sobre o mesmo tópico pode ser a etapa crítica para o perceber" (Richards, 2009, p.105).

Estes momentos de revisão são essenciais na análise de dados qualitativos, uma vez que a codificação é um processo de descoberta e a nossa compreensão das categorias evolui à medida que codificamos os dados. Como refere Richards (2009) " codificar nunca é um fim em si mesmo, mas apenas a primeira etapa para pensar sobre o material" (p.107) e por isso é fundamental pensar e repensar constantemente sobre as codificações realizadas.

A terceira fase versa a análise e interpretação dos dados, que, comparativamente à investigação quantitativa, constitui uma tarefa muito mais desafiante e interessante, mas também mais complicada e exigente. Isto porque, além da morosidade de todo o processo de codificação e análise, relatar os resultados qualitativos não constitui ainda uma tarefa fácil e não há uma forma certa de o fazer (Elo & Kyngäs, 2008; Polit & Beck, 2004; Richards, 2009). O facto de "não existir um modelo claro a seguir" (Richards, 2009, p. 195) acarreta "trabalhos

dobrados" para o investigador que, perante diferentes alternativas, tem de escolher aquela que lhe parece mais adequada ao seu fenómeno de investigação (Elo & Kyngäs, 2008; Polit & Beck, 2004; Richards, 2009). Deste modo, a total liberdade e flexibilidade imposta pelas metodologias qualitativas, transforma-se num grande obstáculo à escrita pois, por mais familiarizados que os investigadores estejam com os seus dados, torna-se complicado relatar e ilustrar resultados e conclusões utilizando palavras.

Schilling (2006), reconhecendo a falta de informação sobre o relato de dados qualitativos e também a necessidade de recorrer a outras formas de visualização dos dados que não as palavras, procurou apresentar algumas considerações gerais a esse respeito. Entre as sugestões propostas, o autor defende a utilização de algumas análises quantitativas e estatísticas básicas, como a frequência absoluta (i.e., o número de vezes que um tópico é abordado pelos participantes) e a frequência relativa (i.e., a percentagem média de um tópico por pessoa). A vantagem da utilização destes indicadores numéricos prende-se com o facto de ajudarem o investigador a avaliar a representatividade dos tópicos face à amostra total e assim explorar as passagens de texto das entrevistas que são mais salientes, reduzindo a subjectividade inerente à selecção das mesmas. Além disto, como forma de ilustrar os dados qualitativos pode ainda recorrer-se a matrizes, gráficos, redes de conhecimento (Miles & Huberman, 1994) ou mapas conceptuais (Schilling, 2006) que constituem diferentes formas visuais de representar os dados.

Por sua vez, Culver, Gilbert e Trudel (2003), na sua avaliação de uma década de investigação qualitativa no desporto, concluem que as tabelas com frequências, acompanhadas de exemplos de passagens de texto das entrevistas são a forma mais apropriada e comum de apresentação de dados qualitativos ao nível da investigação no contexto desportivo.

Tomando os objectivos subjacentes ao nosso estudo, bem como as sugestões propostas, procurámos analisar, interpretar e apresentar os resultados deste estudo utilizando não apenas o texto transcrito, mas também as restantes potencialidades (visuais) de que dispõem as metodologias qualitativas. Neste sentido, optámos por apresentar e definir cada dimensão que faz parte do sistema de codificação, bem como explorar as categorias e subcategorias que lhe estão subjacentes, exemplificando com extractos da entrevista e recorrendo visualmente a um quadro com frequências (absolutas e relativas), a mapas conceptuais e a gráficos.

Procedimentos de qualidade

Como forma de assegurar a qualidade de qualquer estudo, seja ele quantitativo ou qualitativo, torna-se fundamental que os seus autores forneçam informação clara sobre os procedimentos utilizados (Biddle *et al.*, 2001; Coutinho, 2008; Elo & Kyngäs, 2008; Graneheim & Lundman, 2004; Leech & Onwuegbuzie, 2007, 2010; Lincoln & Guba, 1985; Richards, 2009; Schilling, 2006). Na perspectiva de Lincoln e Guba (1985), na investigação qualitativa, os critérios utilizados para garantir a qualidade dos dados são: a credibilidade, a transferibilidade, a consistência e a confirmabilidade. Para se alcançar estes critérios, o investigador deve seguir um conjunto de procedimentos específicos, que também procurámos adoptar no nosso trabalho. Embora alguns já tenham sido referidos anteriormente na descrição das fases de análise, apresentamos de seguida uma síntese de todos os procedimentos de qualidade aplicados.

Começando por considerar a credibilidade, ou seja, quanto é que os resultados obtidos reproduzem os fenómenos em estudo e/ou os pontos de vista dos participantes, utilizámos vários procedimentos diferentes. Estes passaram pelo envolvimento prolongado (*prolonged engagment*), pela revisão por pares (*peer debriefing*), pelo acordo inter-codificadores (*interrater reliability*) com cálculo do índice de Kappa (Cohen, 1960), pela revisão pelos participantes (*member checking*) da autenticidade das entrevistas e ainda pela revisão das codificações do material em diferentes fases, incluindo uma revisão após um período significativo de tempo (i.e., um mês) como recomenda Schilling (2006).

Considerando a transferibilidade, ou seja, a possibilidade de os resultados de uma investigação realizada num determinado contexto serem aplicados noutro diferente, procurámos utilizar um procedimento que Stake (1995) denominou de descrição densa (*thick description*), descrevendo detalhada e claramente o contexto, selecção e características dos participantes, facilitando deste modo a comparação do nosso estudo com outros.

Para terminar, a consistência (i.e., procurar perceber se outro estudo obteria os mesmos resultados e conclusões se fosse conduzido por outro investigador) e a confirmabilidade (i.e., averiguar a capacidade do investigador para descrever os significados dos participantes sem os enviesar), apresentam na investigação qualitativa algumas semelhanças, daí que impliquem procedimentos idênticos. Neste sentido, com o intuito de garantir estes dois critérios de qualidade, procurámos apresentar uma descrição clara, detalhada e organizada de todos os passos de recolha, análise e interpretação de dados, de forma que qualquer elemento externo ao projecto pudesse acompanhar todo o nosso pensamento e retirar conclusões idênticas.

ESTUDO 2 – CARACTERÍSTICAS E COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

Introdução

A investigação na área da Psicologia do Desporto dispõe de um amplo conjunto de questionários e escalas de auto-relato para avaliação psicológica dos atletas. Estes instrumentos de avaliação tornaram-se bastante populares devido à fiabilidade e validade dos seus resultados, e à facilidade da sua administração (Cruz, 1996a). Entre estes, destacam-se os que têm como objectivo avaliar as características e competências psicológicas dos atletas, assumidas como importantes para o sucesso desportivo e para a compreensão dos desempenhos excelentes (Cruz, 1996b; Gould *et al.*, 2002; Smith *et al.*, 1995; Vealey, 1992).

Embora nas décadas de 60 e 70 do século passado a investigação psicológica sobre o rendimento desportivo se centrasse na avaliação dos traços de personalidade dos atletas (e.g., Brito, 1990; Morgan, 1985; Morgan & Costill, 1972; Silva, 1984), a partir dos anos 80 os investigadores salientam igualmente a importância das competências e processos específicos de natureza psicológica (Auweele, De Cuyper, Van Mele, & Rzewnicki, 1993; Silva, 1984; Vealey, 1992). A par das características de personalidade dos atletas de alto nível, a investigação tem considerado a forma como os mesmos "funcionam", por exemplo como se preparam mentalmente para uma competição ou que estratégias utilizam para lidar com o stress associado às situações competitivas. Nesta altura, vários investigadores (e.g., Gould, Weiss, & Weinberg, 1981; Mahoney & Avener, 1977; Mahoney *et al.*, 1987) voltaram a sua atenção para a identificação das estratégias ou competências psicológicas que melhor diferenciavam os atletas bem sucedidos dos seus pares.

Um importante contributo a este nível foi, sem dúvida, o trabalho pioneiro de Mahoney e colaboradores (1987) que, numa amostra de 713 atletas de 23 desportos dos EUA de diferentes níveis competitivos, procuraram identificar as competências psicológicas relevantes para o rendimento e sucesso desportivo, utilizando o Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto *(Psychological Skills Inventory for Sports,* PSIS). Os resultados deste estudo revelaram que os atletas de elite experienciavam menos problemas de ansiedade, maior concentração, autoconfiança e motivação para o sucesso, recorriam mais à preparação mental e centravam-se mais no seu próprio rendimento do que no da equipa. Mais recentemente, Waples (2003)

recorrendo igualmente ao PSIS, num estudo com 195 ginastas do género masculino, conclui que quando comparados os ginastas de elite e não elite, se verificavam diferenças em termos psicológicos favoráveis ao grupo de atletas com melhores desempenhos. Em Portugal, e nesta mesma linha, vários estudos tomaram atletas nacionais de elite, de diferentes modalidades, replicando os principais resultados internacionais. A título de exemplo, Cruz (1996a) levou a cabo um estudo com 246 atletas portugueses de alta competição das modalidades de voleibol, andebol, atletismo e natação, de ambos os géneros. Um dos objectivos mais abrangente deste estudo era a avaliação da importância de várias competências psicológicas para o sucesso desportivo, tendo concluído que os atletas de elite nacionais apresentavam melhores competências psicológicas, nomeadamente níveis mais elevados de auto-confiança e de motivação, quando comparados com os restantes atletas de alta competição. Mais recentemente, Meireles (2009), num estudo com uma amostra representativa e "seleccionada" de jovens atletas talentosos de futebol, onde procurou contribuir para a compreensão das competências psicológicas (avaliadas através do PSIS) e da sua associação ao rendimento e sucesso desportivo, veio corroborar uma tal relação verificando, entre outros resultados significativos, a importância das competências de motivação e auto-confiança na discriminação entre atletas com diferentes níveis de competência, rendimento e sucesso desportivo.

Numa linha de investigação idêntica aos estudos de Mahoney (1987), Smith e colaboradores (1995) desenvolveram o Inventário de Competências de Confronto no Desporto (*Athletic Coping Skills Inventory- 28, ACSI-28*), com o intuito de avaliar as estratégias e processos psicológicos de confronto (*coping*) utilizados pelos atletas na regulação dos seus desempenhos desportivos, concluindo pela existência de uma associação positiva entre as competências e recursos psicológicos avaliados por esta escala e o rendimento e sucesso desportivo.

Posteriormente, Gould e colaboradores (2002), no seu estudo com 10 campeões olímpicos, verificaram a existência de uma relação entre sucesso desportivo e elevados níveis de confiança, concentração, ausência de preocupação e disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino. Os campeões olímpicos avaliados, também apresentaram níveis elevados de competência nas restantes variáveis avaliadas pelo ACSI-28: rendimento máximo sob pressão, confronto com a adversidade e formulação de objectivos e preparação mental. Muito recentemente, Sanz, Pérez, Coll e Smith (2011) desenharam um estudo com o intuito de desenvolver e validar a versão espanhola deste questionário, contando para isso com a participação de 1253 atletas internacionais espanhóis, de ambos os géneros, praticantes de

várias modalidades, sendo 470 de nível regional, 576 de nível nacional e 207 de nível internacional. Embora o objectivo não fosse o estudo da relação entre sucesso e competências de confronto, verifica-se que são os atletas internacionais aqueles que apresentam os *scores* mais elevados em todas as competências avaliadas, demonstrando assim, mais uma vez, a relação entre sucesso desportivo e competências de confronto. Em Portugal, destacam-se igualmente os resultados de um estudo levado a cabo por Barbosa e Cruz (1997) com 143 atletas de alta competição de andebol, do género masculino, dos principais clubes nacionais, entre os quais se incluíam alguns atletas de elite europeia e mundial. Neste estudo, ao avaliarem as diferenças entre os atletas de elite nacional e internacional e os outros atletas de alta competição, verificaram que, quando comparados os dois grupos, os atletas de maior sucesso (elite internacional) apresentavam *scores* mais elevados nas competências psicológicas avaliadas pelo ACSI-28. Mais concretamente, evidenciaram melhores competências de confronto com o stress e pressão competitiva, com especial ênfase ao nível do controle da ansiedade, ausência de preocupação excessiva e disponibilidade para aprender a partir do treino.

Mas, para além do estudo de competências e características mais gerais associadas ao sucesso desportivo, os investigadores também têm dirigido a sua atenção para a avaliação de factores e competências mais específicas (e.g., objectivos de realização, perfeccionismo). Assim, partindo da relação positiva que se tem evidenciado entre a formulação de objectivos e o sucesso (e.g., Gould *et al.*, 1981, 2002; Jones *et al.*, 2002; Mahoney & Avener, 1977; Williams & Krane, 2001) parece ser fundamental a avaliação da natureza dos objectivos dos atletas com melhores desempenhos. Com efeito, entre os instrumentos disponíveis para este fim, destaca-se o Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (*Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*, *TEOSQ*), cujo objectivo é avaliar a orientação motivacional dos atletas para a tarefa e/ou para o *ego* em contextos desportivos, permitindo assim uma melhor compreensão e caracterização da orientação motivacional dos atletas portugueses com desempenhos excelentes. Embora não exista uma grande diversidade de estudos neste âmbito, a nível internacional, podemos destacar novamente o estudo levado a cabo por Gould e colaboradores (2002) com campeões olímpicos, no qual a avaliação realizada através do TEOSQ revelou uma clara "orientação motivacional para a tarefa" nestes atletas. Resultados idênticos viriam também a ser encontrados em estudos mais recentes desenvolvidos por Frey e Newton (2003) com 168 jovens tenistas de ambos os géneros e por Bortoli, Bertolo e Robazza (2009) com uma amostra de 473 jovens atletas de várias modalidades individuais e colectivas. Reportando-nos ao contexto

português, não temos conhecimento de nenhum estudo realizado com o intuito específico de avaliar a natureza dos objectivos de atletas excelentes ou com desempenhos excepcionais.

Além da avaliação destas competências e processos psicológicos em atletas de sucesso, continua também a revelar-se essencial o estudo de outras características e variáveis de personalidade, como é o caso do perfeccionismo. A mudança conceptual que ocorreu no início dos anos 90 em torno deste conceito (Stoeber & Otto, 2006) conduziu à passagem de uma visão unidimensional, em que o perfeccionismo se encontrava associado à psicopatologia, para uma abordagem multidimensional, na qual se assumem duas formas distintas de perfeccionismo: o "saudável" e o "patológico". Desde então, surgiram novos instrumentos e estudos neste âmbito, muitos deles desenvolvidos e aplicados em contextos desportivos (ver Stober & Becker, 2008; Stober *et al.*, 2007, 2008). É precisamente neste contexto que surge o *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sports*, desenvolvido por Stoeber, Otto e Stoll (2006), no qual pretendem avaliar as duas principais dimensões do perfeccionismo, que denominam de "luta pela perfeição" e "reacções negativas à imperfeição" (muitas vezes este instrumento inclui ainda escalas adicionais que avaliam a pressão percebida para ser perfeito, exercida não só por parte de treinadores, mas também por pais). Remetendo-nos ao contexto desportivo e a atletas com melhores desempenhos, podemos destacar um estudo realizado por Stoeber e colaboradores (2009), com uma amostra de 138 jovens atletas do género masculino de hóquei no gelo, das melhores equipas da Finlândia. Os resultados revelaram que a dimensão "luta pela perfeição" apresentava valores mais elevados que a dimensão reacções negativas à imperfeição. Utilizando a mesma escala, estes resultados foram recentemente replicados em Portugal (Amaral, 2010). Tendo como objectivo explorar e compreender as relações entre factores cognitivos, motivacionais e emocionais associados ao rendimento e sucesso desportivos, e contando com a participação de 103 jovens atletas de futebol, do género masculino, este trabalho conclui que estes atletas apresentavam valores mais elevados na dimensão "luta pela perfeição".

Decorrendo do exposto anteriormente e assumindo a importância de avaliar competências psicológicas relevantes em contextos desportivos, parece-nos essencial a utilização de medidas que nos permitam recolher e aprofundar informação específica sobre determinadas características e dimensões psicológicas e, consequentemente, complementar a informação obtida por outras metodologias qualitativas e quantitativas (i.e., entrevista e diários). Com base neste pressuposto, recorremos neste estudo à aplicação, a uma sub-amostra de atletas portugueses com desempenhos excelentes, de quatro medidas de dimensões

psicológicas fundamentais, com o intuito de contribuir para a identificação das competências e estratégias psicológicas mais utilizadas pelos mesmos. Mais concretamente, adoptando uma perspectiva multidimensional ao estudo das características e competências psicológicas de atletas de excelência, e procurando replicar alguns dados de estudo pioneiros neste domínio (e.g., Gould *et al.*, 2002; Mahoney *et al.*, 1987; Smith *et al.*, 1995; Stober *et al.*, 2007), o presente estudo teve os seguintes objectivos específicos: a) identificar características, competências psicológicas e recursos de confronto (*coping*) utilizados por um grupo de atletas nacionais de excelência; e b) explorar, adicionalmente, comunalidades e singularidades nas competências e recursos psicológicos subjacentes à excelência desportiva, em função do género e do tipo de modalidade.

Participantes

Participaram neste estudo 11 atletas da amostra inicial, 4 do género masculino e 7 do género feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos (M=25; DP=6,16), sendo 7 deles de modalidades individuais (tiro com armas de caça, judo, canoagem, trampolins, kickboxing e esgrima) e 4 de modalidades colectivas (futebol, andebol, basquetebol e hóquei em patins). Considerando os dados relacionados com o seu historial de treino/prática, a idade de início da prática da modalidade varia entre os 4 e os 15 anos (M=10,2; DP=3,3), o número de anos de prática federada oscila entre os 7 e os 29 anos (M=14,7; DP=7,3) e o número médio actual de horas de treino por semana apresenta valores entre 2 e 35 horas (M=16,1; DP=8,8).

Instrumentos

Foi administrado aos participantes neste estudo uma bateria de instrumentos que incluía versões adaptadas dos quatro questionários já referidos: o Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (*Psychological Skills Inventory for Sports, PSIS-R*), o Inventário de Competências de Confronto no Desporto (*Athletic Coping Skills Inventory- 28, ACSI-28*), o Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (*Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, TEOSQ*) e a Escala de Perfeccionismo Durante o Treino e a Competição

(*Multidimensional Inventory on Perfectionism in Sport, MIPS*).

Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (*Psychological Skills Inventory for Sports, PSIS*). Constitui uma versão traduzida e adaptada do *Psychological Skills Inventory for Sports, PSIS (Form R-5)* desenvolvido por Mahoney e colaboradores (Mahoney, 1987; Mahoney *et al.*, 1987), que inclui um total de 63 itens, respondidos numa escala de tipo Lickert de 5 pontos, de "Discordo totalmente" a "Concordo totalmente". Os itens correspondem a um conjunto de afirmações relacionadas com vários aspectos e factores psicológicos associados ao rendimento desportivo e encontram-se organizados em seis escalas distintas: (a) controle da ansiedade; (b) concentração; (c) auto-confiança; (d) preparação mental; (e) motivação; e (f) ênfase na equipa. Os resultados de cada escala são obtidos mediante a soma dos valores atribuídos aos itens que a compõem (resultados brutos) e posterior transformação dos mesmos em resultados percentílicos (neste caso, cada escala pode assim variar entre um resultado percentílico de 0 e 100). Valores mais elevados indicam maiores níveis de competência psicológica nas dimensões avaliadas. Seguindo as indicações anteriores de Cruz (1996a) e atendendo aos objectivos do presente estudo, utilizámos apenas as escalas de controle da ansiedade, auto-confiança, motivação e concentração, bem como o *score* total de competências psicológicas no desporto. Estas quatro escalas têm revelado um bom índice de consistência interna, com valores de alpha de Cronbach de .77 para o controle da ansiedade, .85 para a auto-confiança, .71 para a motivação e .72 para a concentração (Cruz, 1996a).

Inventário de Competências de Confronto no Desporto (*Athletic Coping Skills Inventory-28, ACSI-28*). Trata-se de uma versão traduzida e adaptada do *Athletic Coping Skills Inventory-28* (ACSI-28), desenvolvido por Smith e colaboradores (1995). Todos os itens são respondidos numa escala de tipo Lickert de 4 pontos e encontram-se distribuídos por sete sub-escalas: (a) rendimento máximo sob pressão; (b) ausência de preocupação; (c) confronto com a adversidade; (d) concentração; (e) formulação de objectivos e preparação mental; (f) confiança e motivação para a realização; e (g) disponibilidade para aprendizagem a partir do treino. Os totais de cada sub-escala são obtidos somando os valores nos respectivos itens, podendo os mesmos variar entre um mínimo de 0 e um máximo de 12, correspondendo os totais mais elevados a mais competências de confronto. É ainda possível obter um *score* total, mediante a soma dos *scores* das sub-escalas, que constitui uma medida dos recursos de confronto dos atletas. Embora este instrumento tenha ainda sido pouco explorado pela investigação nacional, dados preliminares afirmaram a sua validade junto da população desportiva portuguesa (e.g., Barbosa,

1996; Meireles, 2009).

Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (*Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire – TEOSQ*). Consiste numa versão traduzida e adaptada do *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ),* desenvolvido por Duda e colaboradores (Duda, 1992; Duda & Nicholls, 1989), que procura avaliar, em contextos desportivos, a "orientação motivacional para a tarefa" ou para o *ego* dos atletas. Os 13 itens são organizados em duas sub-escalas - "orientação para a tarefa" e "orientação para o ego" – sendo calculando um *score* médio para cada dimensão. À semelhança dos instrumentos anteriores, também a adaptação desta versão portuguesa do TEOSQ apresenta boas características psicométricas (Cruz & Matos, 1997; Matos, 1996), revelando a existência de dois factores que explicam 52,6% da variância total. Enquanto o primeiro factor inclui os itens relacionados com a "orientação para a tarefa" (29,2% da variância total explicada; α=.83), o segundo integra os itens relativos à "orientação para o ego" (23,4% da variância total explicada; α=.82). Valores semelhantes e comprovativos das boas características psicométricas deste instrumento foram igualmente relatadas por Fonseca e Brito (2005).

Escala de Perfeccionismo Durante o Treino e a Competição (*Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sports – MIPS*). Corresponde a uma versão traduzida, embora ainda em fase de adaptação, para língua portuguesa do *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sports*, desenvolvido por Stoeber, Otto e Stoll (2006). Deste modo, a Escala de Perfeccionismo Durante o Treino e a Competição avalia: (a) a "luta pela perfeição"; (b) as "reacções negativas à imperfeição"; e (c) a pressão percebida (do treinador e dos pais) para ser perfeito. As duas primeiras escalas contêm cinco itens cada uma, nos quais os atletas devem indicar como se sentem geralmente durante o treino e a competição (e.g., Nos treinos/competição desportiva eu ... luto para ser tão perfeito(a) quanto possível). A escala de pressão percebida foi aplicada com o intuito de capturar as duas principais fontes de stress dos atletas: a pressão percebida dos treinadores (e.g., O meu treinador... espera que o meu rendimento seja perfeito) e a pressão percebida dos pais (e.g., Os meus pais... esperam que o meu rendimento seja perfeito). Os itens das três dimensões avaliadas são respondidos numa escala de 6 pontos (1=nunca; 6=sempre) e é calculado um *score* médio para cada sub-escala. Num estudo realizado recentemente em Portugal (Amaral, 2010), a análise da estrutura factorial demonstrou a existência de três factores, tal como era esperado, uma vez que o questionário utilizou apenas três sub-escalas: (a) "luta pela perfeição" (14,90% da variância; α=.79); (b)

"reacções negativas à imperfeição" (14,09% da variância; α=.83); e (c) pressão percebida do treinador (28,97% da variância; α=.87). No seu conjunto, este instrumento revelou uma boa consistência interna (α=.86).

Procedimentos

Estes questionários foram apresentados e entregues aos atletas no dia da entrevista (ver procedimentos do Estudo 1), dentro de um envelope endereçado e com portes pagos, para que nos remetessem após o seu preenchimento. Adicionalmente, salientamos a importância do preenchimento destes questionários, como condição necessária para poder alcançar os objectivos do presente estudo. Para o tratamento e análise estatística dos dados recolhidos, recorremos ao programa *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) (Versão 18,0 para Windows)*. Previamente avaliámos as correlações entre as variáveis em estudo, através do cálculo do coeficiente de correlação de *Spearman*, para identificar relações entre as diferentes características, competências e recursos psicológicos. Recorremos também ao cálculo das estatísticas descritivas, com o intuito de descrever os dados obtidos no presente estudo e de avaliar eventuais convergências e singularidades em função do género e do tipo de modalidade.

ESTUDO 3 – QUANTIDADE E PERCEPÇÕES DAS ACTIVIDADES DE PRÁTICA

Introdução

Em termos históricos, um dos primeiros estudos de referência que utilizou a metodologia dos diários de tempo, data da década de 1920 e foi levado a cabo na União Soviética por Strumilin (1980), com o objectivo de compreender as mudanças provocadas pela Revolução de Outubro na vida das populações trabalhadoras. Paralelamente, nos Estados Unidos, os economistas iniciaram a utilização desta metodologia de investigação com o intuito de estudar as mulheres que se dedicavam ao trabalho agrícola (Deakin, Côté, & Harvey, 2006). No entanto, é com um estudo internacional paradigmático (Multinational Time Use Study), desenvolvido nos anos 60 por Szalai (1972), que se dá a grande explosão da utilização e análise deste tipo de metodologias, dado que os resultados deste estudo demonstraram as suas potencialidades na obtenção de um tipo novo de informação válido: em que actividades as pessoas despendem o tempo. Assim, na última década verificaram-se avanços significativos na utilização deste tipo de metodologias nas mais diversificadas áreas científicas, dada a fiabilidade e validade dos diários de tempo.

As metodologias de utilização do tempo também tiveram eco no âmbito dos estudos da *expertise* em diferentes domínios. Contrariando um pouco a "tradição", a chamada "nova ciência do rendimento *expert* e excepcional" (Ericsson & Ward, 2007) vem defender que os factores genéticos ou hereditários são menos importantes para o alcance da *expertise* do que o envolvimento num conjunto de actividades de prática deliberada. Ericsson e Lehmann (1996) descrevem estas actividades como "treino individualizado, preparado por um treinador ou professor para aumentar aspectos específicos do desempenho de um indivíduo, através de repetição e refinamentos sucessivos" (p. 278). Este tipo de prática possui algumas características que a tornam diferente do simples treino ou experiência. Neste sentido, inclui as actividades que são intencionalmente desenhadas para promover o nível de desempenho actual, é altamente estruturada, implica elevada concentração, é exigente em termos de tempo e energia, não é inerentemente agradável/motivadora, requer *feedback* imediato, e deve ser realizada num curto período de tempo em cada dia, durante extensos períodos, sem levar à

exaustão (Ericsson *et al.*, 1993; Ericsson & Lehmann, 1996; Ericsson *et al.*, 2009; Ericsson & Ward, 2007).

Ao defender a importância da prática deliberada na explicação do desempenho, os autores admitem também que é fundamental conhecer a história de prática dos indivíduos; daí que os relatos retrospectivos e os diários demonstrem ser instrumentos preciosos na análise de uma semana típica de trabalho, permitindo aceder às actividades de prática em que os indivíduos se envolvem. Por outras palavras, assumindo que o nível de desempenho é directamente proporcional à quantidade de horas de prática deliberada acumulada num domínio e que esta prática tem características muito específicas (Ericsson *et al.*, 1993), importa perceber qual a quantidade de tempo que os indivíduos dedicam à prática e como é que os mesmos avaliam essas actividades em termos de esforço, concentração, prazer, relevância e satisfação. Aliás, é esta relevância que leva, muito recentemente, Williams e Ericsson (2008) no editorial de um número temático do *Journal of Sport & Exercice Psychology* a encorajar, entre outras, investigações em torno da avaliação dos perfis de história de prática dos atletas.

No âmbito dos estudos da *expertise*, é possível distinguir duas "posturas de investigação" diferentes. Por um lado, verificamos a existência de estudos que recorrem de forma combinada a relatos retrospectivos e a diários semanais. Por outro lado, aferimos noutras investigações a opção pela utilização de um método retrospectivo de recolha de dados (e.g., questionário ou entrevista), recorrendo aos diários como forma de validação dos dados obtidos.

Com efeito, Ericsson e colaboradores (1993), na apresentação da sua teoria para a aquisição do desempenho superior, partiram do pressuposto de que o que distinguia os *expert*s dos não *expert*s era o envolvimento em actividades de prática deliberada, constituindo estas um conjunto de tarefas específicas "avaliadas como muito relevantes para o desempenho, elevadas em esforço e comparativamente baixas em prazer inerente" (p.373). Para testar este pressuposto, os autores conduziram um estudo com músicos (violinistas e pianistas) com diferentes níveis de desempenho, sendo pioneiros na utilização de relatos retrospectivos (recolha de informação biográfica e estimativa do número de horas por semana que dedicaram à prática individual em cada ano, desde o início da prática), de forma combinada com diários semanais. Nestes diários, os dias estavam divididos por intervalos de 15 minutos e os atletas deveriam preenchê-los ao final de cada dia. Depois, eram codificados pelos próprios participantes de acordo com uma taxonomia pré-estabelecida de actividades. Estes diários cumpriam três funções principais: a) a codificação realizada pelos participantes facilitava o cálculo da duração

das categorias de actividades, b) permitia a avaliação simultânea de cada actividade relativamente à relevância, ao esforço, e ao prazer (atributos da prática deliberada), e c) funcionava como forma de validar os dados retrospectivos ao serem confrontados com estes.

No contexto desportivo, Starkes e colaboradores (1996) utilizaram igualmente estas metodologias (relatos retrospectivos e diário semanal) no seu estudo com lutadores e patinadores de sucesso, com o intuito de validar a definição de prática deliberada para o contexto desportivo e avaliar a relação monotónica entre quantidade de prática e desempenho. No âmbito destes dois estudos, verificou-se que nos relatos retrospectivos os atletas tendem a sobrestimar a prática, sugerindo que nesse tipo de registos os participantes relatam aquilo que pretendem fazer e não o que fazem na realidade. Ainda que estes estudos demonstrem a validade de ambas as metodologias, os diários parecem constituir uma metodologia mais eficaz para avaliar o uso do tempo do que os relatos retrospectivos, pois estão mais "próximos" da realidade.

Seguindo esta mesma lógica de combinação de metodologias para testar a teoria da prática deliberada, Hodges e colaboradores (2004) levaram a cabo três estudos com triatletas e nadadores. Nos primeiros dois estudos foi implementado um questionário cuja informação incidia em três aspectos distintos: informação biográfica, hábitos actuais de prática e informação sobre o historial de treino dos atletas. Assumindo as limitações dos dados obtidos a partir de métodos retrospectivos (como é o caso dos questionários utilizados no estudo 1 e 2), os mesmos autores desenvolveram ainda um terceiro estudo com 21 atletas (14 triatletas e 7 nadadores), que deveriam registar num diário semanal todas as actividades em que se envolviam, a sua duração e avaliá-las numa escala de 0 a 10 relativamente ao prazer, esforço físico e concentração durante a actividade, relevância da actividade para a melhoria do desempenho e sentimentos de satisfação em relação à actividade após a sua conclusão. Como forma de determinar se os resultados das diferentes actividades físicas variavam em função do método de recolha, 10 dos atletas responderam ainda a um questionário, no qual lhes era solicitado que estimassem a prática de uma semana e que avaliassem igualmente a relevância, a concentração, o esforço físico, e o prazer em relação a uma série de actividades. Os resultados deste estudo suportaram as investigações anteriores, salientando que a avaliação de uma actividade através do uso de questionários retrospectivos não fornece uma avaliação credível, quer ao nível da duração, quer ao nível da avaliação do prazer das actividades de prática. O primeiro aspecto indica mais uma vez o facto de os atletas sobrestimarem o tempo de prática, e

o segundo demonstra que se a actividade de prática não for avaliada de imediato, passa a ser considerada agradável pelo participante, ou seja, as experiências menos agradáveis tendem a ser esquecidas com o tempo. Estes autores concluem pela inadequação dos questionários para avaliar as actividades de prática deliberada, devido essencialmente ao hiato de tempo entre o evento e o registo do mesmo, salientando que os diários constituem um método muito mais eficiente, pois estão mais próximos do evento que se pretende avaliar.

Por sua vez, a utilização de diários apenas como medidas de fidelidade é perceptível em diferentes estudos como é o caso de uma investigação pioneira na avaliação da prática deliberada em desportos colectivos, levada a cabo por Helsen e colaboradores (1998). Estes autores conduziram dois estudos, um com atletas do futebol e outro com atletas de hóquei, com o objectivo de avaliar a prática deliberada em desportos colectivos. Para a realização do estudo recorreram a um questionário, no qual solicitavam aos participantes informação biográfica, estimativa de tempo dedicado a actividades de prática (prática individual e em grupo, outras actividades relacionadas com a modalidade e actividades do dia-a-dia) numa semana típica e avaliação dessas actividades quanto à sua relevância, esforço, prazer e concentração. Assumindo que grande parte do conhecimento existente sobre os desempenhos excepcionais é, de alguma forma, enviesado pelo carácter retrospectivo da recolha de dados, defendem a utilização de diferentes procedimentos de fidelidade. Neste sentido, no estudo do futebol, 6 atletas seleccionados aleatoriamente completaram um diário semanal e 10 responderam uma segunda vez ao mesmo questionário (método teste-reteste), passado seis meses. No estudo do hóquei utilizaram um outro método, em que os atletas tinham de indicar o grau de certeza em relação à informação que forneciam sobre o tempo de prática. Os diários e o teste-reteste demonstraram que as estimativas de prática eram ligeiramente sobrestimadas nos relatos retrospectivos. No que se refere ao outro método, concluíram que os atletas tinham mais fidelidade nas suas competências para recordar as actividades de prática, do que as outras actividades relacionadas com a modalidade e as actividades do dia-a-dia. Os autores consideram que um dos grandes contributos deste estudo foi precisamente a nível metodológico, uma vez que salienta, entre outros métodos, a importância dos diários como medida de fidelidade.

Num estudo mais recente, Baker e colaboradores (2005), avaliaram a quantidade e qualidade do treino em 27 triatletas, mediante a realização de uma entrevista retrospectiva. Com esta metodologia de recolha de dados procuraram obter informação sobre a história desportiva dos atletas, ou seja, os desportos em que estiveram envolvidos, mas também sobre a

quantidade de tempo que despenderam em treino de natação, ciclismo e corrida. Além deste método, recorreram ainda à utilização de gráficos nos quais os atletas tinham de detalhar o treino do período de 1 mês e de 12 meses. Por fim, assumindo que "estabelecer a validade dos dados recolhidos usando relatos retrospectivos é frequentemente um problema" (p. 69), este estudo compreendeu, ainda, o uso de diários de 12 dos triatletas como forma de validação dos dados da entrevista. Para validar os dados dos gráficos, compararam o total de horas do gráfico mensal com o mês correspondente no gráfico anual. Mais uma vez se verificou que as estimativas de prática eram ligeiramente sobrestimadas nos relatos retrospectivos.

Também Ward e colaboradores (2007) reconheceram que, apesar dos estudos em torno da prática deliberada terem recorrido maioritariamente a relatos retrospectivos dos perfis de história de prática, este tipo de metodologia parece apresentar grandes limitações, devido essencialmente ao facto de os indivíduos terem de estimar a quantidade de prática ao longo da sua carreira. Partindo da ideia de que a prática deliberada funciona como um mecanismo para quantificar e predizer o desenvolvimento da *expertise*, estes autores levaram a cabo um estudo transversal com 203 futebolistas de elite e sub-elite, com idades entre os 9 e os 18 anos. Em termos de procedimentos de recolha de dados, valeram-se de um conjunto de instrumentos retrospectivos (questionário, entrevistas, escalas de tipo lickert), cuja validade e fidelidade foram avaliadas mediante a aplicação de diferentes métodos, entre os quais os diários semanais. Embora, de uma forma geral, as medidas de validade e fidelidade tenham indicado a qualidade deste estudo, tal não aconteceu no que se refere aos diários pois estes não demonstraram correlações significativas com a informação retrospectiva (questionário). Não obstante as correlações entre os diários e questionários serem muito baixas, verificou-se que as médias de tempo despendido em prática de equipa e prática em jogo nos dois tipos de métodos eram semelhantes, sendo que apenas as médias relativas à quantidade de tempo noutros desportos apresentavam diferenças significativas.

Na sua globalidade, estas investigações revelam que a utilização de diários como metodologia de avaliação no estudo da *expertise* proporciona uma das mais compreensivas e eficazes recolha de dados sobre o tempo despendido em actividades específicas, permitindo "capturar" a duração e sequência de todas as actividades em que os indivíduos se envolvem (actividades de prática, trabalho, descanso, viagens, cuidados básicos, ou interacções sociais), bem como a "qualidade" das mesmas (i.e., prazer experienciado, esforço e concentração necessários, satisfação no final da actividade e relevância da actividade para a melhoria do

desempenho/rendimento na modalidade). Além disso, minimizam os efeitos da memória porque o tempo entre a ocorrência do evento e a sua recordação é reduzido (Nicholl *et al.*, 2006).

Com o intuito de avaliar a importância assumida pelos factores de prática na literatura em torno da excelência, procuramos com o presente estudo conhecer como se organiza uma semana típica de treino dos atletas excelentes durante a "fase competitiva" normal, perceber em que medida a "regra dos 10 anos" de preparação necessária se aplica a estes atletas, mas também "testar" a definição de prática deliberada e as suas características e, ainda, avaliar a relação entre prática deliberada e desempenho. Para a sua realização, utilizámos os diários semanais de 9 dos participantes, como instrumento privilegiado para a recolha de dados sobre a história de prática dos atletas. O processo de construção destes diários encontra-se descrito de seguida (ver Instrumentos e Procedimentos).

Participantes

Participaram neste estudo 9 atletas da amostra inicial, 4 do género masculino e 5 do género feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos (M=24,67; DP=5,36), sendo 6 deles de modalidades individuais (tiro armas de caça, judo, canoagem, trampolins, kickboxing e esgrima) e 3 de modalidades colectivas (futebol, andebol e hóquei em patins). Considerando os dados relacionados com o treino/prática deste atletas, a idade de início da prática da modalidade varia entre os 4 e os 15 anos (M=10,61; DP=3,26), o número de anos de prática federada oscila entre os 7 e os 24 anos (M=13,89; DP=5,9) e o número médio actual de horas de treino por semana apresenta valores entre 2 e 20 horas (M=13,5; DP=6,36).

Instrumentos

Os diários semanais utilizados neste estudo foram construídos com base nos pressupostos da teoria da prática deliberada (Ericsson *et al.*, 1993; Ericsson & Lehmann, 1996; Ericsson *et al.*, 2009; Ericsson & Ward, 2007) e também partindo da análise dos estudos anteriormente apresentados, que os utilizaram como instrumento principal de recolha de dados

sobre a história de prática dos atletas (e.g., Ericsson *et al.*, 1993; Hodges *et al.*, 2004; Starkes *et al.*, 1996).

Assim sendo, os diários que elaboramos (Anexo 4) organizam-se em três secções. Inicialmente apresentam-se as instruções para o seu preenchimento, onde se explica o que se pretende que os atletas façam e de que forma é que está organizado o diário. Nesta secção de instruções, salientando que os atletas se podem envolver num conjunto de actividades diversificadas, apresentámos alguns exemplos organizados numa taxonomia de actividades: actividades de Treino Específico da Modalidade (TEM), actividades de Treino Físico da Modalidade (TFM), Actividades Relacionadas com a modalidade (AR) e Actividades Não relacionadas com a modalidade (ANR). De seguida, constam então as "folhas diárias", cuja apresentação é em forma de tabela, na qual na primeira coluna os atletas têm de listar as actividades em que se envolvem, na coluna que se segue devem indicar a duração (em minutos) de cada uma dessas actividades e depois nas outras cinco colunas pretende-se que avaliem de 0 (Nenhum) a 10 (Muito) as dimensões e características da prática, ou seja, o prazer, o esforço físico e a concentração necessária durante cada actividade, bem como a relevância dessa actividade para a melhoria do rendimento/desempenho e a satisfação no final da mesma. Na última secção denominada de "Historial de treino ao longo da carreira" solicita-se aos atletas informação relativa a estimativas de treino por semana e por ano, referente a períodos de tempo desde o início da carreira até à actualidade. Ainda neste secção requer-se informação sobre o número de meses ou anos de inactividade ou paragem prolongada.

Procedimentos

Em termos de procedimentos de recolha de dados, procuramos seguir as indicações e sugestões utilizadas noutros estudos (e.g., Ericsson *et al.*, 1993; Hodges *et al.*, 2004; Starkes *et al.*, 1996). Neste sentido, entregámos os diários aos atletas no final da realização da entrevista, juntamente com um envelope, com portes pagos, para que nos remetessem após a sua conclusão. Como forma de motivar os participantes para esta tarefa, começámos por abordar a importância de perceber a história de prática dos atletas e as potencialidades da metodologia dos diários no cumprimento desse objectivo. Depois de conseguir o seu consentimento, passámos a explorar o diário, esclarecendo dúvidas e advertindo que a semana a seleccionar

para a elaboração do mesmo deveria ser uma semana da fase competitiva. Salientámos ainda que, para cada dia, deveriam enumerar exaustivamente todas as actividades em que se envolveram, desde o acordar até ao deitar e que o deveriam fazer no final de cada dia.

Após a recepção dos diários dos 9 atletas, procedemos ao seu tratamento e análise. Numa primeira etapa, os diários foram sujeitos a uma leitura prévia com o intuito de obtermos uma ideia global das actividades identificadas pelos atletas e também percebermos se as mesmas se enquadravam na taxonomia que havíamos previamente definido (i.e., actividades de TEM, actividades de TFM, AR e ANR). Depois desta primeira leitura, como forma de clarificar cada um dos tipos de actividades, foram analisadas e discutidas com os orientadores deste projecto algumas das actividades mais controversas. Esclarecidas estas primeiras dúvidas, passámos então para a codificação de todas as actividades apontadas nos diários. Também nesta fase não descurámos da importância da qualidade da codificação, garantindo-a mediante uma postura de questionamento e discussão conjunta das codificações realizadas (Lincoln & Guba, 1985; Schilling, 2006). No quadro em baixo, apresentamos a listagem das actividades identificadas pelos atletas e a respectiva codificação.

Quadro 3 – Codificação das actividades identificadas nos diários

Actividades	TEM	TFM	AR	ANR
Treinar/Treino específico	x			
Alongamentos		x		
Treinos de outras modalidades (e.g., natação, futebol, etc)		x		
Treino de ginásio/musculação		x		
Treino físico		x		
Treino de força		x		
Treino resistência		x		
Sessão de psicologia			x	
Fisioterapia			x	
Convívio com atletas do clube			x	
Evento/campanha desportiva			x	
Visita à feira do desporto			x	
Ir à Federação			x	
Ir ao local da competição			x	
Preparar material da competição			x	
Descansar/concentração			x	

Preparação do jogo	x		
Aquecimento (jogo)	x		
Jogo/competição/prova	x		
Outras actividades no clube (e.g., preparar treino e treinar outras equipas, reuniões, etc)	x		
Actividades de lazer (e.g., internet, leitura, televisão)			x
Actividades sociais (e.g., Estar com a família, sair com amigos, passeio no shopping, etc)			x
Actividades do dia-a-dia (e.g., Pequeno-almoço, duche, higiene pessoal, ir ao banco, etc)			x
Trabalho			x
Viagens/deslocações			x

Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Finalizadas as codificações dos diários, procedemos ao seu tratamento estatístico com o recurso ao programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) (Versão 18,0 para Windows). Deste modo, dada a natureza do presente estudo, recorremos ao cálculo das estatísticas descritivas para explorar e descrever os dados obtidos; avaliar eventuais convergências e singularidades em função do género, do tipo de modalidade e da experiência internacional (em função do número de títulos internacionais, no caso dos atletas das modalidades individuais); e ainda avaliar a convergência e singularidade entre os 9 atletas para cada dimensão (análise inter-sujeitos) e para cada atleta nas cinco dimensões (análise intra-sujeitos). Avaliámos ainda as correlações (lineares e parciais) entre as variáveis em estudo, através do cálculo do coeficiente de correlação de Spearman, com o intuito de identificar padrões de relações entre as dimensões e os tipos de actividade.

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

ESTUDO 1 – PERCURSOS DE EXCELÊNCIA

Apresentação e análise dos resultados

A análise de conteúdo das dezoito entrevistas resultou num total de 5016 codificações, organizadas em quatro dimensões gerais: noção de excelência, fases de desenvolvimento do talento, factores externos e factores internos. No Quadro 4, onde representamos os resultados da análise de conteúdo das entrevistas, podemos perceber mais detalhadamente de que modo as unidades de significado se distribuem pelas diferentes dimensões gerais, dimensões específicas, categorias e subcategorias. Importa clarificar aqui que o cálculo dos valores percentuais das dimensões específicas foi realizado com base no total de codificações da dimensão geral, o das categorias no total de codificações da dimensão específica e o das subcategorias baseou-se no total de codificações da categoria que integram. Convém acrescentar igualmente que, as duas primeiras dimensões gerais (i.e., Noção de excelência e Fases de desenvolvimento do talento/excelência) correspondem a codificações de respostas a perguntas específicas, tendo sido criadas com o objectivo muito particular de reunir e sintetizar a informação a esse respeito. Daí que, na maioria dos casos, uma mesma unidade de significado se encontre também codificada em categorias específicas, integradas nas outras dimensões gerais de factores externos e internos.

Quadro 4 – Resultados da análise de conteúdo das entrevistas
(distribuição das unidades de significado)

Dimensões gerais (n)	**Dimensões específicas (n; %)**	**Categorias (n; %)**	**Subcategorias (n; %)**
Noção de excelência (n=210)			
	Percepção sobre excelência (80; 38,1%)	Excelência pessoal (11; 13,8%)	
		Excelência de desempenho (16; 20,0%)	
		Características pessoais (26; 32,5%)	
		Processos (27; 33,8%)	
	Percepção de si como excelente (46; 21,9%)		
	Reconhecimento externo (84; 40,0%)		
Fases de desenvolvimento do talento/excelência (n=105)			
	Fase de iniciação (53; 50,5%)		
	Fase de desenvolvimento (31; 29,5%)		
	Fase de perfeição (21; 20,0%)		

Factores externos (n=1057)			
	Contexto macro (59; 5,6%)	*Background* socioeconómico (3; 5,1%)	
		Condições do clube(15; 25,4%)	
		Contexto cultural (41; 69,5%)	
	Iniciação e formação desportiva (29; 2,7%)	Divertimento formação (15; 51,7%)	
		Pressões externas formação (2; 6,9%)	
		Ambiente óptimo de aprendizagem (12; 41,4%)	
	Percurso profissional ou actual (118; 11,2%)	Divertimento profissional (16; 13,6%)	
		Pressões externas profissional (78; 66,1%)	
		Ambiente óptimo profissional (24; 20,3%)	
	Experiências significativas (421; 39,8%)	Acontecimentos de vida (22; 5,2%)	Constituir família (1; 4,5%)
			Mudança de país (16; 72,7%)
			Outros acontecimentos de vida (5; 22,7%)
		Ambiente familiar (39; 9,3%)	
		Oportunidades (41; 9,7%)	
		Obstáculos (57; 13,5%)	
		Melhor desempenho (40; 9,5%)	
		Pior desempenho (39; 9,3%)	
		Incidentes críticos (28; 6,7%)	
		Lesões (146; 34,7%)	
		Arbitragem (9; 2,1%)	
	Apoio social (408; 38,6%)	Amigos (14; 3,4%)	
		Atletas (9; 2,2%)	
		Colegas de escola (2; 0,5%)	
		Colegas de equipa (7; 1,7%)	
		Dirigentes (3; 0,7%)	
		Família treinador (1; 0,2%)	
		Família (30; 7,4%)	
		Irmãos (13; 3,2%)	
		Namorado (a) (13; 3,2%)	
		Pais (69; 16,9%)	
		Preparador físico (4; 1,0%)	
		Professores (as) (3; 0,7%)	
		Treinadores (as) (198; 48,5%)	
		Apoio geral (42; 10,3%)	
	Sorte (22; 2,1%)		
Factores internos (n=3644)			
	Características pessoais (1014; 27,8%)	Personalidade (568; 56,0%)	Abertura à experiência (25; 4,4%)
			Auto-confiança traço (73; 12,9%)
			Autonomia (4; 0,7%)
			Capacidade de adaptação (27; 4,8%)
			Espírito de sacrifício (93; 16,4%)
			Excelência pessoal (59; 10,4%)
			Humildade (21; 3,7%)
			Mau perder (26; 4,6%)
			Motivação traço (34; 6,0%)
			Optimismo (11; 1,9 %)
			Perfeccionismo (22; 3,9%)
			Persistência e dedicação traço (90; 15,8%)
			Resistência mental (30; 5,3%)
			Ser ansioso (3; 0,5%)

		Ser frio (5; 0,9%) Ser líder (6; 1,1%) Ser profissional (37; 6,5%) Teimosia (2; 0,4%)
	Capacidades físicas (171; 16,9%)	Altura (24; 14,0%) Condição física (44; 25,7%) Idade (7; 4,1%) Importância dos factores genéticos (63; 36,8%) Peso (29; 17,0%) Precocidade (4; 2,3%)
	Resultados (147; 14,5%)	
	Características cognitivas (52; 5,1%)	Atenção/Concentração traço (3; 5,8%) Conhecimento da história da modalidade (16; 30,8%) Conhecimento do tipo de modalidade (25; 48,1%) Inteligência (5; 9,6%) Memória (3; 5,8%)
	Factores psicológicos (42; 4,1%)	
	Competência "única" (34; 3,4%)	
Processos (2558; 72,2%)	Emoções experienciadas (630; 24,0%)	Alívio (3; 0,5%) Co-ocorrência emocional (17; 2,7%) Desespero (4; 0,6%) Felicidade/bem-estar (106; 16,8%) Gratidão (5; 0,8%) Medo (24; 3,8%) Neutra (4; 0,6%) Orgulho (32; 5,1%) Paixão (68; 10,8%) Raiva (31; 4,9%) Saudade (4; 0,6%) Stress/ansiedade (221; 35,1%) Tranquilidade (32; 5,1%) Tristeza (79; 12,5%)
	Estratégias de *coping* (329; 12,5%)	Aceitação (8; 2,7%) Apoio (11; 3,7%) Aumento da Dificuldade (4; 1,3%) Autocontrolo emocional (49; 16,5%) Autodistração (31; 10,4%) *Coping* Activo (32; 10,8%) *Coping* facilidade e dificuldade (14; 4,7%) Evitamento (1; 0,3%) Isolamento (4; 1,3%) Planeamento (13; 4,4%) Religião (6; 2,0%) Reavaliação positiva (112; 37,7%) Visualização mental (12; 4,0%)

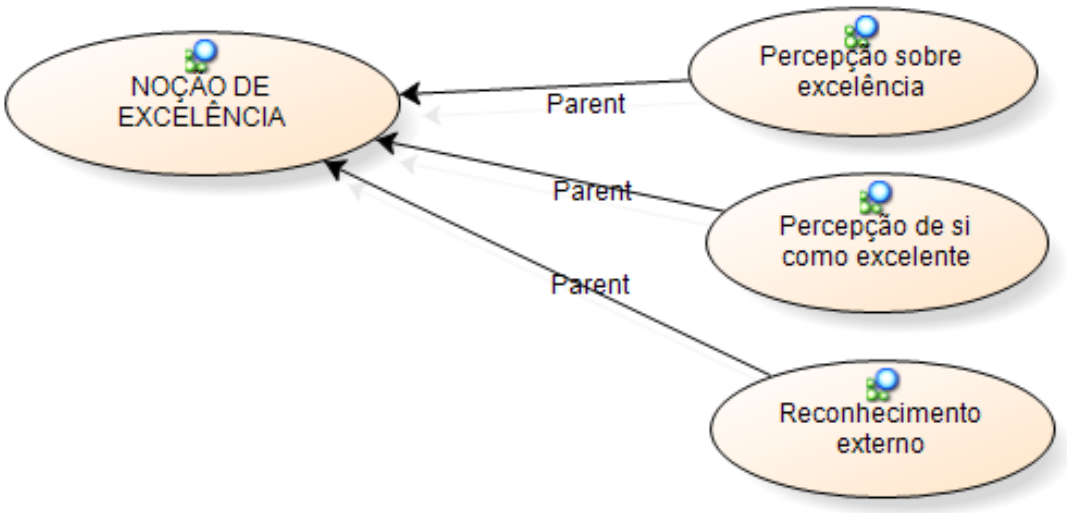
	Formulação de objectivos (319; 12,1%) Prática deliberada/treino (324; 12,3%) Atenção/concentração (155; 5,9%) Capacidade para (re)avaliar situações/Resolução de problemas (110; 4,2%) Auto-confiança estado (107; 4,1%) Motivação estado (102; 3,9%) Visualização mental (80; 3,0%) Evolução (65; 2,5%) Actividades não relacionadas (75; 2,9%) Cuidados básicos (56; 2,1%) Rotinas preparatórias (55; 2,1%) Funcionamento em equipa (45; 1,7%) Superstições (35; 1,3%) Persistência e dedicação estado (35; 1,3%) Preparação mental (31; 1,2%) Luta pela perfeição (24; 0,9%) Antecipação (22; 0,8%) Tomada de decisão (14; 0,5%) Actividades relacionadas (12; 0,5%) Planos mentais (5; 0,2%)

Para apresentarmos de uma forma mais detalhada e aprofundada os dados que constam no Quadro 4, optámos por adoptar os seguintes procedimentos: (a) exposição de uma breve definição da dimensão geral, das dimensões específicas e das categorias e subcategorias (quando aplicável); (b) apresentação do mapa conceptual de cada uma das dimensões gerais, com representação das respectivas dimensões específicas; e (c) exemplificação ilustrativa das dimensões específicas, categorias e/ou subcategorias, recorrendo a excertos das entrevistas.

Noção de excelência

Considerando a dimensão "noção de excelência", cujo mapa conceptual se encontra representado na Figura 3, incluímos na mesma todos os aspectos que descrevem a concepção que o atleta tem de excelência, mas também a percepção que tem de si enquanto atleta excelente e o reconhecimento do seu sucesso por parte de outras pessoas. De acordo com isto, identificamos nesta dimensão três dimensões específicas distintas: (a) percepção sobre excelência; (b) percepção de si como excelente; e (c) reconhecimento externo.

Figura 3– Mapa conceptual da dimensão “noção de excelência”



A dimensão “percepção sobre excelência” corresponde à forma como o atleta percepciona a excelência, isto é, o que é que para ele é um atleta excelente ou o que é que é necessário para se ser um atleta excelente. Nesta dimensão específica, foi possível identificar quatro categorias distintas: (a) excelência pessoal, (b) excelência de desempenho, (c) características pessoais e (c) processos.

Atendendo à “excelência pessoal”, as afirmações dos atletas estão muito relacionadas com o facto de considerarem que para se ser excelente tem de se ser um bom ser humano, tem de se dar o exemplo, respeitando um conjunto de valores sociais fundamentais.

> *... um atleta excelente ,não é só um atleta que consegue objectivos desportivos, tem que ser uma boa pessoa, acima de tudo. [...] para mim, não é um atleta de excelência aquele que ganha sempre, ou que ganha quase sempre e que não é humilde...*
>
> Atleta 7

> *...eu acho que o desporto é mais do que ganhar... Para mim, é uma lição de vida... é um exemplo para a sociedade e para os jovens. Já tirou muitas pessoas da droga... Um atleta é uma figura. Eu sinto uma responsabilidade ao ser atleta. Por isso, se eu tenho essa responsabilidade, tenho que também usá-la de maneira consciente. Agora há atletas muito melhores do que eu... há a componente física e a componente social.*
>
> Atleta 9

> *Um atleta excelente é aquele atleta que consegue conciliar, consegue gerir de uma forma equilibrada a sua vertente desportiva e a sua vertente social. Acho que esse é um atleta excelente.*
>
> Atleta 12

> *Um atleta excelente, na minha opinião, é um atleta que consiga transmitir aos mais novos que só trabalhando muito, é um atleta que seja um exemplo para os mais novos. Acho que isso é o mais importante. Se for possível, um atleta que tenha ganho, um atleta que seja visto como um modelo para a sociedade e para a modalidade.*
>
> Atleta15

Por sua vez, na categoria "excelência de desempenho", codificámos as unidades de significado nas quais os atletas salientavam a importância dos resultados na explicação de uma carreira de sucesso.

> *Uma carreira de sucesso pode ser, em termos de vitórias mundiais ou vitórias nos europeus, vitórias em jogos olímpicos, recordes de tempo a nível nacional ou mesmo internacional.*
>
> Atleta 2

> *... tem que ganhar títulos senão não é excelente não é?! Ou ganhar títulos ou, pelo menos, andar em lugares cimeiros, estar no auge.*
>
> Atleta 13

Relativamente às "características pessoais" encontramos unidades de significado que salientam a importância de características físicas e outras que destacam as características psicológicas.

> *... as pessoas são diferentes e quando uma pessoa é forte psicologicamente e com objectivos fortes e tem força interior, acho que é isso que faz com que chegue lá e os outros se calhar não. [...] Eu acho que também tem a ver com os genes.*
>
> Atleta 1

> *Um atleta excelente à partida é um atleta que é o melhor naquilo que faz. Estamos a falar em termos físicos, estamos a competir genes com outros genes. O desporto é muito isso. [...] Estamos a competir um DNA de um com um DNA do outro, com o seu trabalho. Por isso é discussão de raças, discussão de pessoas, por isso um atleta fisicamente excelente, é o melhor atleta.*
>
> Atleta 9

Para terminar, na categoria "processos" (quando os atletas consideram que para se ser excelente é necessário um conjunto de estratégias/acções) os atletas salientam, sobretudo, aspectos relacionados com a entrega e dedicação à prática do seu desporto e com as competências/processos psicológicos necessários.

> *Um atleta excelente é aquele que cumpre sempre os objectivos, que cumpre... Às vezes pode não cumprir o objectivo totalmente, mas esforçou-se ao máximo para que conseguisse fazer o melhor.*
>
> Atleta 2

> *...os bons, são aqueles que estão mal e sabem dar a volta, agora aquele que está sempre no topo, é impossível, não há ninguém que ganhe tudo, temos que saber perder e ganhar.*
>
> Atleta 7

> *...há uma entrega a 200% por parte de cada atleta e é óbvio que só assim é que se consegue ter sucesso.*
>
> Atleta 12

Na dimensão "percepção de si como excelente" enquadramos as unidades de significado relacionadas com a percepção que o atleta tem da sua carreira como constituindo um exemplo de sucesso e de si como atleta excelente. A análise dos excertos das entrevistas demonstra que a maioria dos atletas distingue claramente entre aquilo que se designa de

sucesso e o que denominam de excelência. Com efeito, enquanto assumem a sua carreira como constituindo um exemplo de sucesso, considerando-se atletas bem sucedidos profissionalmente, não se verifica o mesmo quando se trata de se auto-avaliarem como atletas excelentes, salientando que são bons atletas mas que para serem considerados excelentes ainda têm muito que realizar e demonstrar.

> *Eu acho que estou a ter [uma carreira de sucesso]. Já venci tudo em termos individuais e colectivos o que podia vencer e neste momento é só acrescentar ao palmarés [...] E acho que é para isso que uma pessoa joga, para vencer e para se divertir. E eu acho que consegui isso.*
>
> *Considero-me uma atleta acima da média. Excelente geralmente é o topo e há atletas melhores que eu, de certeza [...] Eu sou acima da média, já consegui muitas coisas que a média jogadora desta modalidade se calhar não conseguiu... mas há jogadoras que já conseguiram mais, portanto se eu sou excelente o que é que são elas, não é?! Tinha que se inventar outra palavra. Portanto eu acho que sou acima da média, mas excelente não.*
>
> Atleta 16

Por último, a dimensão "reconhecimento externo", refere-se ao reconhecimento do desempenho dos atletas por parte da sociedade. A análise dos excertos codificados revela que, embora salientem a importância deste reconhecimento como forma de se motivarem e trabalharem, realçam igualmente que nem sempre há um equilíbrio entre investimento e reconhecimento em todas as modalidades. É comum referirem discrepâncias de "tratamento" pelos media e pelas federações face ao tipo de desporto e também face ao género dos atletas.

> *É importante saber que as pessoas nos dão valor. É importante saber que somos reconhecidos, que os Directores reconhecem o nosso trabalho porque dá estímulo para continuarmos a trabalhar, para sermos melhores para eles e para o clube que nós representamos.*
>
> Atleta 14
>
> *Posso dizer que fomos Campeãs do Mundo e não tivemos ninguém da Federação à nossa chegada. E parecendo que não, isso "toca". Além dos prémios que temos que receber e tudo, acho que um agradecimento, uma pequena homenagem às atletas, acho que era preciso porque eu abdico do trabalho, mas há muitas pessoas que abdicam dos estudos.*
>
> Atleta 13

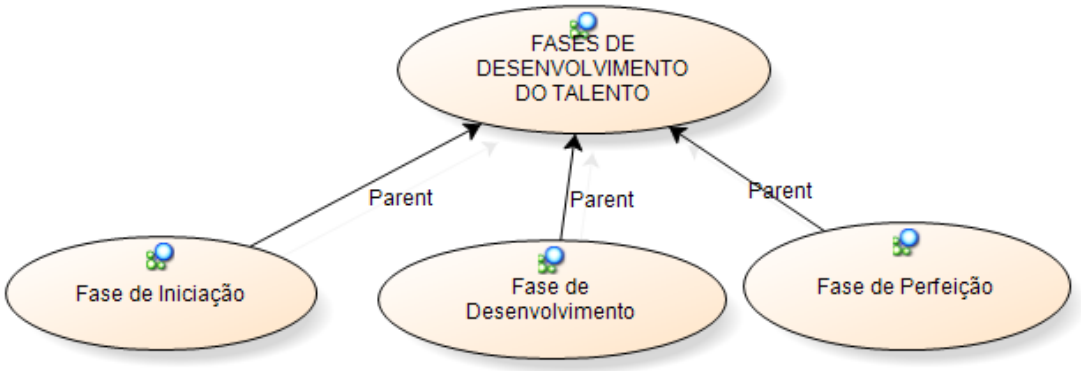
Sintetizando a noção de excelência destes atletas, parece ser claro que, ser excelente implica, essencialmente, uma entrega e dedicação ao desporto, a aquisição e implementação de um conjunto de processos/competências de natureza psicológica, possuir determinadas características físicas e psicológicas, mas também ser um exemplo para a sociedade e, como é óbvio, alcançar elevados resultados. Quando se trata de se auto-avaliarem, estes atletas não se consideram excelentes, afirmando que ainda têm muito a realizar e demonstrar, revelando desta forma os seus padrões elevados de exigência. Por fim, embora salientando a importância do reconhecimento externo, assumem a discrepância de "tratamento" das diferentes modalidades

por parte dos media, da sociedade e das federações.

Fases de desenvolvimento do talento/excelência

Com a dimensão "fases de desenvolvimento do talento", pretendemos compreender de forma holística o percurso destes atletas, desde uma fase inicial até à fase mais actual, partindo da síntese que os mesmos elaboraram a este respeito. Deste modo, como se ilustra na Figura 4, identificamos três fases distintas na carreira destes atletas: (a) fase de iniciação; (b) fase de desenvolvimento; e (c) fase de perfeição.

Figura 4– Mapa conceptual da dimensão "fases de desenvolvimento do talento/excelência"



Considerando a "fase de iniciação", de um modo geral, a análise das entrevistas revelou alguns aspectos importantes: o início da prática da modalidade fica a dever-se ao incentivo de uma pessoa significativa (e.g., professor de educação física, pais praticantes, amigos, tios) ou ao gosto pelo desporto; os objectivos iniciais são vagos e muito centrados no "experimentar", no divertimento e no convívio com os colegas, mas também se identificam objectivos que revelam alguma preocupação em termos físicos (e.g., ser forte, praticar ginástica); praticam várias modalidades; praticam de forma não muito estruturada (poucas vezes por semana); e não especializada (praticam diferentes especialidades dentro da sua modalidade).

> *Filho de peixe sabe nadar" e foi um bocado... [A modalidade] já se respirava dentro de casa, eu tenho um irmão mais velho [...] e o meu pai também jogou e então foi praticamente quando eu comecei a andar, deram-me logo uma bola [...] desde pequenina que me interessei logo pela modalidade. Portanto, foi uma coisa que já era de família.*
>
> Atleta 16

> *Não sei se é muito fácil falar de objectivos nessas idades, mas, obviamente há sempre o sonho de participar nos Jogos Olímpicos, é uma coisa que me motiva bastante, há sempre o bichinho de pertencer a uma selecção nacional, aquele sentimento de representar Portugal e um dia poder ouvir o hino, mas não*

sei se era aquilo que mais me motivava [...] O objectivo acho que era só diversão, era convívio porque tínhamos uma equipa boa e motivava-me a participar nas competições.

Atleta 4

Sintetizamos na dimensão "fase de desenvolvimento" a informação que diz respeito à descrição, pelos atletas, da fase de desenvolvimento do seu talento. De acordo com as entrevistas realizadas, esta fase fica marcada pela passagem por diferentes escalões e clubes desportivos; pelo início do treino acompanhado por um treinador, num campo específico, durante um período mais longo e com maior dedicação por parte dos atletas, quando comparada com a fase anterior; pela primeira representação da selecção nacional; pelas primeiras medalhas/títulos; pela participação nas primeiras competições; pelo início da especialização; por uma maior visibilidade a nível nacional; e pela evolução/crescimento.

...fui evoluindo nas marcas, [...] comecei a crescer e então também comecei a treinar mais com uma pessoa responsável, com um treinador próprio [...] E aí comecei a ter mais progressos, pronto foi aí que eu comecei a dar o pulo na [modalidade], comecei a ter a minha visibilidade a nível nacional. [...] como juvenil, fui à minha primeira prova internacional, representei pela primeira vez a Selecção...

Atleta 9

Mais tarde desisti da [modalidade 1] e foi aí que me dediquei exclusivamente à [modalidade 2] ...

Atleta 8

A dimensão "fase de perfeição", corresponde à fase profissional e actual e caracteriza-se sobretudo por: assinatura de contratos; início de trabalho remunerado; especialização desportiva; provas e resultados internacionais; melhoria do desempenho; treino com os melhores atletas portugueses; tomadas de decisão difíceis; progressão/salto/evolução/explosão; e profissionalização.

Fomos convidados para ingressar no treino da federação portuguesa [desta modalidade], onde teoricamente treinavam os melhores atletas. Foi um grande salto, sentimos a evolução. O meu treinador nesse ano também estava presente, ou seja, fomos todos fazendo um percurso comum, e, a partir daí, começaram a surgir alguns resultados.

Atleta 8

Depois pronto, a partir daí fui evoluindo, fui treinando cada vez com treino mais específico ...

Atleta 9

...digo ali 21 anos tornei-me profissional porque foi o primeiro contrato profissional que me foi feito, mas eu na minha cabeça era profissional em termos de aposta pessoal. Eu já me encarava assim, embora não tivesse outro tipo de ajudas, mas era um investimento meu, meu e do meu treinador. Então, desde o final dos meus 19 anos foi quando nós começamos mesmo a treinar já com o objectivo de pertencer à elite Mundial e de poder aspirar a medalhas em outros campeonatos. [...] Foi uma passagem suave. Primeiras tentativas, primeiras grandes competições, começar a ir para a frente. Embora tenha sido num período de tempo muito curto, foi um espaço de 2 anos em que dei um grande salto [...] eu tenho a noção que é um salto muito grande. Mas para mim e para o meu treinador foi tudo muito bem planeado. Era pressuposto eu dar um salto grande numa determinada altura, e foi nessa. E ainda continuo a trabalhar para dar outros saltos grandes também na minha evolução.

Atleta 11

Esta fase encontra-se também, muitas vezes, associada a um evento significativo como: a mudança/ruptura com treinador; a mudança de clube; e/ou a mudança de País.

> *Depois, em 2007, acabei por ter um desentendimento com o treinador e saí e fiquei no B. até agora.*
>
> Atleta 4

> *...eu fui para [país estrangeiro] viver uma experiência enorme a nível profissional. Foram 2 anos em que eu fui profissional a 200%, vivia e dormia a pensar [na minha modalidade] porque pela primeira vez na vida, senti e tive a oportunidade de jogar contra os melhores jogadores do Mundo [...] E as exigências eram completamente diferentes, é um mundo completamente novo.*
>
> Atleta 12

Em suma, quando analisamos a informação referente às fases de desenvolvimento do talento/excelência, percebemos que estes atletas estão capazes de identificar três fases distintas no seu processo de desenvolvimento. Uma primeira fase implica o contacto inicial com a modalidade, motivado essencialmente pelo divertimento e convívio, que se traduz na prática não estruturada e não especializada de uma ou mais modalidades. Segue-se uma segunda fase, bastante mais estruturada, que alia a dedicação dos atletas à conquista das primeiras medalhas/títulos. A última fase, que corresponde à fase de perfeição, encontra-se habitualmente associada à profissionalização, à progressão/evolução em termos desportivos e, consequentemente, à participação e obtenção de resultados internacionais.

Factores externos e factores internos

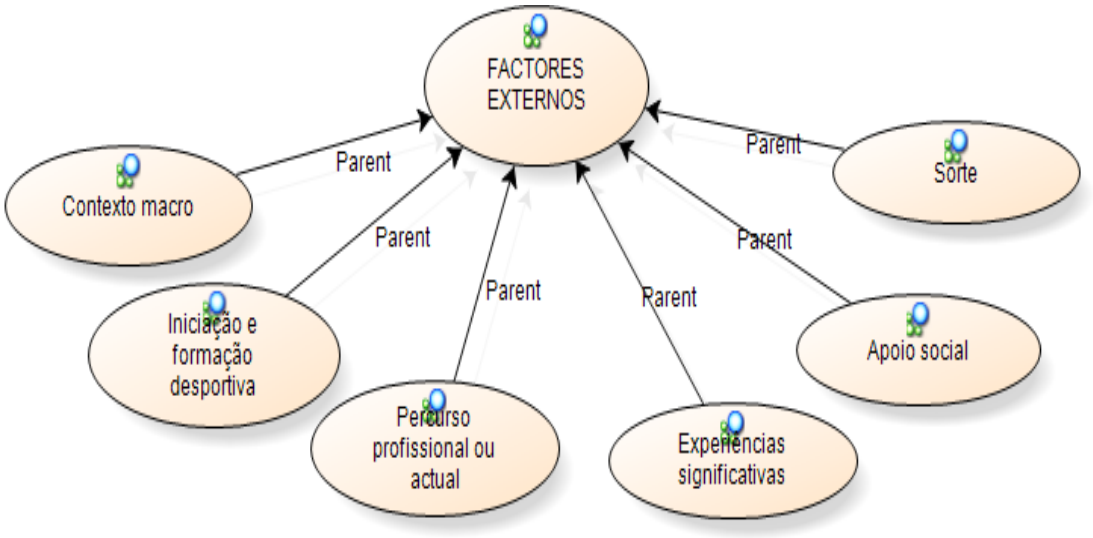
Nestas duas dimensões gerais procurámos incluir todos os factores que, de acordo com os atletas, "explicam" ou são importantes para os seus desempenhos. No Quadro 4, apresentado anteriormente, podemos facilmente constatar uma maior concentração das unidades de significado nos factores internos, do que nos factores externos. A análise das dimensões específicas permite-nos verificar que é ao nível dos processos que há uma maior concentração de unidades de significado, seguida da dimensão características pessoais. As dimensões menos referenciadas por estes atletas correspondem à sorte e à iniciação e formação desportiva.

De seguida, passamos à análise de cada dimensão geral: factores externos e factores internos.

Na dimensão "factores externos", codificámos aquilo que tem que ver com questões sociais e contextuais. Deste modo, foi possível organizar a informação relacionada com variáveis contextuais e sociais em seis dimensões específicas distintas: (a) contexto macro; (b) iniciação e formação desportiva; (c) percurso profissional ou actual; (d) experiências significativas; (e) apoio

social; e (f) sorte.

Figura 5– Mapa conceptual da dimensão "factores externos"



Na dimensão "contexto macro", compreendemos todos os aspectos que descrevem o contexto alargado onde o atleta se encontra inserido. A este respeito, foi possível identificar três categorias distintas, pela seguinte ordem de relevância nas entrevistas: (a) contexto cultural; (b) condições do clube; e (c) *background* socioeconómico.

Na categoria "contexto cultural", a mais referida pelos atletas, incluímos tudo o que tem que ver com o contexto cultural em que o participante se insere, ou seja, com a forma como a modalidade é vista em Portugal. Os excertos das entrevistas que foram codificados nesta categoria salientam temáticas como a comparação da importância atribuída às diferentes modalidades em Portugal, a influência do local de nascimento e residência na carreira do atleta, e a associação entre determinadas modalidades e determinadas cidades Portuguesas.

> *...acho que [esta modalidade], infelizmente em Portugal não tem muito reconhecimento...*
>
> Atleta 16

> *Pela modalidade porque... nós nesta modalidade nunca temos grande recompensa. Nem somos tão vistos como as outras modalidades ...*
>
> Atleta 2

> *...eu nasci em [cidade], uma cidade com tradição [nesta modalidade] e também no desporto em geral*
>
> Atleta 6

Quando consideramos as "condições do clube", que constitui a segunda categoria mais referenciada, estamos a referir-nos aos aspectos relacionados com aquilo que o clube oferece aos atletas ao nível das instalações, materiais, condições/ajudas financeiras, mas também da

dimensão/importância do clube.

> *... o nosso clube é o melhor! A nível de instalações é o melhor. Só que agora nós somos muitos [...] É pequeno, com muita gente!*
>
> Atleta 1

> *...encontrei um clube com outro carisma, um clube com outra dimensão e que a nível nacional teria ou tem outro impacte, eu acho que só a nível de nome porque acho que um clube "ligado" à modalidade é mais conhecido por um clube de futebol, não é? Mas é um clube que tem outras condições, é um clube que também tem outras preocupações ...*
>
> Atleta 12

> *...o clube tem-me ajudado imenso. Paga-me as deslocações, os hotéis dentro de Portugal, tudo. Desde o inicio, eles não sabiam se eu ia ganhar alguma coisa ou não e apostaram logo em mim. Foi muito bom!*
>
> Atleta 7

Por fim, na categoria "*background* socioeconómico" enquadrámos os aspectos relacionados com o estatuto socioeconómico dos atletas e sobressai aqui a temática das dificuldades económicas que muitas vezes os mesmos ultrapassam para poderem praticar a modalidade.

> *Quando eu comecei a praticar [esta modalidade] ganhava 250$00 por dia. Eu guardava-os religiosamente para poder pagar o ginásio, para poder treinar ...*
>
> Atleta 3

> *Não estou a dizer que devíamos receber dinheiro, mas, quer dizer, é uma modalidade muito cara e os meus pais não têm possibilidades [...] É assim, claro que é sempre importante a ajuda. E mesmo assim não ia poder fazer as provas todas porque é uma modalidade muito cara, gasta-se muito dinheiro...*
>
> Atleta 7

Sumariando a informação codificada na dimensão específica contexto macro, podemos salientar algumas dificuldades económicas com as quais estes atletas têm de lidar ou resolver para poderem praticar a sua modalidade, mas também destacam as condições que os clubes fornecem actualmente e a importância que este aspecto assume na promoção das competências desportivas. Referem, ainda, a situação da sua modalidade em Portugal, destacando a associação entre determinadas modalidades e determinadas cidades portuguesas.

A dimensão "iniciação e formação desportiva" (2,7%) abrange as percepções, experiências e vivências dos atletas durante o período formativo, organizando-as em três categorias, pela seguinte ordem de relevância: (a) divertimento formação; (b) ambiente óptimo de aprendizagem; e (c) pressões externas formação.

Começando por analisar a categoria mais frequente, os excertos das entrevistas que codificámos em "divertimento formação" relacionam-se com a percepção que os atletas têm do ambiente formativo como fonte de divertimento, prazer e de convívio com os colegas.

Quando comecei?! Isso já não me lembro muito bem. Mas lembro-me que foi muito pelo convívio e quando eu fui para o primeiro clube na escola, eu já conhecia dois atletas de lá e então fui lá para me divertir com eles.

Atleta 9

No início era pura diversão. Era transformar o prazer de jogar na rua num campo com melhores condições. Mais nada.

Atleta 18

Relativamente ao "ambiente óptimo de aprendizagem", as temáticas mais salientes nas entrevistas foram a percepção do ambiente formativo como competitivo, estimulante/motivador, exigente e/ou rigoroso, mas também como fonte de formação pessoal, social e desportiva.

...o grupo que treinava comigo nessa altura. Até hoje vai sempre ter um papel importante porque, como tinha um nível competitivo muito elevado isso fez com que eu evoluísse mais depressa. É mais fácil evoluir com um grupo bom.

Atleta 4

Eu devo muito [a esta modalidade] na minha formação como pessoa, como responsabilidades, nos estudos eu ter conseguido fazer tudo direitinho, nunca ter deixado cadeiras, nunca ter deixado nada para trás, ... Devo muito [a esta modalidade] porque eles envolvem muita responsabilidade, formou-me enquanto pessoa que eu sou.

Atleta 14

Considerando as "pressões externas formação", os atletas referem a pressão exercida por parte de outras pessoas e/ou instituições e também as dificuldades em lidar com a pressão das provas/jogos nesta mesma fase.

Há uns que dizem que estarem ou não os pais, tanto faz, mas o que eu vejo na generalidade dos casos, e eu também dou treinos aos pequenitos lá do clube, é que a postura deles [...] modifica-se completamente quando aparece em treino uma pessoa a quem eles são muito chegados, os pais, pode ser um treinador antigo. Modifica-se bastante...

Atleta 5

...no início quando comecei [...], a pressão das provas era complicado, mas eu arranjava sempre essa tal maneira de me desenrascar e não sei quê...

Atleta 7

Sintetizando a informação sobre o contexto de iniciação e formação desportiva destes atletas, podemos perceber que o mesmo ficou marcado por um ambiente de divertimento e convívio com os colegas, sem que, no entanto, deixasse de existir alguma pressão exercida por outras pessoas ou pelas próprias provas. Este ambiente formativo caracteriza-se, igualmente, por ser aquilo que designámos de ambiente óptimo de aprendizagem, ou seja, repleto de competitividade, estímulo, exigência, mas também promotor da formação pessoal, social e desportiva destes atletas.

Na dimensão "percurso profissional ou actual" (11,2%) incluímos igualmente as percepções, experiências e vivências dos atletas, organizando-as em categorias idênticas às da dimensão "iniciação e formação desportiva", mas agora ao nível do contexto profissional ou actual. Deste modo, a categoria mais presente é, sem dúvida, aquela que designamos de "pressões externas profissional", na qual incluímos os aspectos relacionados com a pressão que o atleta experiencia durante o seu percurso profissional. Sintetizando a informação codificada, os atletas referem as pessoas ou instituições que exercem essa pressão, a importância e a capacidade que têm de saber lidar adequadamente com essas pressões e identificam ainda situações específicas que lhes causam pressão (e.g., ser o único atleta para uma determinada posição numa campeonato inteiro, os objectivos e a necessidade de resultados, as expectativas das outras pessoas, a primeira presença num determinado campeonato).

> *Uma pessoa sente sempre [pressão por parte de outras pessoas], não é? Neste ano não sei, mas nos outros anos como melhor marcadora, quando as coisas não estavam a sair, havia sempre aquele director, ou aquele adepto que vem à nossa beira e diz "Tens que marcar, porque és tu porque...".*
>
> Atleta 13

> *Pressão existe sempre, mas consigo lidar muito bem com a pressão porque acho que a pessoa que põe mais pressão sobre mim mesma sou eu.*
>
> Atleta 10

> *A arbitragem também me estava a prejudicar um bocado, estava-me a pressionar [...] estava a ser um bocado parcial.*
>
> Atleta 3

Segue-se a categoria "ambiente óptimo profissional", que se associa a um bom grupo/ambiente de trabalho, à competitividade (interna e externa), à exigência, à motivação, mas também à disponibilidade e dedicação da própria instituição (clube) à prática da modalidade.

> *...as pessoas com quem treinamos, é preciso sentirmos que acreditam em nós e termos um bom ambiente.*
>
> Atleta 4

> *...nós temos uma atleta júnior do clube ["x"] que ela é fenomenal, está "a dar" muito e mesmo bastante. E os treinadores da selecção disseram que se a gente não tivesse ao pé dela ou a poucos segundos dela, que não nos levavam ao campeonato do mundo, por isso...*
>
> Atleta 1

> *Em B. encontrei um clube profissional, um clube virado única e exclusivamente para [esta modalidade] e acho que foi esse o grande impulsionador ,porque toda a gente trabalhava no mesmo sentido, toda a gente vivia para [esta modalidade]. E isso facilitou, sem dúvida, o desenvolvimento.*
>
> Atleta 12

Por fim, considerando o "divertimento profissional", os excertos das entrevistas que codificámos nesta categoria relacionam-se com a percepção que os atletas têm do ambiente

profissional como fonte de divertimento.

> *Chego ao pavilhão e esqueço tudo, não penso mais no jogo. Até vou para lá, divirto-me. É engraçado porque eu mal chego ao pavilhão, eu não estou a pensar o que é que vou fazer, não. Já fiz. Ficou lá atrás, já está tudo mais ou menos estudado e ali depois tento é divertir-me...*
>
> Atleta 13

> *Eu era uma pessoa que estava no desporto muito sério, queria trabalhar, não me divertia, e a partir desse obstáculo que eu tive a nível de encarar a modalidade, comecei a ver as coisas doutra maneira, a encarar o trabalho sério, mas de uma maneira muito mais divertida, sempre a sorrir, a divertir-me com os meus colegas, com a minha treinadora, a ser feliz...*
>
> Atleta 9

Deste modo, o percurso profissional ou actual caracteriza-se também por um ambiente de divertimento, embora não no sentido recreativo, mas mais no sentido de prazer que a prática da modalidade e a própria competição lhes proporciona. As pressões externas tomam neste período uma relevância bastante elevada, obrigando os atletas a lidar com um conjunto de pressões exercidas por diferentes pessoas ou situações competitivas. Quando salientam a existência de um ambiente óptimo profissional, destacam não só a competitividade, exigência e estimulação do mesmo, mas também a existência de um bom grupo de trabalho e a disponibilidade da própria instituição desportiva.

Ao nível da dimensão "experiências significativas" (39,8%) considerámos os excertos das entrevistas que retratam momentos ou eventos que marcaram o percurso destes atletas, enquadrando-os em nove categorias: (a) acontecimentos de vida; (b) ambiente familiar; (c) oportunidades; (d) obstáculos; (e) melhor desempenho; (f) pior desempenho; (g) incidentes críticos; (h) lesões; e (i) arbitragem.

Nesta dimensão específica, a categoria "lesões" é, sem qualquer dúvida, a mais referenciada nas entrevistas. Aqui codificámos sempre que os atletas abordavam o seu historial de lesões ou intervenções cirúrgicas. Em resultado disto, os excertos aqui codificados demonstram que, para estes atletas, as lesões constituem os piores obstáculos na carreira desportiva, associam-se aos piores desempenhos, influenciam negativamente os atletas em termos psicológicos (e.g., auto-confiança, concentração, medo, stress) e são exigentes em termos de tratamento. Torna-se ainda evidente a importância que o apoio socioemocional assume na recuperação de lesões, a existência de uma associação entre determinadas lesões e determinadas modalidades, as dificuldades que os atletas têm em lidar com as lesões (e.g., parar de treinar) e a relevância da prevenção de lesões.

As lesões. São os obstáculos piores que há numa carreira de um atleta.

Atleta 14

A mim o que me provocou mais stress foram as lesões. [...] Eu neste momento estou semi-lesionado, estou a treinar a 50%, uma fractura [...] e já resolvi o problema. [...] Já encontrei uma solução, uma das soluções para isso.

Atleta 11

Fico triste quando não consigo os meus objectivos e quando estou lesionada e não consigo treinar para alcançar os meus objectivos.

Atleta 10

Também evidente, embora com menor representatividade nas entrevistas comparativamente à anterior, é a categoria "obstáculos", na qual considerámos as principais dificuldades identificadas pelos participantes. De um modo geral, estes atletas caracterizam-se por verem os obstáculos de forma positiva, como algo que é normal acontecer, mas com o qual eles aprendem a lidar. Entre os obstáculos identificados, encontra-se a necessidade de sair do país, as condições (físicas, humanas e económicas) do clube e das federações, os problemas "extra-desporto", conseguir conciliar o desporto com a família e/ou os estudos, as dificuldades no acesso à prática da modalidade no local de nascimento/residência, as saudades de casa (no caso dos atletas que estão noutro país), mas também aspectos mais físicos, como é o caso do peso (para os desportos de combate), da altura ou do género (especificamente as dificuldades do género feminino). Ainda nesta categoria incluímos também as lesões, quando os atletas as referem como um obstáculo, acidente ou dificuldade.

Dificuldades posso dizer já o rio. Isso é uma dificuldade que afecta todos os praticantes aqui do clube porque ainda hoje de manhã fui a um treino e não havia condições para treinar. Porque ou é baixinho ou tem algas [a referir-se ao rio] ou então no dia a seguir já tem muita corrente e depois no dia a seguir já tem muitos remoinhos e uma pessoa está sujeita a ter lesões.

Atleta 2

... sempre foi o grande problema das cidades, não haver equipas [desta modalidade]. E não havia nenhuma equipa [...] aqui perto.

Atleta 17

...tentar conciliar [a modalidade], família e os estudos. Então eu sinto que a partir dos meus 18 anos, quando comecei a fazer as viagens para o P., eu tive que ser mais organizada, a minha vida começou a ter alguma distribuição, começou a ser uma rotina, porque até ali não era.

Atleta 13

Ainda relativamente aos obstáculos, podemos mencionar que um dos atletas referiu utilizar a "criação de obstáculos" competitivos como forma de se preparar para a competição. Exemplificando:

...eu visualizo "obstáculos", que vão aparecer adversários muito fortes, todos os factores externos...

Atleta 4

Segue-se a categoria "oportunidades", onde considerámos o conjunto de oportunidades que os atletas reconhecem como tendo sido relevantes para a sua carreira desportiva. A análise das entrevistas evidenciou que são identificadas sobretudo oportunidades relacionadas com a representação de um determinado clube ou da selecção nacional e participação em determinadas competições importantes (e.g., jogos olímpicos, campeonatos internacionais), o sair do país para praticar a sua modalidade em melhores condições, a capacidade de estabelecer contactos com outras pessoas e treinadores, mas também o facto de terem estabelecido precocemente contacto com alguém (e.g., treinador ou professor de educação física) que lhes "abriu as portas" para o desporto. Ainda que, de um modo geral, a posição destes atletas seja a de "agarrar" todas as oportunidades que lhes surgem, referem também algumas dificuldades a este nível, ou seja, o facto de terem de recusar propostas devido à família, à impossibilidade de rescisão de um contrato com um clube que representam ou a aspectos relacionados com a representação da selecção nacional.

> *As oportunidades foram as idas à selecção, onde estava em contacto com outras pessoas, outros treinadores.*
>
> Atleta 5

> *Eu acho que aqui em Portugal, infelizmente, [esta modalidade] não é levada a sério e para aquilo que eu queria chegar não era suficiente e então eu arrisquei e tive essa oportunidade que me foi dada, uma bolsa [...] acho que foi uma oportunidade que agarrei com as duas mãos e com os pés e com tudo o que poderia ter agarrado...*
>
> Atleta 16

> *[...]eu penso que é assim, tu no desporto ou as agarras [a referir-se às oportunidades] ou vais ser até aos 28/29 uma promessa e aos 30 passas a ser um velho. Cá em Portugal é assim. (risos) Não tenhas a mínima dúvida. E eu consegui aproveitar aquelas oportunidades que me foram dando.*
>
> Atleta 15

A categoria "melhor desempenho", também bastante presente no discurso destes atletas, corresponde à exploração pelo atleta dos seus melhores desempenhos, bem como o impacto dos mesmos no seu trabalho. Relativamente à identificação destes desempenhos, por norma, associam-nos aos bons resultados, à aquisição de prémios e medalhas, ou à existência de um bom grupo de trabalho.

> *O meu melhor momento eu posso dizer que foi no meu terceiro ano no Clube T., em que nós ganhamos tudo, fizemos uma época fantástica, tínhamos um grupo fantástico, treinadores (são os mesmos), fantásticos. Tudo correu muito bem. Tudo. [...] Esse ano foi o ano mais, assim o auge da minha carreira, foi. Ganhamos os jogos todos.*
>
> Atleta 14

Em termos de consequências, os melhores desempenhos parecem promover a auto-confiança, a motivação, a boa disposição, o profissionalismo, impulsionando a tranquilidade em

provas posteriores e momentos de reflexão sobre o desempenho/atitude.

> *Tu, em termos de atleta, quando as coisas te correm bem, tu ficas com muito mais confiança, não é?! Vais para os jogos de maneira mais tranquila, sentes-te mais confiante.*
>
> *Atleta 15*

> *O sucesso é importante, leva-nos a ficar muito mais alegres, muito mais bem dispostos, a pensar que tudo o que fizemos, que foi o apropriado para alcançar esse mesmo êxito...*
>
> *Atleta 6*

> *... foi isso [a referir-se ao melhor desempenho] principalmente que me levou agora a ser mais profissional, a nível de não brincar tanto...*
>
> *Atleta 7*

De seguida, encontra-se a categoria "pior desempenho", onde procuramos reunir a informação referente aos piores desempenhos e que tipo de consequências acarretam. Quando identificam estes desempenhos, tendem a referir uma determinada ou inesperada derrota/mau desempenho, dificuldades a nível psicológico num jogo/prova, a falta de apoio da federação, ou até a falta de coesão de equipa.

> *O pior foi nos Jogos [...] de certeza. Foi o pior momento da minha vida e desportiva também. Porque tudo indicava, tudo indicava que eu pudesse ganhar uma medalha [...] estava numa forma incrível. Mas as coisas correram mal...*
>
> Atleta 10

> *De maus o que eu me lembro mais foi o dos Jogos, onde eu estava com uma lesão e que em termos de confiança estava "0", não treinava, já não competia há cerca de um mês e meio.*
>
> Atleta 9

> *O pior está bem fresco. Foi esta participação agora no Campeonato da Europa. Acho que é o pior porque foi o mais recente, foi o que me custou mais e, talvez, dos que eu trabalhei mais e menos apoio senti da parte da Federação.*
>
> Atleta 13

Ainda que o impacto inicial destes maus desempenhos seja por vezes uma vontade de desistir, os mesmos parecem igualmente ser interpretados como desafios, promovendo a reflexão e motivação para a correcção dos erros e conduzindo assim à evolução/crescimento/superação.

> *Por isso acho que foi um bom estímulo para mim, em vez de me ter deixado "ir abaixo", levei aquilo como um desafio. E pensei assim [...] fiquei muito aquém das minhas expectativas, mas subi de categoria, tracei objectivos e defini que ia cumpri-los e até agora tenho cumprido.*
>
> Atleta 4

Com as mesmas unidades de significado aparece a categoria "ambiente familiar", na qual codificámos os excertos de entrevista em que os atletas referem que o ambiente familiar constitui um ambiente óptimo/estimulante para a sua carreira. As afirmações aqui codificadas relacionam-se com a importância de um ambiente familiar saudável e promotor do desporto, a

existência de familiares (e.g., pais) com cargos desportivos que funcionam como impulsionadores na iniciação desportiva e também a prática desportiva por familiares que acaba por incentivar a prática pelos próprios atletas.

> *...tenho tido alguma sorte na família que eu tive, uma família estável, sem problemas, o meu pai desportista, ambos estudaram e têm alguma cultura e sabem bem educar. Acho que os meus pais tiveram uma boa influência e deram-me a maior oportunidade de todas que é darem condições para eu poder estudar e treinar e ser aquilo que sou.*
>
> Atleta 9

> *A família porque é o nosso escape. Qualquer desportista que esteja envolvido, chegar a casa é o nosso escape. O desporto sem um ambiente familiar saudável é muito difícil. Muito, muito complicado.*
>
> Atleta 18

> *A minha família, para além disso estava toda ligada [à minha modalidade] [...] o meu pai era director [...] primos meus já jogavam [...]*
>
> Atleta 6

Seguem-se os "incidentes críticos", que são situações concretas, identificadas pelos participantes, como momentos que foram críticos, que os marcaram ou que provocaram algum tipo de alteração pessoal ou contextual. Os incidentes críticos narrados podem corresponder a um jogo/campeonato memorável, à mudança de um treinador ou à relação estabelecida com ele, à representação de um determinado clube ou selecção nacional, à saída de um determinado clube, à saída da cidade ou país de residência, e até mesmo às vitórias de outros atletas em jogos olímpicos ou campeonatos mundiais.

> *A primeira vez que eu deixei o meu primeiro treinador [...] foi o meu treinador mais a sério, foi marcante...*
>
> Atleta9

> *... quando eu fui campeã [...] Porque eu ia pela primeira vez a um campeonato [...] e eu apenas queria representar, da melhor maneira, o meu País e o meu clube e consegui.*
>
> Atleta5

> *Eu acho que a minha saída do [clube] marcou-me bastante, bastante. Pois tive 15 anos ligado ao clube [...]*
>
> Atleta 12

Em termos de consequências, estes incidentes críticos estimulam a autonomia, a auto-confiança, a motivação, a capacidade para lidar com situações novas, o profissionalismo, a responsabilidade, mas também promovem momentos de reflexão sobre a carreira desportiva e a evolução e "saltos qualitativos" em termos de desempenho.

> *... tinha que ser um bocadinho autónomo, tinha que ser mais regrado, engordei bastante nessa fase e consegui ganhar motivação para regressar e... Foi uma fase em que me permitiu acreditar mais nos Jogos...*
>
> Atleta 8

> *Para mim foi uma má prestação, mas no geral foi bom. Mas para mim marcou-me porque aí comecei a pensar em algum coisa que teria que mudar para ser dos melhores.*
>
> Atleta 11

Seguidamente, temos a categoria "acontecimentos de vida", na qual abrangemos situações que ocorreram na vida dos atletas e que são consideradas por eles como importantes. A análise das entrevistas permitiu-nos identificar três subcategorias: (a) constituir família, (b) mudança de país e (c) outros acontecimentos de vida.

A subcategoria "mudança de País" é a mais referenciada pelos atletas e traduz a necessidade e importância de sair do país para praticar desporto.

> *Porque nós procuramos o melhor para nós fora do País e pensamos que realmente fora do País poderá haver melhores condições. E realmente havia.*
>
> Atleta 12

Embora sem especificar o acontecimento de vida, alguns atletas salientam apenas a existência de "outros acontecimentos de vida" que os afectaram (e.g., problemas familiares ou pessoais) em termos desportivos.

> *Num momento em que vários factores, várias coisas à nossa volta, não nos correm tão bem [...] quando passamos para a parte prática, embora sejam realidades completamente diferentes, altera o nosso bem-estar, a nossa concentração, o nosso objectivo.*
>
> Atleta 11

Por último, apenas um atleta referiu o "constituir família" como um acontecimento de vida significativo na sua carreira desportiva.

> *E depois a estabilidade, casar, ter filhos, os pais novamente, a irmã, a família em geral, sempre me apoiaram e sempre estiveram do meu lado, por isso é uma estabilidade muito grande e muito boa, para nós estarmos tranquilos, para desempenharmos aquilo que fazemos.*
>
> Atleta 6

Para terminar, a categoria "arbitragem", embora também assuma um papel no discurso destes participantes, especialmente nos dois atletas de desportos de combate, é aquela que aparece com menor frequência. Nas afirmações dos atletas, podemos perceber alguma dificuldade em lidar com erros de arbitragem e/ou simplesmente a referência à influência que a mesma pode ter nos resultados.

> *...ao início era uma pessoa que me deixava influenciar bastante pela atitude do árbitro. [...] isso era um factor que por acaso me desconcentrava, porque eu começava a pensar tanto naquilo que acabava por me desconcentrar, começava a ficar irritada.*
>
> Atleta 4

Como podemos concluir, estes atletas estão capazes de identificar um conjunto de experiências significativas no seu percurso desportivo. Nas entrevistas, encontramos referência a aspectos mais relacionados com a esfera pessoal (e.g., constituir família ou mudar de país) e

também o ambiente familiar que, em determinada fase, funcionaram como factores promotores e catalisadores da sua carreira. Considerando a esfera desportiva, facilmente percebemos que estes atletas aproveitam e "agarram" todas as oportunidades desportivas que lhes surgem, mas também lidam eficazmente e de forma positiva com os mais diversos obstáculos. A este respeito, as lesões são muitas vezes avaliadas como os piores obstáculos na carreira desportiva de um atleta ou, simplesmente, assumem relevância porque se encontram associadas aos seus piores desempenhos. Significativos, também, são os melhores e os piores desempenhos destes atletas, sendo que os primeiros promovem a auto-confiança, a motivação, a alegria e o profissionalismo e os segundos, embora inicialmente tenham um impacto negativo, rapidamente são interpretados como desafios, promovendo a reflexão e motivação para a correcção de erros e posterior melhoria e evolução. Tomando aquilo que designámos por incidentes críticos, ou seja, situações específicas identificadas pelos atletas como momentos marcantes ou impulsionadores de mudança (e.g., um determinado jogo, a mudança de treinador, a representação de um determinado clube), podemos apontar que os mesmos, não obstante serem situações complicadas, promovem a autonomia, a auto-confiança, a motivação, a capacidade para lidar com situações novas, o profissionalismo e, também, a reflexão e consequente evolução em termos de desempenho. Por fim, também se revelou significativa a arbitragem pois é, ou já o foi no passado, um factor relevante para alguns atletas, com especial destaque para os das modalidades de combate.

Codificámos na dimensão "apoio social" (38,6%), a informação relativa às pessoas que os participantes identificaram como tendo marcado o seu percurso, especificando os papéis/funções que desempenha cada uma dessas pessoas significativas. Deste modo, organizamos esta informação em 14 categorias, cuja análise das unidades de significado evidencia a seguinte ordem de importância no discurso destes atletas: (a) treinadores(as); (b) pais; (c) apoio geral; (d) família; (e) amigos; (f) namorado(a); (g) irmãos; (h) atletas; (i) colegas de equipa; (j) preparador físico; (k) professores; (l) dirigentes; (m) família do treinador; e (n) colegas de escola.

No seu conjunto, procurámos para cada uma destas categorias identificar os papéis/funções que desempenham as pessoas significativas. Destes papeis/funções fazem parte o apoio socioemocional, que se relaciona com o apoio incondicional, o reforço da auto-confiança e auto-estima, transmitindo a ideia de que os outros "estão lá" para fornecer conforto

e segurança em qualquer situação. Temos também o apoio tangível que consiste na assistência concreta (ex.: financeira e/ou logística) e o apoio informativo, que se verifica quando a fonte de apoio fornece aos indivíduos conselhos, informações técnicas, desafio, reconhecimento ou direcção/orientações sobre soluções possíveis para os problemas. Um outro papel importante desempenhado por estas pessoas tem que ver com o papel de figura modelo, que embora não fornecendo qualquer tipo de apoio directo, motivam o indivíduo para o trabalho.

A análise dos resultados permite-nos começar por destacar a figura do "treinador". Torna-se claro que os treinadores ocupam grande parte do discurso dos atletas, pela importância que lhes é atribuída nas suas carreiras desportivas. A análise das entrevistas permitiu identificar dois papéis principais dos treinadores: apoio socioemocional e apoio informativo. Ainda dentro desta categoria, enquadramos outros aspectos que, embora não directamente associados ao apoio social, de alguma forma, se relacionam com o mesmo e com a relação estabelecida entre o atleta e o treinador. Estamos a referir-nos à informação relativa às características do treinador actual, características de um bom treinador, compatibilidade treinador-atleta e treinador mais marcante.

Começando por abordar os tipos de apoio fornecido pelos treinadores, em termos socioemocionais eles caracterizam-se pelo apoio, amizade, preocupação com os atletas, mas também por promoverem a motivação e confiança dos mesmos. A nível informativo, são eles que ensinam a modalidade, apoiam técnica e tacticamente, incentivam o uso de algumas competências psicológicas, dão *feedback* e esclarecem dúvidas sobre aspectos desportivos.

> *O meu primeiro treinador foi importante porque foi a pessoa com quem eu me iniciei [nesta modalidade]. E embora a nossa relação tenha acabado, mesmo de amizade, acho que foi uma pessoa que me formou como atleta e me deu boas bases. Teve um papel fundamental.*
>
> Atleta 4

> *O meu treinador tinha um estilo [nesta modalidade] próprio quando era atleta. Foi atleta muito tarde, passou essa mensagem, essa sua técnica para nós. Essa foi uma grande oportunidade, porque foi um estilo diferente daquilo que havia...*
>
> Atleta 8

Relativamente às características do treinador actual, os atletas referem a humildade, o empenho e dedicação, a preocupação que têm com os seus atletas, o carisma, a competitividade, a capacidade para "ler" o jogo de uma forma especial, a disciplina, a motivação, e também o "mau perder".

> *Ela é humilde, bastante humilde, muito empenhada naquilo que faz porque é uma pessoa que tem a consciência que não sabe tudo [...]*
>
> Atleta 9

O meu mestre tem muito carisma...

Atleta 3

Primeiro quer ganhar, é uma pessoa que em tudo o que entra, quer ganhar. É muito competitivo. [...] consegue ler a [modalidade] de uma maneira especial. [...] É disciplinado, tem uma vontade muito forte.

Atleta 8

A nível de treino é uma pessoa [a referir-se ao treinador] também com muita disciplina porque senão, porque se fosse só eu a ter disciplina e ele não, era muito complicado. E também persistente, não gosta nada de perder e eu também não.

Atleta 10

No que respeita àquilo que consideram um bom treinador, em termos de competências, para estes atletas torna-se fundamental que o treinador conheça, saiba gerir e estabeleça um bom relacionamento com o grupo de trabalho, tratando os atletas individualmente, e que tenha conhecimentos em termos técnicos e tácticos, mas também experiência na área e capacidade de aprendizagem. Deve, ainda, "saber estar" na vitória e na derrota e lidar facilmente com mulheres (aspecto referido por três atletas do género feminino de modalidades colectivas). Analisando as características enumeradas por estes atletas, um bom treinador tem de ser um líder carismático, tem de ser exigente e disciplinado, saber transmitir confiança e calma ao atleta e saber ouvi-lo quando necessário, tem de partilhar um conjunto de valores (e.g., lealdade, humildade, responsabilidade, amizade) e, se possível, já ter passado pela experiência de atleta.

E um bom treinador tem de saber gerir o grupo, tem que conseguir saber dar ali a volta às "manhas" que nós temos e é muito importante ele conhecer bem o grupo, saber interagir no grupo, saber quando é que pode ir mais além ou não. Para mim é o fundamental.

Atleta 14

Tem que ser carismático. Tem que falar e saber aquilo que está a falar. Não é falar de uma maneira que mostre incerteza, mostrar que é aquilo porque tem que ser aquilo, ou seja, tem que nos passar confiança que aquilo é assim que tem que ser feito.

Atleta 3

...um bom treinador tem que ter, tinha que ter sido um jogador para poder compreender os atletas, saber em que situações deve aplicar uma determinada coisa e noutras situações, não aplicar essa mesma situação que queria aplicar. Por isso acho que é preponderante conhecer o balneário, conhecer os atletas, ter passado por...ter sido atleta para saber o que o grupo pensa...

Atleta 6

Atendendo agora à compatibilidade treinador-atleta, os atletas referem a boa relação/união/amizade que estabelecem com o treinador, a partilha de sonhos/objectivos, a afinidade e identificação com o seu trabalho, a "longevidade" da relação e a semelhança em termos de personalidade. Pudemos também observar a referência de um atleta à incompatibilidade com um treinador e às suas consequências.

O meu treinador [...] faz toda a diferença na obtenção dos resultados, se eu estiver bem, se ele estiver bem, está tudo bem. Se algum de nós já não está tão bem, já as coisas têm que ser acertadas ou assim.

Atleta 8

Não pode ser só o atleta. Tem de ser também o treinador a ter os mesmos sonhos, o mesmo objectivo.

Atleta 10

Relativamente ao treinador mais marcante, os atletas referem não conseguir identificar apenas um treinador porque existem vários que os marcaram em fases diferentes e de formas diferentes.

Vários [treinadores] marcaram em momentos diferentes. "O que mais..." não lhe posso dizer... Marcou-me esse por ter apostado em mim [...]. Outro, pelos ensinamentos que me transmite [...] Outro, pelos títulos que conseguimos ganhar juntos que teve uma repercussão internacional.

Atleta 18

No mesmo sentido, os "pais" ocupam funções a nível informativo, socioemocional e tangível. O apoio informativo caracteriza-se por salientarem a importância de algumas competências psicológicas, corrigirem erros, darem conselhos, ensinarem e, no caso de um dos atletas, e uma vez que o mesmo não dispõe de treinador, é o pai que assume essa função. O apoio socioemocional, traduz-se essencialmente no apoio incondicional, ou seja, estar sempre disponível nos bons e maus momentos, no respeito pelas necessidades dos atletas e na ajuda na recuperação de lesões, além do acompanhamento de jogos e/ou treinos. Por último, fornecem apoio logístico e financeiro.

Essencialmente o meu pai, porque já me acompanha desde criança, até porque foi através dele que eu comecei a jogar, por isso o meu pai sempre seguiu a minha carreira, com total atenção e sempre me apoiou em tudo e me deu conselhos que foram sempre preponderantes e que até hoje para mim, e que me ajudam muito.

Atleta 6

Na categoria "apoio geral" enquadrámos vários excertos importantes das entrevistas que, embora incidindo sobre o apoio social, não eram passíveis de serem codificados em nenhuma categoria específica, uma vez que os atletas apenas salientavam a importância do apoio social, sem especificar nenhuma pessoa em particular ou, então, abordavam o apoio sem especificar a pessoa que o fornece.

Há pessoas que estão à minha volta também, o nutricionista, o massagista, os médicos, ... Felizmente tenho uma equipa muito larga. Depois claro, aos meus amigos, à namorada. Têm todos um papel que por vezes parece pequeno, mas é um papel muito grande porque é importante sentir-se bem, estar feliz com o que faz e pronto.

Atleta 9

Todo o tipo de pessoas mais próximas de nós: o pai, mãe, meu treinador, namorada, amigos de longa data. Todas essas pessoas são importantes para o resultado e para o nosso bem-estar e para o nosso equilíbrio a nível mental...

Atleta 11

Considerando a "família", esta destaca-se por apoiar os atletas aos três níveis.

Especificando, a nível informativo temos os alertas para situações que possam ser prejudiciais à sua carreira desportiva. No que se refere ao apoio socioemocional, além da presença nas provas, os familiares caracterizam-se por serem o suporte/base de tudo e o "refúgio", por compreenderem, se adaptarem facilmente e respeitarem a actividade de atleta, mas também por fomentarem a auto-confiança e a motivação. Em termos tangíveis, referem a importância da família no início da carreira desportiva.

> *...a minha família em particular porque sempre me precaveram, alertaram para algumas situações que poderiam ser prejudiciais para a minha carreira...*
>
> Atleta 6

> *E acho que a família é, sem dúvida, a base de todo o suporte e a base, mais o suporte emocional não é? Para a gente estar em paz e conseguir o tal equilíbrio necessário para que quando estamos dentro de campo, dentro de treino, as coisas estejam única e exclusivamente viradas para aí.*
>
> Atleta 12

Na categoria "amigos", identificámos o apoio informativo e o apoio socioemocional. A análise dos excertos codificados demonstra que o apoio informativo passa pelo esclarecimento de dúvidas em termos desportivos e, também, pelo auxílio na correcção dos erros. Já o apoio socioemocional traduz-se no acompanhamento da carreira do atleta, na compreensão dos sacrifícios que o atleta tem de fazer (e.g., não poderem realizar determinadas actividades, como sair à noite), na ajuda e partilha de problemas ou na disponibilidade total.

> *...os meus amigos [...] quando as coisas não estão a correr bem ou então quando estou a fazer alguma coisa mal, que me dizem o que é que tenho que fazer para estar a fazer bem...*
>
> Atleta 2

> *Depois os amigos, completamente. Porque há alturas em que tu estás completamente em baixo e vais-te apoiar neles. Muitas vezes, nem é nos pais porque eles não têm que levar porque já têm os problemas deles e os amigos são das coisas mais importantes.*
>
> Atleta 15

Tal como acontece com a família, também os "namorados(as)" exercem papéis importantes ao nível dos três tipos de apoio. Em termos informativos, caracterizam-se por serem críticos, analisarem as situações e darem conselhos. A nível socioemocional têm funções de ajuda e incentivo. E por fim, fornecem também apoio tangível ao nível do transporte para os treinos e/ou competições.

> *Ele tem mais experiência do que eu. Também já anda na [modalidade] há mais tempo. [...]. E então como tem mais experiência já me vai dando alguns conselhos...*
>
> Atleta 1

> *A namorada vai ver alguns treinos também. Como ela também fazia desporto, também fez [esta modalidade], de vez em quando vai fazer uma corrida comigo. Não só compreendem [a referir-se à namorada e aos pais] aquilo que eu faço e ajudam a fazer aquilo que eu faço, até para conciliar as duas coisas eu preciso de alguma ajuda, como de vez em quando vão lá ver. Mas vão lá ver pelo prazer de*

estar comigo e não para incentivo, porque sabem que eu sou pessoa que já, por mim, tenho bastante incentivo e trabalho muito, durmo mal se faltar a um treino, a minha consciência pesa muito. Por isso, eles vão lá mais, não para o incentivo, mas para se divertirem, para verem.

Atleta 9

O meu namorado acabou por ter... Eu comecei a namorar desde nova, desde os 13 anos, então ele sempre me apoiou e acompanhou ...

Atleta 13

Os "irmãos" destes atletas destacam-se pelo apoio socioemocional que fornecem, nomeadamente o facto de os incentivarem, motivarem, acompanharem e preocuparem-se com eles.

O meu irmão, o meu irmão é pelo entusiasmo que ele dá. Só pelo entusiasmo de o ver contente [...].

Atleta 3

Considerando a categoria "atletas", apenas verificámos o papel de figura modelo, na qual os atletas não só nomeiam alguns "ídolos", como justificam ainda o porquê dessa admiração. A este respeito, os entrevistados referem admirar outros colegas por os mesmos, não obstante passarem por fases complicadas e serem muitas vezes criticados, manterem sempre uma atitude de trabalho, empenho, dedicação e paixão pelo desporto.

Eu admiro muito as pessoas que lutam. Tem o exemplo da G., [...] está aos olhos de todos, que é uma pessoa que trabalha muito, que dá muito dentro e vendo pela idade que tem, ou seja, pelos sacrifícios todos que ela faz [...]

Atleta 13

Por sua vez, os "colegas de equipa", além do apoio socioemocional, apoiam também a nível informativo. Em termos socioemocionais caracterizam-se pela amizade/companheirismo, apoio e disponibilidade que demonstram com os seus colegas, pela promoção da sua motivação e por terem sempre uma "palavra amiga" para dar. Considerando o apoio informativo, a ajuda faz-se sentir a nível técnico.

...os companheiros de clube também são bastante importantes [...]. E eles, em competição, são incansáveis, estão sempre lá a aplaudir, sempre a dar força para, para eu não desistir, não parar de lutar.

Atleta 8

...tenho por exemplo um colega meu [...], fui campeã [...], não tinha o meu pai, não tinha ninguém lá, e ele foi a única pessoa que me conhecia bem e que me ajudou.

Atleta 7

Embora com menor frequência (ver Quadro 4), os atletas referem ainda outras pessoas significativas que exercem funções ao nível informativo (e.g., preparador físico, professores, dirigente), socioemocional (e.g., professores, dirigentes, colegas de escola, família do treinador),

tangível (e.g., dirigente), ou "funcionam" simplesmente como figuras modelo (e.g., preparador físico).

Em jeito de síntese, podemos referir que os atletas entrevistados salientam a importância do apoio social por parte de um conjunto de pessoas, como os amigos, colegas, pessoas com determinados cargos no clube, família, namorado, professores, outros atletas e, principalmente, o treinador. O apoio que lhes é prestado passa, fundamentalmente, pelo reforço da auto-estima e auto-confiança (apoio socioemocional), mas também pode traduzir-se na partilha de informações técnicas, conselhos ou simples reconhecimento (apoio informativo) ou apenas implicar o apoio financeiro ou logístico (apoio tangível). Verificamos ainda que duas das pessoas significativas (atletas e preparador físico) são também referidas por serem figuras modelo, promovendo assim a sua motivação para o trabalho e desempenho. Ainda a este respeito e centrando-nos na figura do treinador, concluímos que as características mais valorizadas num treinador são a humildade, a motivação, empenho e dedicação; a preocupação e relacionamento com os atletas; a competência, disciplina e competitividade; a capacidade de aprendizagem; e também aquilo que alguns atletas denominam de carisma. Também é essencial a compatibilidade do treinador com o atletas, ou seja, a partilha de objectivos desportivos, bem como de características de personalidade. Por fim, identificar apenas um treinador significativo não parece ser uma tarefa fácil pois os atletas tendem a atribuir importância a todos os treinadores com quem trabalharam por os mesmos terem desempenhado diferentes funções., mas todas elas relevantes, na sua formação como atleta.

A "sorte" (2,1%) codifica informação relativa à percepção que o indivíduo tem acerca de algo que é incontrolável. Se por um lado, existem atletas que salientam a necessidade de ter sorte (e.g., sorte com os colegas e professores, sorte de ser chamada à selecção nacional, sorte de jogar nos melhores clubes), salientam a importância da sorte para reduzir a pressão que sentem pelos resultados. Por outro lado, alguns atletas manifestam a descrença na sorte, salientando sim o trabalho.

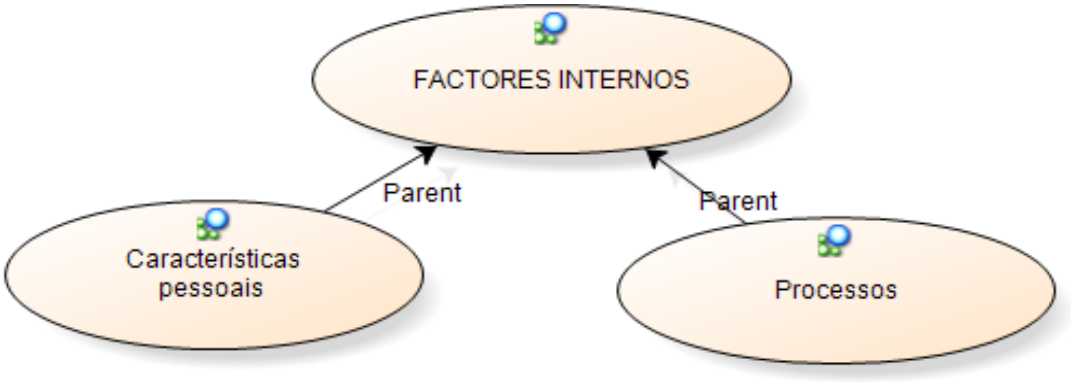
> *Eu sinto-me um sortudo, um felizardo, completamente. Sou dos gajos mais felizes e mais sortudos que há porque sempre joguei nos melhores e isso era o que eu queria continuar a fazer, jogar em equipas de top.*
>
> Atleta 15

> *...eu não acredito na sorte. A sorte dá muito trabalho...*
>
> Atleta 8

Considerando agora a dimensão geral "factores internos", enquadrámos na mesma o

que se relaciona com as características e processos/competências que são inerentes aos atletas, identificando duas dimensões específicas: (a) características pessoais; e (b) processos.

Figura 6 - Mapa conceptual da dimensão "factores internos"



Procurámos sintetizar na dimensão "características pessoais" (27,8%), as características estáveis/de traço da pessoa, ou seja, o que se relaciona com a resposta a questões como "o que sou?", "o que tenho?", "o que digo do que sou e do que tenho?". Organizámos a informação fornecida pelos atletas em seis categorias distintas: (a) características cognitivas; (b) capacidades físicas; (c) personalidade; (d) competência "única"; (e) factores psicológicos; e (f) resultados. A análise da "representatividade" destas categorias permite-nos apontar que, quando se trata de explicar o que os caracteriza, de um modo geral, os participantes atribuem mais importância à personalidade, seguida das capacidades físicas e dos resultados. As características cognitivas, os factores psicológicos e a competência "única" são pouco mencionadas por estes atletas, demonstrando a pouca relevância que lhes é atribuída.

Na categoria "personalidade" codificámos sempre que os atletas se referiam às suas características de personalidade e foi assim possível identificar 18 subcategorias distintas, pela seguinte ordem de relevância nas entrevistas: (a) espírito de sacrifício; (b) persistência e dedicação traço; (c) auto-confiança traço; (d) excelência pessoal; (e) ser profissional; (f) motivação traço; (g) resistência mental; (h) capacidade de adaptação; (i) mau perder; (j) abertura à experiência; (k) perfeccionismo; (l) humildade; (m) optimismo; (n) ser líder; (o) ser frio; autonomia; (p) ser ansioso; (q) teimosia.

Verificamos que a subcategoria que apresenta uma maior percentagem de unidades de

significado diz respeito ao "espírito de sacrifício". Analisando os excertos das entrevistas correspondentes a esta subcategoria, constatamos que os atletas salientam aguentar a dor, sofrer, cumprir regras que exigem sacrifício, sacrificar outro tipo de actividades e os relacionamentos interpessoais e, até, as pessoas que estão ao seu redor.

> *...eu sempre tive um grande espírito de sacrifício e, muitas vezes, ainda hoje, jogo aleijada e acho que muitos atletas fazem isso: sacrificam o corpo para dar tudo o que temos que dar, pelo nosso clube, pelos fãs, pelos nossos colegas de equipa, para conseguir jogar.*
>
> Atleta 16

A segunda subcategoria mais referenciada pelos atletas, passa pela "persistência e dedicação traço". Entre os temas aqui codificados, podemos destacar o facto de os atletas se considerarem pessoas persistentes, lutadoras, determinadas, pessoas que investem e se entregam, que nunca desistem e que se comprometem com a modalidade.

> *Mas nós tínhamos uma coisa que é diferente das outras, nós tínhamos uma maneira de estar no desporto, de nos entregarmos ao desporto diferente das outras pessoas [...] Nós devemos ter a raça "poveira", nós temos uma raça ... não desistíamos, nunca desistíamos e nunca deixávamos nada para trás. A gente se pudesse, fazíamos tudo e ganhávamos tudo e treinávamos o dia todo. É isto que eu acho que me diferencia das miúdas de agora.*
>
> Atleta 14

Segue-se a "auto-confiança traço", na qual foram codificadas afirmações que referem o facto de os atletas entrarem numa competição sempre para ganhar, acreditarem sempre que é possível obter determinados desempenhos, revelando assim uma elevada auto-confiança, mas respeitando da mesma forma as potencialidades dos adversários.

> *Sou bastante optimista, acredito, sempre acreditei que era possível mesmo quando ainda não tinha feito competições a nível internacional já era, já acreditava que era possível as ganhar, por isso acho que é um grande factor que eu tenho a meu favor é a motivação, eu acreditar.*
>
> Atleta 4

A subcategoria "excelência pessoal" reúne a informação que se relaciona com a necessidade que estes atletas têm de dar/ser o exemplo, de estabelecerem um bom relacionamento interpessoal e, também, quando se referem a questões mais relacionadas com o que fazem ou se preocupam em termos sociais.

> *Toda a gente tem uma obrigação social, quem tem mais impacto ainda tem mais essa obrigação. E claro, tento, de alguma forma, dar esse contributo a nível social, fazer o que eu acho que está dentro das minhas possibilidades, tento dar um exemplo de que, com pouco, é possível fazer alguma coisa e se todos fizermos um pouco, acho que faz a diferença.*
>
> Atleta 11

Embora num patamar bastante inferior em comparação às características de

personalidade anteriormente enunciadas, também o "ser profissional" constitui uma característica evidenciada por estes atletas, traduzindo-se a mesma nas seguintes temáticas: ser exigente, responsável, regrado/disciplinado e/ou organizado. Alguns atletas referem simplesmente o facto de serem profissionais na prática da sua modalidade, ainda que haja um a admitir não o ser devido essencialmente ao funcionamento da sua modalidade em Portugal.

> *... a maneira de trabalhar também foi muito mais profissional. Apesar de não ser um atleta profissional, um atleta [desta modalidade], não ser uma modalidade considerada profissional, eu fui-me antecipando a essas situações e fui criando o meu profissionalismo, dentro de minha casa e dentro de mim próprio. E acho que com a minha maneira de pensar e a minha maneira de abordar todas as situações quer dentro do campo, quer fora do campo, ganhei muito com isso.*
>
> Atleta 6

A subcategoria "motivação traço" traduz a ideia de uma motivação geral e estável ao longo do tempo, sem estar dependente de factores situacionais. Não obstante esta subcategoria estar bastante próxima da subcategoria persistência e dedicação traço, codificámos aqui apenas excertos que abordam directamente a vontade/motivação dos atletas para treinar/competir e para melhorar.

> *Tenho muita vontade. Motivação está cá sempre.*
>
> Atleta 10

Relativamente à "resistência mental", para os atletas, esta característica traduz-se no facto de serem "fortes" em termos psicológicos, mas também por possuírem algumas características quase "sobre-humanas" (e.g., "transformo-me em competição"; tenho um "espírito guerreiro").

> *...as outras pessoas dizem é que eu, psicologicamente, sou muito forte. Sabes que em todos os desportos há o "trash talk", há jogadores que vão lá para dentro para lixar a cabeça aos outros e eu não me vou abaixo. Para mim se me falarem assim eu acho que rendo mais.*
>
> Atleta 15

Outra característica a salientar, é a grande "capacidade de adaptação" às mais diversificadas situações, tais como: atrasos, barulho, a um determinado clube ou equipa, a uma nova fase da carreira, ao treino, aos adversários, aos horários da competição e até ao tempo. Apenas um atleta refere alguma dificuldade em lidar com um treinador antigo, embora tenha aprendido a fazê-lo.

> *Adapto-me facilmente às situações. A própria competição é isso não é?! Um imprevisto, nós tanto temos que saber lidar com a derrota num momento, como a seguir dar a volta por cima e tentar uma vitória e isso para mim é que são os imprevistos, isso é que é pensar rapidamente numa estratégia para dar a volta a um jogo...*
>
> Atleta 13

De um modo geral, caracterizam-se também por aquilo que designámos de "mau perder". Nesta subcategoria codificámos excertos das entrevistas que se prendem com o facto de os atletas afirmarem que têm mau perder, traduzindo-se este em algumas dificuldades em falar com as pessoas após as derrotas, auto-criticarem-se e sentirem mesmo as derrotas como algo mais doloroso que a dor física. O comportamento típico após uma derrota passa por não falar com ninguém e "trancarem-se" no quarto.

> *Eu tenho muito mau perder, eu tenho mesmo muito, muito, muito mau perder. Ninguém me suporta quando eu perco [...]*
> *Não sei perder, não tenho bom perder. É de não falar com ninguém, é estar isolada, é estar quieta. Quero é estar quieta, sossegada e que ninguém fale comigo.*
>
> Atleta 14

Também distingue estes atletas uma certa "abertura à experiência", traduzindo-se na disponibilidade para sair do país, arriscar, ter coragem, bem como no gosto por experiências novas e diferentes.

> *...verem-me aos 18 anos sair de casa, para um País, para um Continente completamente diferente. É um passo no escuro, uma pessoa não sabe se vai ter sucesso, se não vai, se vai gostar. [...] Foi tudo uma coisa nova mas foi uma oportunidade que eu vi de crescer e de me tornar melhor como jogadora e de ir ao encontro dos meus sonhos que era ser a melhor jogadora que eu podia ser.*
>
> Atleta 16

Outro atributo da sua personalidade é o "perfeccionismo", que se manifesta quando os mesmos relatam preocupações perfeccionistas "saudáveis", mas também quando se referem ao facto de serem exigentes consigo próprios e ambiciosos, querendo sempre mais e melhor.

> *Sou uma pessoa que não consigo por um travão. Quero porque quero, tenho que treinar, tenho que treinar, porque quero ganhar.*
>
> Atleta 10

Estes atletas também salientam a importância de serem pessoas "humildes", simples, recatadas ou reservadas.

> *E eu vejo hoje em dia, com alguma tristeza, [...] que as pessoas não sabem lidar com os êxitos, [...] E os grandes atletas não são feitos de pequenos prémios, mas de prémios ao longo de uma carreira. E acho que aí sim, a humildade é fundamental...*
>
> Atleta 13

São pessoas "optimistas", focando-se nos aspectos e situações positivas e vendo-as sempre com "bons olhos".

> *E depois acho que o "psicológico" porque acho que sou um atleta que vê sempre as coisas por o lado positivo. Quando tenho uma lesão não vou completamente abaixo, sou bastante optimista.*
>
> Atleta 9

A "capacidade de liderança", que é referida por dois atletas de modalidades colectivas, implica o "ser respeitado" e assumir uma posição de destaque na equipa, sendo a ponte entre o treinador e os restantes atletas.

> *Eu estou numa equipa que em média de idades tem 22 anos, 21/22, muito nova e eu sou a mais velha da equipa e eu noto, [...] que elas têm um respeito por mim que é uma coisa! [...] Mas a maneira como elas lidam comigo, eu noto que sem abrir muito a boca, pelo respeito que se impõe e pela personalidade que tens, o carácter que tens ...*
>
> Atleta 17

A subcategoria "ser frio" traduz-se no facto de os atletas considerarem que são realistas e racionais, especialmente em momentos competitivos.

> *Antipática!? [...] É aquele momento, não tenho que ser simpática para ninguém. O objectivo é vencer, bater o record pessoal e depois da competição posso ser outra pessoa, posso ser a G..*
>
> Atleta 10

A "autonomia", ainda que apenas seja referida por dois dos atletas, é considerada uma característica importante que implica que os mesmos sejam capazes de identificar e analisar os erros e, consequentemente, tomar algumas decisões em termos técnicos e tácticos.

> *...naturalmente que também tenho que ter alguma autonomia, também tenho que ser eu próprio a perceber o que é que tenho que melhorar, não posso errar, o que foi mal feito...*
>
> Atleta 8

Relativamente à subcategoria "ser ansioso" como característica pessoal (Eu sou), a mesma apenas foi referida por dois atletas que apresentam posições distintas.

> *Porque há aqueles que são capazes de não conseguir dormir por causa de uma prova mas eu não tenho tanto essa "coisa".*
>
> Atleta 2

> *Eu sou um bocado stressada...*
>
> Atleta 1

Por último, na subcategoria "teimosia", apenas apontada por um atleta, codificámos quando se referiam à teimosia como ponto fraco e não a teimosia no sentido de persistência (teimosia na tarefa) pois esta enquadra-se na categoria já anteriormente abordada (persistência e dedicação traço).

> *Os pontos fracos é, quando somos muito teimosos, não aceitar uma opinião. Temos que estar abertos a opiniões. Nem sempre estamos, não é?! [...] mas acho que é o pior que pode haver, uma pessoa não estar aberta a novas opiniões e por exemplo estar sempre uma porta meia aberta e meia fechada, como forma de ouvir e de dar. [...] Sou bastante teimoso e sei quanto difícil, muitas vezes, é comunicar comigo.*
>
> Atleta 11

A categoria "capacidades físicas", que diz respeito aos aspectos relacionados com as capacidades/características físicas, fisiológicas e genéticas, permitiu-nos identificar seis subcategorias, pela seguinte ordem de relevância nas entrevistas : (a) importância dos factores genéticos; (b) condição física; (c) peso; (d) altura; (e) idade; e (f) precocidade.

Quando analisamos as codificações ao nível das capacidades físicas, a "importância dos factores genéticos" assume o valor mais elevado. De um modo geral, ao analisarmos as afirmações dos atletas codificadas nesta subcategoria, verificamos que, embora na sua maioria salientem a importância da genética, dois dos atletas não a consideram muito importante. Aqueles que defendem a importância dos factores genéticos, abordam temas como o facto de se sentirem eles próprios atletas dotados/talentosos (física ou psicologicamente), a importância de algumas características genéticas (e.g., altura, fibras musculares) e de terem apetência/vocação para determinada modalidade/posto específico.

> *Acho que nasci com, com o dom para o desporto não sei. Sou uma pessoa com capacidades para o desporto, já pratiquei vários desportos, acho que se tivesse entrado noutro desporto, se me tivesse dedicado a cem por cento se calhar também tinha conseguido.*
>
> Atleta 4

A "condição física", também, assume um valor de destaque e foram aqui codificadas as afirmações que se prendem com competências físicas específicas (e.g., saltar bem, ter jeito para correr, ter força, ter uma boa técnica, ter capacidade de impulsão, ter determinadas características morfológicas), mas também competências gerais (e.g., ter "jeito"/"queda"/apetência para a modalidade). Nesta subcategoria apuramos igualmente algumas referências à falta de preparação e/ou capacidade física, que acaba por ser "compensada" pelo trabalho e dedicação.

> *Posso é dizer que há saltos que a maioria das raparigas considera difíceis, não por serem difíceis, mas por exigirem determinada força e também coragem e que eu consigo executar.*
>
> Atleta 5

O "peso" e a "altura" parecem, igualmente, ser aspectos relevantes para o desempenho. Tomando o peso, os excertos das entrevistas dos atletas dos desportos de combate, incidem sobretudo na importância de baixar o peso e no que isto constitui um factor de preocupação, resistência e stress. Nos atletas das outras modalidades que fazem referência ao peso, destacam-se aspectos como a associação do mesmo a uma especialidade dentro da modalidade, as dificuldades que alguns ultrapassam por terem pouco peso ou simplesmente a falta de preocupação com esta questão (devido à não exigência da modalidade).

E os maratonistas são mais sequinhos, mais pequeninos.

Atleta 1

Relativamente à "altura", o discurso presente nas entrevistas prende-se com a importância da mesma em algumas modalidades (e.g., basquetebol e voleibol) ou com a necessidade de superar este défice com outras características ou competências (e.g., impulsão).

Se uma pessoa tem um metro e oitenta. Eu graças a Deus tenho um pai e uma mãe, provavelmente acima da média portuguesa de altura. [Nesta modalidade] toda a gente sabe que dá jeito ser alto.

Atleta 16

Quanto à subcategoria "idade", convém começar por apontar que esta foi sobretudo referida pelos atletas mais velhos, alguns dos quais já equacionam a finalização da carreira, daí que esta temática esteja bastante presente no discurso dos mesmos, bem como a importância dos "cuidados básicos" à medida que a idade vai avançando. Por sua vez, um atleta dos mais jovens refere a importância da idade no alcance da excelência.

...sou muito nova para ser excelente.

Atleta 7

Para terminar, os excertos codificados na subcategoria "precocidade", relacionam-se com a iniciação precoce da modalidade e com o facto de estes atletas se destacarem em relação aos outros.

Foi isso que aconteceu, comecei a ser chamado com uma idade inferior a escalões mais velhos e conseguia ter as mesmas performances do que atletas muito mais velhos do que eu.

Atleta 6

Considerando a categoria "resultados", codificámos nesta categoria sempre que os atletas salientam os seus resultados em termos de marcas, prémios, medalhas, taças, classificações, palmarés/curriculum/títulos, tempos conseguidos, recordes estabelecidos, mas também quando abordam a relação entre treino e resultados ou entre estar bem (física e psicologicamente) e resultados.

Já venci tudo em termos individuais e colectivos o que podia vencer e neste momento é só acrescentar ao palmarés.

Atleta 16

...costumo bater os meus recordes pessoais, como fiz [...] no Campeonato do Mundo, no Campeonato da Europa quando era miúdo [...]

Atleta 9

Na categoria "características cognitivas", incluímos aspectos relacionados com as

variadas características cognitivas dos atletas e também com o conhecimento que eles têm da modalidade em que estão inseridos. Neste sentido, foi possível identificar cinco subcategorias distintas: (a) inteligência; (b) memória, (c) atenção/concentração traço, (d) conhecimento da história da modalidade; e (e) conhecimento do tipo de modalidade.

Considerando o "conhecimento do tipo de modalidade", esta foi a subcategoria cognitiva mais referenciada. Nos excertos aqui codificados podemos perceber que os atletas fazem considerações acerca das "problemáticas" e particularidades do desporto colectivo *vs* individual e do feminino *vs* masculino.

> *Num desporto colectivo um jogador não se pode separar de uma equipa. [...] Esse desempenho num jogador só, um mau desempenho, pode não estar relacionado com o não conquistar um objectivo por parte de uma equipa. Não é por causa disso, não é?! Um jogador [nesta modalidade] não se pode alhear dos outros.*
>
> Atleta 18

De seguida, a subcategoria mais salientada foi o "conhecimento da história da modalidade". Os excertos fazem referência aos países mais fortes na modalidade e também à forma como é realizado o treino nesses países.

> *...eu vou-te dar um exemplo, dos maiores Países do Mundo [...] na formação eles treinam 7 ou 8 horas por dia. Os melhores do Mundo. [Noutro país]. Não sei se tu sabes ou não, mas as Universidades tens treino às 6 da manhã ou às 7, vais para as aulas, às 4 da tarde vais treinar outra vez, 3h. É assim lá! E por isso é que eles são bons, treinam muito.*
>
> Atleta 15

Ainda que de forma não tão evidente, também a "inteligência" é valorizada pelos atletas, tendo-se codificado nesta subcategoria sempre que os mesmos a salientavam como sendo importante no seu desempenho.

> *Quero acreditar que sou inteligente para começar.*
>
> Atleta 8

Com uma percentagem de unidades de significado idêntica, encontram-se as restantes duas subcategorias, ou seja, "memória" e "atenção/concentração traço", nas quais codificamos afirmações dos atletas que iam no sentido de salientar as suas características de memória ou de concentração.

> *Mas a nível de concentração eu acho que sou uma pessoa que se concentra facilmente naquilo que tem que fazer.*
>
> Atleta 12

A categoria "factores psicológicos" inclui excertos das entrevistas, nos quais os atletas

se referem à percentagem de importância que assumem os factores psicológicos no seu sucesso.

> *Agora os factores psicológicos, eu dava-lhes uns 70%. Nós estando bem fisicamente não chega, temos que...é que a nossa táctica, a nossa postura, o facto de tentar mostrar aquele ar superior ao adversário. Só o facto de mostrar um ar superior ao adversário, tentar tipo "hipnotizá-lo"com os olhos, olhar fixamente nele.*
>
> Atleta 3

> *P'rá aí 80% [a referir-se à importância dos factores psicológicos] porque é como eu digo, são os três em conjunto que fazem uma pessoa chegar lá. [...] posso estar muito bem fisicamente preparada, posso ter capacidades, mas se a minha cabeça não estiver ali concentrada e forte psicologicamente, eu não consigo chegar lá. Porque é preciso...*
>
> Atleta 10

Por fim, na categoria "competência única" procurámos sintetizar as características "únicas" que distinguem os atletas, ou seja, uma característica que é evidente no atleta e que o distingue dos demais. Os excertos das entrevistas evidenciaram alguns aspectos relacionados com as características físicas, técnicas e/ou tácticas, mas também se identificaram algumas alcunhas, muitas vezes associadas a estas particularidades.

> *...sou uma jogadora que gosta de assistir, que gosta de passar a bola e por vezes a maneira como faço é um pouco característico, portanto é aquilo que se calhar me distingue mais, talvez a minha marca registada, vá lá! [...] é o "no-look pass"...*
>
> Atleta 16

> *Há um toque muito conhecido a nível internacional, que eu faço. [...] E apesar de eu fazer bem isso tem sido uma arma contra mim porque todos já sabem que eu faço bem e então é preciso "ludibriar" a situação e então provoca mais trabalho laboratorial. Costumo dizer que é um pequeno laboratório, onde estou com o meu treinador, porque estamos também a criar novas tácticas, novas técnicas, ou então a misturar técnicas para conseguir "enganar" o adversário.*
>
> Atleta 8

Sintetizando e centrando-nos nos aspectos que caracterizam os participantes, em termos de personalidade são pessoas com um elevado espírito de sacrifício, profissionais, persistentes, motivadas e dedicadas, auto-confiantes, preocupadas com os outros e mentalmente resistentes. As capacidades físicas mais relevantes são a condição física, o peso e a altura, mas também salientam a importância de alguns factores genéticos. Estas entrevistas com atletas excelentes, parecem também clarificar a importância que os mesmos atribuem aos resultados, bem como a características cognitivas, tais como o conhecimento do tipo de modalidade e da sua história, a inteligência, a memória e a atenção/concentração traço. Estes atletas também não ficam indiferentes à importância dos factores psicológicos no seu sucesso e conseguem, ainda, identificar algumas características/competências "únicas" que os tornam diferentes dos seus colegas.

Na dimensão "processos" (72,2%) reunimos os excertos das entrevistas que incidem sobre os processos e estratégias que o atleta utiliza. Procurámos sintetizar a informação relacionada com a dimensão estado do atleta, a forma como "funciona", ou seja, com a resposta a questões como "o que faço?" e "como estou?". Deste modo, organizamos a informação fornecida pelos atletas em 22 categorias distintas: a) actividades não relacionadas; b) actividades relacionadas; c) antecipação; d) atenção/concentração; e) auto-confiança estado; f) capacidade para (re)avaliar situações/resolução de problemas; g) cuidados básicos; h) emoções experienciadas; i) estratégias de *coping*; j) evolução; k) formulação de objectivos; l) funcionamento em equipa; m) luta pela perfeição; n) motivação estado; o) persistência e dedicação estado; p) planos mentais; q) prática deliberada/treino; r) preparação mental; s) rotinas preparatórias; t) superstições; u) tomada de decisão; e v) visualização mental.

Como referimos anteriormente, os processos correspondem à dimensão mais explorada pelos atletas nas entrevistas. Analisando o Quadro 4, facilmente percebemos que os processos mais referenciados são as emoções, seguidas das estratégias de *coping*, da prática deliberada/treino e da formulação de objectivos. Também bastante salientado pelos atletas, aparece a atenção/concentração, a capacidade para (re)avaliar situações/resolver problemas, a auto-confiança e a motivação estado e ainda a visualização mental. Com percentagem de unidades de significado inferiores a 3%, e pela seguinte ordem de relevância assumida nas entrevistas, surgem as categorias: actividades não relacionadas, evolução, cuidados básicos, rotinas preparatórias, funcionamento em equipa, persistência e dedicação estado, superstições, preparação mental, luta pela perfeição, antecipação, tomada de decisão, actividades relacionadas e planos mentais.

Na categoria "emoções experienciadas" enquadrámos os excertos das entrevistas relacionados com a identificação de emoções que experienciam em momentos competitivos, bem como as consequências das mesmas. De acordo com isto, identificámos 14 subcategorias distintas: a) alívio; b) co-ocorrência emocional; c) desespero; d) felicidade/bem-estar; e) gratidão; f) medo; g) neutra; h) orgulho; i) paixão; j) raiva; k) saudade; l) stress/ansiedade; m) tranquilidade; e n) tristeza.

A emoção "stress/ansiedade" é a mais referenciada nas entrevistas e podemos ainda acrescentar que foi a única a ser referida pelos 18 atletas. Nos excertos aqui codificados, encontrámos alusão às principais causas do stress, como por exemplo a equipa a perder e não conseguir inverter o resultado, estar lesionado e ver a aproximar-se uma competição importante,

ocorrerem imprevistos antes da competição, a presença de uma determinada pessoa na competição, o momento de início da competição ou a existência de uma única oportunidade.

> *O que pensei nem me lembro [a descrever a situação de maior stress] [...] Só tinha mais uma oportunidade. Aí o stress de ver a minha vida a andar para trás e de dizer "É a única oportunidade que eu tenho de passar à final." E acho que acabou por me prejudicar porque fiz uma corrida que não lembra a ninguém [...] Acho que aí foi mesmo um factor de stress...*
>
> Atleta 10

Reportando-nos às consequências do stress, que surgem no discurso dos participantes, verificamos duas posições distintas. Enquanto três dos atletas consideram o stress como algo negativo, os restantes avaliam-no como positivo/benéfico quando "doseado" correctamente. De acordo com as entrevistas, as consequências positivas associadas ao stress são o aumento da concentração e redução dos erros, o aumento da motivação e a união/coesão no caso das modalidades colectivas.

> *Antes da prova tento, para me manter concentrada, tento ficar, tento manter-me sempre junto das pessoas que fazem a competição que é para sentir aquele nervosismo. Que eu acho que também faz parte. Disse há pouco que, se calhar, influenciava negativamente. Para mim, não. Para mim a competição é mesmo [estarmos] bastante nervosos para não cometer os erros que faço em treino, como estamos mais relaxados, cometeríamos. Tento estar sempre o mais contraída possível e depois descontrair na prova.*
>
> Atleta 5

Já no que se refere às consequências negativas (associadas ao stress em exagero ou ao stress avaliado como algo negativo), de acordo com os atletas, pode desencadear maus desempenhos/erros, dificuldades em dormir/cansaço, bem como ansiedade somática e cognitiva.

> *[O stress] É negativa. [...] E quando nós estamos ansiosos parece que as coisas não saem tão bem. Em noites mal dormidas. Com a própria ansiedade nós estamos à espera que aquele momento aconteça mais rapidamente possível e bem, e muitas vezes sai tudo ao contrário, não é?! Sai tudo mal e só queremos é esquecer aquele momento. [...] Mas sentir o hino, vestir a camisola são sensações únicas que nos leva a sentir aquele friozinho na barriga. Isso sim é que deve ser bom. Agora a ansiedade não. Leva-nos a maus pensamentos, más exibições.*
>
> Atleta 13

Há uma grande variedade de termos associados ao stress/ansiedade que são utilizados pela maioria destes atletas como sinónimos. Neste sentido, traduzem bastante o stress/ansiedade através dos sintomas físicos, como: nervosismo, "pica", pressão, tensão, energia, "nervoso miudinho", "nervo miúdo", estar "preso", adrenalina, "friozinho" na barriga ou estar enervada. Além disto, alguns atletas fazem questão de apontar diferenças entre alguns destes termos e o stress, exemplificando:

O stress acho que é uma coisa negativa porque não permite uma pessoa concentrar-se na tarefa. Está sempre a pensar e se eu fizer e se eu não fizer e se, e se, e se, são muitos "e ses" e acaba por a tarefa ficar um bocadinho de fora. [...] a pressão, acho que tem o seu quê, deve ser como uma torneira, pode-se apertar um bocadinho, desapertar um bocadinho [...] Não vejo a pressão como uma coisa má, mas vejo como uma coisa que tem que ser regulado [...]

Atleta 8

A segunda emoção mais referenciada pelos atletas é a "felicidade/bem-estar" e é descrita, nas suas palavras, como estar feliz, estar bem, estar em paz, sentir euforia, estar bem psicologicamente, sentir-se um felizardo, estar contente, ter uma sensação de "missão cumprida", andar bem disposto ou sentir-se bonito. Quando se trata de identificar situações que causam felicidade, os atletas destacam o divertimento associado à prática da modalidade, a melhoria ou um bom desempenho, o reconhecimento por parte de pessoas significativas, a "pausa" numa dieta (desportos de combate), estar bem com todas as pessoas, alcançar um objectivo, representar os melhores clubes ou ser visto como um exemplo para os mais novos.

...a partir desse obstáculo que eu tive a nível de encarar a modalidade, comecei a ver as coisas doutra maneira, a encarar o trabalho sério, mas de uma maneira muito mais divertida, sempre a sorrir, a divertir-me com os meus colegas, com a minha treinadora, a ser feliz. A fazer o desporto que eu já não estava a ser. Acho que tinha deixado de ser feliz.

Atleta 9

Embora estes atletas destaquem o efeito positivo da felicidade no sucesso, a mesma pode funcionar também de forma negativa quando ocorre durante a competição, causando desconcentração e, consequentemente, insucesso (o chamado "festejar antes do tempo").

...quando eu perdi a final do campeonato do mundo, eu comecei a ganhar, mas nunca me tinha acontecido. Eu olhei [...] e pensei "Eu neste momento sou campeã do mundo!" faltava pouco tempo. Mas acho que foi um pensamento, claro que eu não posso sugerir isso e foi um pensamento que me fez estar desconcentrada. [A competição] ainda não tinha acabado eu ainda tinha que gerir o resto e naquele momento eu estava distraída e isso pode ter influenciado o resultado. Fiquei contente nesse momento e, pronto, distraí-me.

Atleta 4

Por fim, ainda a respeito da felicidade, os atletas referem ficar felizes com o sucesso, mas que a mesma tem uma duração bastante curta pois estabelecem logo novos objectivos e metas a alcançar.

O sucesso vivo, mas infelizmente tenho um defeito, tenho a consciência que o sucesso é muito efémero, percebe?! Já começo a tentar viver logo o momento a seguir e depois é por defeito. Vivo com pouca intensidade os momentos de grande felicidade. Devia desfrutá-los mais.

Atleta 18

Com uma percentagem de unidades de significado muito próxima da subcategoria

anterior encontra-se a "tristeza". Nesta subcategoria, enquadrámos expressões como estar/ficar chateado/desiludido/frustrado/infeliz, chorar, sofrer, aborrecer-se, estar "em baixo", ficar "magoado", desmotivado ou desanimado. Para estes atletas, as situações que provocam este estado podem ser as mais variadas, desde errar ou perder uma competição, lesionar-se, estar extremamente cansado e sem capacidade de reagir, não participar num determinado campeonato por falta de apoio financeiro, falta de reconhecimento e apoio das pessoas/instituições significativas, agressões de adversários, sair de um determinado clube, ou simplesmente não haver divertimento ou prazer na prática.

> *...não fomos ao campeonato nacional, que eu fiquei mesmo muito triste porque era no Algarve e havia muitas despesas e o nosso clube não as suportava.*
>
> Atleta 3

Relativamente às consequências desta emoção, analisando as entrevistas, podemos concluir que a mesma pode ter influência directa no rendimento se os atletas não forem capazes de lidar com ela. Por norma, encontra-se muito associada à descrição dos piores desempenhos, traduzindo-se na incapacidade de reacção.

> *Um momento de tristeza é complicado lidar com isso. Alhear-se disso é complicado, muito difícil. Tem influência directa no jogo. Acho que tem influência a nível de rendimento.*
>
> Atleta 18

A subcategoria seguinte é a "paixão", que é descrita como o gosto/prazer ou interesse pela actividade desportiva, o estar apaixonado, ser aficionado, mostrar "calor" pela modalidade, ser "viciado" na modalidade, adorar aquilo que faz, praticar desporto por amor, ou, simplesmente, ver o desporto como algo com que sempre sonhou.

> *...foi uma coisa que eu fiquei mesmo apaixonado. Desde pequenino gostava [...] era completamente apaixonado [...] E adorava a disciplina que existia nesse tipo de [modalidade] e sempre fui um aficionado, mesmo a ver na televisão, era aficionado a ver esse tipo de modalidades...*
>
> Atleta 3

Outro aspecto presente no discurso de alguns destes atletas relaciona-se com o facto de especificarem que a paixão é dirigida à competição e não ao treino, constituindo o treino um meio para atingir um fim.

> *E se eu quando era mais novo não gostava de treinar, hoje em dia gosto de treinar como forma de atingir um outro objectivo. Como eu digo, eu não faço atletismo para treinar, mas treino para competir, porque a competição é que me dá prazer.*
>
> Atleta 11

Com percentagem menor de unidades de significado, encontrámos as subcategorias

"orgulho", "tranquilidade", "raiva" e "medo". Baseando-nos no discurso dos atletas, podemos apontar que o "orgulho" passa por uma elevada auto-estima, vaidade, mas também pelo reconhecimento do trabalho por parte das outras pessoas (a nível nacional e internacional). Em termos de causas, os atletas associam o orgulho ao alcance de um objectivo e também aos desempenhos após lesões.

> *Já senti muito orgulho, já senti muita vaidade, muita mesmo. Sair de lá [...] a pensar: Fogo que espectáculo! Eu senti mesmo: Eu sou espectáculo porque o meu adversário tinha grande nome...*
>
> Atleta 3

Já no que respeita às consequências, falam sobretudo do orgulho como fonte de motivação para desempenhos futuros.

> *...quer o orgulho, fizeram com que...motivaram-me porque, por exemplo, o meu orgulho "Se eu consegui alcançar, se eu consegui melhorar, também consigo melhorar mais, não é?"*
>
> Atleta 1

Ainda a este respeito e em termos temporais, um dos atletas faz questão de salientar que esta emoção ocorre apenas meses ou até anos após o desempenho e outro salienta o facto de, tal como acontece com a felicidade, ser fundamental que o orgulho não seja experienciado antes de terminar a competição pois pode ser prejudicial.

> *Orgulho é muito mais tarde, depois do resultado, não é?! Não conseguimos ter orgulho naquilo que fizemos logo após. Orgulho, para mim, vem bastante tempo depois porque eu acho que um atleta ambicioso nunca ganha a medalha e fixa-se naquilo.*
>
> Atleta 11

> *Agora o orgulho, acho que é importante não começar a ter orgulho antes da competição terminar, porque se uma pessoa começa logo a pensar que já conseguiu uma coisa muito boa, acaba por perder logo ali, [...] Acho que é bastante prejudicial. Eu já consegui o melhor de sempre, mas se eu fosse a pensar nisso rapidamente perdia aquele lugar...*
>
> Atleta 8

Quando se referem à tranquilidade, salientam a importância da mesma ao lidar com lesões, mas também a sua importância na competição e nos treinos, realçando o prazer/gosto que esta emoção lhes causa. Para a promover, consideram fundamental o papel da família, bem como a realização de actividades calmas antes da competição.

> *Tranquilo. Gosto de me sentir tranquilo. Sentir que fiz de tudo para estar bem, é isso que me dá tranquilidade. [...] tentar sempre procurar o máximo de tranquilidade antes das grandes competições.*
>
> Atleta 11

A "raiva" também é uma emoção bastante experienciada por estes atletas e as suas causas podem passar por uma infracção de um adversário, uma decisão de arbitragem, a crítica do trabalho por parte de outras pessoas, um insucesso ou uma situação desfavorável, ou até mesmo a simples entrada em competição.

> *...muita raiva, de impotência por uma decisão, por um momento que me pareceu injusto. E sente-se raiva, impotência por não poder fazer justiça por aquilo que sentimos.*
>
> Atleta 18

Embora, de um modo geral, demonstrem alguma dificuldade em "assumir" a raiva que experienciam, pois avaliam-na como "inimiga" e prejudicial, ela parece estar directamente associada ao sucesso, levando mesmo um dos atletas a afirmar que:

> *...pelo que eu sei, a raiva, não é bem raiva, mas todo o ambiente, a primeira reacção que os atletas têm quando atingem o sucesso é a raiva em quase todos os casos, mais de 80%, se reparar. Todos os atletas que ganham é raiva.*
>
> Atleta 11

Também evidente nas entrevistas é o "medo" e, embora considerem que não se deve competir com medo, admitem que já o fizeram, especialmente devido a lesões e aos adversários ou às próprias competições.

> *Já senti medo por me lesionar, uma vez. [...] Por isso, já senti medo de correr por agravar uma lesão ou mesmo estragar o resto da época. Por acaso, foi no ano dos Jogos e depois acabei por me lesionar [...] Medo.*
>
> Atleta 9

Os atletas salientam ainda que é prejudicial sentir medo de falhar em prova e que as principais consequências da experiencia desta emoção são a perda de concentração, a ansiedade somática e cognitiva, bem como os "bloqueios" em provas ou as perdas de reacção.

> *Quando eu soube que ia lutar contra ele outra vez, não dormi. Não dormi porque quando são desforras, eu suava, eu transpirava, eu tinha medo, eu era "Eu vou perder outra vez", eu pensava sempre "Eu vou perder outra vez".*
>
> Atleta 3

Sempre que os atletas referiam dificuldade em identificar emoções discretas e salientavam a ocorrência em simultâneo de várias emoções, codificámos na subcategoria "co-ocorrência emocional".

> *Uma pessoa experimenta quase todas as sensações, só que às vezes são tão efémeras que uma pessoa nem se apercebe que passou por isso.*
>
> Atleta 2

Não obstante serem menos referenciadas nas entrevistas, também as subcategorias "gratidão", "desespero", "neutra", "saudade" e "alívio" se encontram presentes. Começando por analisar a "gratidão", as afirmações dos atletas prendem-se sobretudo com dois aspectos. Por um lado, salientam a gratidão que têm para com os pais e treinadores pelos sacrifícios que foram fazendo por sua causa. Por outro, lamentam a falta de gratidão por parte de outros atletas a quem estes, de alguma forma, auxiliaram.

> *E há coisas que não têm preço e aquilo que a minha mãe fazia por mim, eu ainda hoje sinto uma gratidão, [...] pelo que ela fez por mim...*
>
> Atleta 3

Relativamente ao "desespero", este encontra-se associado ao cansaço, à vontade de desistir e ao chorar.

> *...vontade de desistir. Não sei que nome posso dar a isso, porque o cansaço era tanto que tinha vontade de desistir.*
>
> Atleta 4

Na subcategoria "neutra", que apenas se aplicou no caso dos dois atletas das modalidades de combate, codificámos as afirmações sempre que se referiam ao ser/estar neutro ou à ausência emocional.

> *Eu batia-lhe e até o podia estar mesmo a magoar, mas ele não mostrava nenhum tipo de sentimentos.*
>
> Atleta 3

A "saudade" manifesta-se nestes atletas de duas formas distintas. Enquanto uns salientam a saudade associada a um evento/episódio ou fase desportiva, outros descrevem a saudade inerente ao facto de estarem a competir fora de casa.

> *Eu acho que o meu ponto fraco, por vezes, é deixar-me, naqueles momentos em que eu preciso muito daquele apoio, daquele apoio de família, o meu ponto fraco é o antes, o antes do jogo, antes da competição. Que é quando eu sinto aquela tristeza "Oh pá fogo! Agora precisava de um pouco de apoio de a, b ou c para isto animar!". Isso são momentos. São momentos. Porque depois eu consigo levantar-me.*
>
> Atleta 17

Por último, o "alívio" caracteriza-se pela sensação de "missão" cumprida, relaxamento e bem-estar.

> *...depois da competição depende. Se tudo correu bem, sinto uma sensação de bem-estar, de missão cumprida.*
>
> Atleta 4

A categoria "estratégias de *coping*", inclui os esforços cognitivos, afectivos e comportamentais que os atletas fazem para lidar com as exigências específicas (internas ou externas) e pode ser de diversos tipos. Codificámos nesta categoria sempre que os atletas se referiam às suas competências de *coping* e regulação emocional, mas também às suas dificuldades a este nível. Identificámos 13 subcategorias: a) aceitação; b) apoio; c) aumento da dificuldade; d) autocontrolo emocional; e) autodistração; f) *coping* activo; g) *coping* facilidade e dificuldade; h) evitamento; i) isolamento; j) planeamento; k) religião; l) reavaliação positiva; e m) visualização mental.

A subcategoria de *coping* mais relatada corresponde à "reavaliação positiva". A análise das entrevistas revela que esta estratégia implica que os atletas recorram a auto-verbalizações e pensamentos positivos, à paragem e troca de pensamentos, mas igualmente à disputa de pensamentos.

> *Acho que o importante é parar o pensamento negativo quando ele se está a aproximar.*
>
> *É quase como um anjinho e um diabo que estão nos nossos ombros e o diabo começa a dizer "[...] olha que falhas!" e o anjo tem que ser mais forte e dizer "Está calado porque eu é que sei e vou conseguir." [...] Acho que todos os atletas, sejam os maiores ou os piores, sofrem. Uns mais do que outros, o importante é saber combater quando o diabo se começa a apoderar do anjo. Mas nós temos que saber como é que podemos por o anjo mais forte e continuar a lutar, para fazer com que esses pensamentos negativos não se apoderem da nossa mente, porque acho que isso é, se calhar, é aquilo que faz os atletas não terem tanto sucesso.*
>
> Atleta 16

Também bastante presente no discurso destes atletas encontra-se o "autocontrolo emocional", que se traduz pela capacidade para controlar/gerir as emoções, mantendo alguma estabilidade a este nível.

> *...acho que dá para perceber qual a sensação [...] de conseguir controlar as emoções, porque existe muita tensão, são [...] minutos de tensão, com muitas oportunidades, com muitas oportunidades por parte do adversário em que é preciso controlar isso tudo, e basta um bocadinho de descuido para deitar tudo a perder. Mesmo quando as coisas são adversas é preciso continuar a manter a tranquilidade.*
>
> Atleta 8

O "*coping* activo" é outra subcategoria evidenciada nas entrevistas, na qual codificámos afirmações relacionadas com a procura activa de soluções para os problemas, o recurso ao esforço e trabalho com o intuito de melhorar, a concentração e o envolvimento na actividade desportiva e, também, a capacidade para analisar erros e encontrar soluções.

> *Penso logo na solução e dar a volta por cima. É o primeiro pensamento. É "O que é que eu hei-de fazer agora?" e dar a volta por cima. Não me foco muito nas coisas negativas. [...] Foco sempre em "E agora?".*
>
> Atleta 5

Algo que os atletas também fazem com frequência, como forma de lidar com a exigência das situações, é o recurso à "autodistração". Neste sentido, procuram envolver-se noutras actividades, abstrair-se, pensar, falar e fazer outras coisas como forma de esquecer as situações promotoras de stress.

> *... é a maneira de estar sempre descontraído, nunca estar a pensar ali [...] Eu prefiro estar com a minha equipa ali na brincadeira e quando for o momento para ir para a prova, vou para a prova e faço, o que tenho de fazer!*
>
> Atleta 2

Quando os atletas apenas se referem à facilidade ou dificuldade que têm em lidar com determinadas situações, sem referirem uma estratégia concreta que utilizaram para o fazer, codificámos na subcategoria "*coping* facilidade e dificuldade". A análise dos excertos das entrevistas demonstra que, por norma, os atletas entrevistados lidam eficazmente com as mais variadas situações competitivas, apontando apenas alguns casos pontuais de dificuldades em termos de *coping*.

> *Depois da transição para um nível mais acima, a nível de sénior, a nível Mundial eu tive um momento também de tensão, de não saber controlar as emoções, de entrar tenso.*
>
> Atleta 11

Estes atletas referem, ainda, recorrer à estratégia designada de "planeamento", que implica a definição de objectivos para lidar com as situações adversas.

A "visualização mental" , além de ser utilizada como estratégia de preparação para a competição é também, muitas vezes, empregada como estratégia específica de *coping* em momentos pré-competitivos e/ou competitivos.

> *...depois eu pensava assim "Vais fazer isto", ou seja, eu ia construído a minha táctica até eu sentir "Não. Vou ganhar!", mas eu pensava "Aqui vai bater ali... vou esquivar aqui [...] vou fintar para este lado ...*
>
> Atleta 3

Também se torna evidente que os atletas procuram, deliberadamente, o apoio de pessoas significativas como forma de lidar com uma situação exigente. Esta estratégia denominámos de "apoio".

> *Na altura como eu revolvi ... Sei lá? Falar com os meus amigos, com a minha treinadora, com a minha família, ... Acho que é a melhor maneira. Eu não gosto de guardar as coisas para mim. Gosto de falar com as pessoas.*
>
> Atleta 9

Outra estratégia de *coping* utilizada é a "aceitação". Nesta subcategoria incluímos afirmações dos atletas que se prendem com a aceitação de que determinadas situações acontecem e também com a normalização das emoções ou estados de humor.

> *Eu tenho que pensar mesmo assim: Eu sei que ele não é melhor do que eu. Eu sei que sou melhor do que ele até. Só que o problema é que isto do desporto é mesmo assim, umas vezes ganha-se outras vezes perde-se.*
>
> Atleta 3

O recurso à "religião" demonstra, de igual forma, ser uma estratégia de *coping* funcional para alguns destes atletas. Aqui reunimos informação não apenas relacionada com a crença religiosa, mas também com a crença noutra "entidade" superior para lidar com determinada situação. Neste sentido, codificámos afirmações dos atletas nas quais revelam confiar em Deus, na sorte ou em alguém que já faleceu.

> *E, acima de tudo, também sou uma pessoa que também tem muita fé e o que eu peço sempre lá com os meus santinhos é: entrar num jogo bem fisicamente e sair bem fisicamente.*
>
> Atleta 17

O "aumento da dificuldade" é uma estratégia utilizada apenas por um dos atletas, mas referida pelo mesmo mais de uma vez. Prende-se com a criação de obstáculos como forma de se preparar e lidar eficazmente com as situações adversas.

> *...antes da competição eu visualizo "obstáculos", que vão aparecer adversários muito fortes, todos os factores externos e isso talvez diminui a minha auto-estima não, mas talvez diminui aquela coisa de "Eu vou ganhar, vou ganhar". Assim, vou mais tranquila e depois vou esperando sempre o pior. Por isso do que acontecer abaixo disso há-de ser sempre melhor.*
>
> Atleta 4

Já o "isolamento", que é referido por alguns atletas, passa por isolar-se dos outros ou procurar ultrapassar sozinho uma situação adversa.

> *Antes de [competir] não falo com ninguém, tento não falar com ninguém, porque se não depois posso ouvir coisas que não devo. Não há nenhuma maneira de os calar, é melhor não falar para eles. Ou muitas vezes é "Está bem. Ok.".*
>
> Atleta 7

Para terminar, a subcategoria com menor relevância e apenas referida por um atleta e uma única vez, é o "evitamento", que consiste na utilização de estratégias de evitamento ou fuga da situação problemática.

Se não, eu é que era prejudicada e eu nunca quis ser prejudicada. Quando sai prejudicada, fui para [outra modalidade]...

Atleta 5

A categoria "prática deliberada", também presente no discurso dos 18 atletas, inclui a informação relacionada com a descrição da actividade de treino, ou se refere à experiência profissional. Relativamente aos temas que encontrámos no discurso destes atletas, destacámos o historial em termos de treino, a importância do treino, a motivação que têm para treinar ou mesmo a "dependência" do treino, bem como a relação desta categoria com algumas variáveis como é o caso da auto-confiança, concentração e os resultados.

Muita, muita [importância] mesmo porque uma pessoa se conseguir fazer aquele determinado tempo num treino, sabe que à partida na prova já vai conseguir isso e já está mais tranquilo. Enquanto que se num treino não conseguir, na prova também, muito provavelmente, não vai conseguir. [...] fazer com que, como o meu treinador diz, com que as coisas no treino sejam difíceis e nas provas consiga ser fácil.

Atleta 2

A nível do treino, muitos dos atletas, eles próprios o diziam, não compreendiam e não entendiam como é que eu tinha essa capacidade e como é que eu conseguia dedicar muitas vezes, muito tempo a estar ali, ali, a insistir, a insistir, a insistir.
O treino é, sem dúvida, o grande motor dos resultados. Sem treino específico, sem um treino de alta qualidade, os resultados com alta qualidade e de enorme valor não aparecem.

Atleta 12

Na categoria "formulação de objectivos", presente nas 18 entrevistas, codificámos as afirmações dos atletas relacionadas com a definição e persecução de objectivos. Em termos de temáticas mais salientes, podemos referir a definição de objectivos para o treino e para a competição; a reformulação dos mesmos quando não são alcançados; a partilha da definição dos mesmos com o treinador e/ou equipa; a necessidade da partilha de objectivos pelos atletas da equipa no caso das modalidades colectivas; a definição de objectivos noutras áreas da sua vida; mas também a simples chamada de atenção para a importância da formulação de objectivos na carreira de um atleta.

Quando não atinjo é reformulado rapidamente tudo. Quando algo falhou é reestruturado de forma a que se consiga continuar no objectivo final. Quando atinge é não perder essa dinâmica de trabalho. Para quando chegar ao final estar bem comigo próprio, a tal tranquilidade que eu dizia.

Atleta 11

A nível individual traço um objectivo, [...] Tentar competir o maior número de vezes, evitar lesionar-me. E depois lá voltamos ao mesmo. É o colectivo. O objectivo colectivo torna-se individualmente o objectivo de cada um, não é?!

Atleta 18

Sem dúvida que faz-nos, dá-nos força ao acordar. Uma pessoa acorda e sabe o caminho onde tem [...]

acho que mais difícil é chegar ao auge e dizer "O que é que eu vou ganhar agora?", não é?!

Atleta 13

De igual forma, também a categoria "atenção/concentração" foi abordada pelos 18 atletas. Considerando as temáticas mais salientes nos seus discursos, primeiro os atletas fazem referência à forma como "funcionam" em termos de concentração, enfatizando muito a ideia de que o "entrar" em competição implica automaticamente o "desligar" do resto das situações exteriores. Em segundo, quando reflectem sobre as estratégias que utilizam para manter ou melhorar a concentração, referem realizar actividades calmas antes da competição, recorrer a uma rotina pré-competitiva, manter uma comunicação eficaz com os colegas (no caso das modalidades colectivas), contar com o apoio do treinador, mas também recorrer a estratégias psicológicas, como é o caso da visualização mental.

É assim, durante uma prova [...] o meu cérebro vai desligado, vai desligado de outras coisas que me venham a abstrair da prova porque são sempre factores de distracção. Quanto mais concentrado for na prova, melhor.

Atleta 2

...antes do jogo, estar quieta, parada e olhar para o tecto ou vamos alongar e focar-me num ponto, não pensar em nada ou pensar só naquilo que temos que fazer, para eu estar ali completamente só a pensar no jogo.

Atleta 14

...durante o jogo, [...] há um canal aberto para tudo o que ele [treinador] diz, para captar automaticamente as informações que ele transmite.

Atleta 8

Descrevem igualmente a relação entre atenção/concentração com emoções como o stress, medo e felicidade, associando o stress à concentração e o medo e a felicidade à desconcentração. Relatam ainda o tipo de pensamentos que têm em situações competitivas (e.g., pensar nos objectivos, no que está a fazer, no fim da prova ou no que o adversário faz).

...como eu tinha dito há bocado, o medo pode tirar a concentração. Não é um factor externo, é mais interno, mas com o medo, a concentração vai abaixo e qualquer barulhinho prejudica.

Atleta 9

...foi um Professor meu que me ensinou, para antes das provas fechar os olhos e pensar que vou em primeiro. [...] Programar o meu pensamento para durante a prova, para não me ir abaixo, para tentar ter resistência, manter...

Atleta 1

Mencionam, adicionalmente, que, em competição, encontram-se totalmente concentrados, embora alguns atletas sejam capazes de apontar situações que lhes podem causar distracções em competição: insucesso de algum colega, o árbitro, problemas noutros

contextos, o adversário fazer-se de fraco ou fazer comentários, ficar contente durante a prova, mas também o "ter de" perder peso (no caso dos desportos de combate).

> *[a referir-se à causa das distracções] Se calhar, às vezes o insucesso de algum colega. Começo logo a ver, que ele ou está triste, ou assim. E às vezes é uma distracção. [...] mas nunca é de distracção total porque eu estou sempre atento a mim.*
>
> Atleta 2

> *O que me pode distrair? É o adversário fazer-se de fraco. [...] Acho que é a minha maior distracção quando eu penso que eles estão fracos. Por isso mesmo é que eu tento nem subestimar, nem pensar que estão as coisas já ganhas [...] Porque a única pessoa que me consegue distrair é mesmo só o meu adversário.*
>
> Atleta 3

Por fim, os atletas fazem ainda questão de salientar a importância dos cuidados básicos, como a alimentação, hidratação e descanso, para a concentração.

> *...a concentração, tanto no treino, como nas provas depende muito do nosso estado físico, do nosso estado vital. Uma pessoa desidratada, não está concentrada. [...] Por isso é a primeira condição básica, é nós estarmos bem, não só de glicose, energia, água, todos os hidroeletrolíticos, sais, ... Isso tem de estar tudo bem. Porque nós funcionamos por sinapses e tudo, por isso a concentração tem de estar bem por aí.*
>
> Atleta 9

Na categoria "capacidade para (re)avaliar situações/resolução de problemas", codificámos as afirmações dos atletas quando os mesmos referem a importância de tarefas como analisar, reflectir, encontrar a razão e/ou resolver um problema. Neste sentido, entre as temáticas aqui encontradas podemos referir a capacidade dos atletas para avaliar as suas competências individuais, os desempenhos e as consequências dos mesmos, o seu percurso, os seus erros, as causas das suas lesões, o desempenho dos seus treinadores, o treino e, ainda, são capazes de avaliar o adversário, para assim se prepararem para a competição.

> *Uma competição acabou, boa ou má, é uma lição, treino, competição, avaliação, porque a avaliação, acaba por tirar esses pensamentos do foi mau, foi entrar em declínio, ou foi bom, eu agora estou a crescer e pronto...*
>
> Atleta 8

A análise da informação codificada na categoria "auto-confiança", demonstra que os atletas se referem a este processo utilizando diferentes expressões, como auto-estima, moral, ter mais força, potência, estado anímico, saber que se é melhor que o adversário ou acreditar que é possível. Quanto à baixa auto-confiança, esta traduz-se em ir derrotado para uma competição, sentir-se inseguro ou sentir impotência.

> *...estávamos com outra moral, tínhamos ganho tudo, tínhamos feito uma excelente prestação e para o ano [...] tínhamos mais confiança, porque nós somos superiores.*
>
> Atleta 14

Mas nesse dia, o estado anímico de toda a gente foi um caos, foi horrível, ninguém conseguia dizer uma palavra de ânimo a ninguém e a impotência era tal em relação a tudo, que acho que foi um dos dias mais tristes que eu tive [nesta modalidade], ou seja, de impotência...

Atleta 17

Ao considerarem as oscilações dos níveis de auto-confiança, assumem que esta é diferente nos treinos e competições, aumentando antes das competições. Afirmam também que o excesso de confiança e o medo de falhar se encontram associados a um mau resultado desportivo. Fazem ainda referência à especificidade da auto-confiança nas modalidades colectivas.

O treino não se traduz em números. Eu costumo dizer ser campeão nos treinos não é ser campeão de nada. Ganhar no treino não significa nada. [...] Mas acho que têm objectivos diferentes, treino é para preparar, competição é para realizar. E então aí, aí tenho que ter muita mais confiança.

Atleta 8

Excesso de confiança ... Muito mau. Há duas emoções que se uma pessoa tem antes da prova é quase certo que perca. É medo de perder. Se sentir medo que vou perder, perco. Não há hipótese. [...]. E excesso de confiança: "Vou ganhar isto a brincar", "Isto não me vai custar nada.". Pode-se não perder porque a pessoa pode realmente ser mesmo boa, mas não faz o melhor dela porque está relaxada e está a desvalorizar os adversários.

Atleta 9

Num desporto colectivo posso eu não estar no máximo das minhas potencialidades, posso não estar super-confiante, mas mesmo assim estou a ter um desempenho que, ao ser integrado, pode ser um grande desempenho colectivo.

Atleta 18

Quando reflectem sobre o que pode alterar a sua auto-confiança, indicam a forma como corre a competição ou o resultado da mesma, o apoio das pessoas significativas, a forma física e a saúde, o treino, a experiência, o adversário, outros processos/competências psicológicas (e.g., concentração, motivação, competências de *coping* e visualização mental), mas também a altura da época desportiva (o início da época está associada a menor auto-confiança) e o material de competição.

A minha confiança varia de acordo com o treino. Se eu treinar bem, vou para os combates, a sentir-me preparado, ou seja, se eu me sentir preparado penso assim "a táctica se não correr bem é porque eu não estive à altura do jogo estratégico, mas pelo menos o físico estava lá." Agora se eu estiver bem fisicamente no treino, para os combates, seja o combate que for, seja a competição que for, eu sinto que estou preparado para o combate. Agora se eu não estiver, se eu não tiver treinado bem e tal, aí cai.

Atleta 3

A mim [a visualização] ajuda-me. Sinto-me preparado. Sinto-me preparado. Quanto mais informação tiver ao meu dispor, mais confiança tenho. Vai deixar de ser surpresa.

Atleta 18

Eu costumo dizer "Vou afiar as facas" porque vou preparar aquilo estando mais sensível possível dentro da legalidade, naturalmente. Depois é controlado em competição. Também porque isso me dá confiança,

[...], ou seja, não quero que o material seja uma desculpa para a falha, tem que estar perfeito, o material tem que estar perfeito, não pode deixar dúvidas.

Atleta 8

Contrariamente ao tipo de motivação que abordámos anteriormente nas características pessoais, a "motivação estado" é situacional, ou seja, depende das situações. Nesta categoria codificámos afirmações dos atletas que se prendem com as fontes de motivação, concluindo que na base da sua motivação estão os jogos/resultados/competições, o desafio, as pessoas significativas, o clube, os adeptos e/ou a selecção nacional.

Os jogos, as colegas, o grupo, o treinador, o clube, os adeptos, que é espectacular. É espectacular as pessoas estares a jogar e gritarem o teu nome [...] É um estímulo muito forte. É isso que me motiva muito e é isso que dá-me força muitas vezes...

Atleta 14

Motiva-me a minha família, motiva-me as minhas colegas, as pessoas com quem eu me dou...Toda a gente me motiva.

Atleta 5

Lido bem. Alicia-me o desafio. Lido bem com o desafio. Motiva-me.

Atleta 18

Também se tornou perceptível os momentos de desmotivação. Embora sejam situações pontuais, as mesmas são assumidas pelos atletas como algo significativo.

A desmotivação. Foram poucos momentos em que eu me senti desmotivado, mas é um ponto fraco, sem dúvida, para qualquer atleta.

Atleta 11

...no momento em que me aconteceu aquilo, obviamente que eu queria desistir de tudo, porque vi a minha vida a andar para trás. Todo o trabalho que nós (nós, fui eu e o meu treinador) foi tudo por água abaixo, pelo cano abaixo, como se costuma dizer. E fiquei muito desmotivada...

Atleta 10

A "visualização mental" é uma estratégia também bastante empregada por estes atletas. Entre as temáticas por eles abordadas destacam-se os objectivos da visualização mental, ou seja, para que é que eles a utilizam; como começaram a utilizá-la; e em que locais e fases. Relativamente aos seus objectivos, os atletas visualizam cenários possíveis e como reagir aos mesmos (antecipação de situações), visualizam gestos técnicos com o fim de os corrigir, visualizam situações positivas (e.g., ganhar ou levantar o troféu) como forma de promover a motivação ou como estratégia para lidar com momentos de sacrifício e visualizam igualmente gestos técnicos dos adversários com o intuito de os assimilar. Por norma, começaram a recorrer

a esta estratégia por intermédio do treinador ou pai, por iniciativa própria e também por observar outros a fazer. Quanto aos locais e fases em que costumam visualizar, referem a sua casa e a noite anterior à competição, o local da competição antes de a iniciar, mas também os treinos ou mesmo a rua.

> *Eu imagino-me a entrar [...] Quando entrar [...] para que lado eu vou andar e, quando ela fizer determinada coisa o que é que eu vou fazer e [...] E é isso que eu visualizo, quando eu entrar vou para este lado ou vou para aquele e provoco esta reacção [...]*
>
> Atleta 4

> *Costumo fazer [visualização mental] antes dos jogos e costumo utilizar nos momentos de sacrifício, ou seja, quando eu estou naquele momento de exaustão que eu tenho que ainda dar mais um bocadinho a nível de treino, jogo é quase impossível porque acontece tudo ao segundo, ao milésimo de segundo. Uma pessoa não tem tempo para visualizar nada mas sim de concretizar. Mas quando estamos a treinar e há aqueles momentos que uma pessoa já não pode mais, então eu faço a visualização do jogo [...] Eu tento visualizar uma imagem de jogo, para tudo se tornar mais fácil e para me dar uma motivação extra [...] acho que essa visualização nos faz chegar lá, faz passar o tempo mais rápido e de uma melhor maneira.*
>
> Atleta 13

> *Quando eu perco, eu vejo normalmente [...] onde é que eu falhei, ou seja, onde é que eu devo melhorar. E se eu falhei, outros hão-de falhar. Onde eu falhei melhorar [...] e eu depois começo a fazer isso mentalmente [...] eu faço mesmo o filme, eu faço mesmo [a competição], eu sinto mesmo que estou lá. E depois eu mesmo a fazer isso, consigo transpirar [...] Eu faço a própria [competição] na minha cabeça e depois tento aplicar aquilo que eu aprendi de outras [competições].*
>
> Atleta 3

Na categoria "actividades não relacionadas" abrangemos as actividades que os atletas fazem que não se relacionam directamente com a sua modalidade desportiva. Nesta categoria, optamos por não incluir excertos das entrevistas pois apenas pretendemos compreender e sintetizar as actividades "extra-desportivas" em que estes atletas se envolvem. As actividades apontadas foram: a) trabalhar; b) estudar; c) estar com a família; d) praticar desporto por lazer; e) actividades com amigos; f) ver televisão e ouvir música; g) fazer compras; h) envolvimento em projectos sociais; i) integrar um grupo recreativo; j) tocar um instrumento musical; k) conviver com os colegas e amigos; e l) passear.

A categoria "evolução" reúne os excertos das entrevistas que demonstram a capacidade do atleta evoluir, progredir, melhorar, desenvolver, crescer, amadurecer e aprender.

> *Todos os momentos são uma oportunidade porque toda a minha carreira foi aproveitar todos os momentos como forma para me desenvolver e crescer. É assim que eu vejo a minha carreira. [...] vejo sempre cada prova como uma oportunidade e uma forma de analisarmos e melhorarmos e crescer em todas elas.*
>
> Atleta 11

Ao nível da categoria "cuidados básicos", a análise das entrevistas revela que, para os

atletas, aspectos como o descanso, a alimentação, a hidratação e, também, os cuidados pós-treino, são essenciais na sua carreira desportiva. Importa salientar que os atletas mais velhos destacam que, com o aumento da idade, aumentaram este tipo de cuidados.

> *Mas a nível pessoal existe, como é óbvio, muito cuidado com a alimentação, muito cuidado com as saídas, muito cuidado com o pós-treino que é essencial para a recuperação física e para o nosso bem-estar físico.*
>
> Atleta 12

> *...descansar, descansar bem. Independentemente daquilo que possamos ter que fazer, um dos factores principais é o descanso.*
>
> Atleta 6

A categoria "rotinas preparatórias" inclui as afirmações dos atletas que demonstram uma preparação minuciosa da competição, o que se traduz na elaboração do saco, nos cuidados com os horários de sono, da alimentação e do próprio aquecimento. Alguns atletas referem ainda que estas rotinas dependem do tipo de prova (e.g., nacional ou internacional), da meteorologia (e.g., chuva, frio) e até do local da prova. Embora a maioria refira que a sua rotina começa no dia ou noite anterior à competição, alguns começam uma "pré" preparação três dias antes da competição. Os comportamentos que estes atletas têm na fase de preparação passam muito por actividades que lhes permitem relaxar, como ouvir música, ler um livro/jornal, dormir a sesta, jogar um jogo de futebol no dia anterior para libertar o stress, ver um filme, navegar na Internet e/ou passear. Para terminar, convém ainda mencionar que os atletas mais experientes referem-se a estes aspectos como rotinas adquiridas que já nem sequer são pensadas, mas que ocorrem naturalmente.

> *Eu normalmente na competição, como sempre a mesma coisa, tenho certas coisas que eu já elegi para comer, comprar isso, ou seja, comprar isso já estou a entrar em competição, quando estou a fazer essas coisas já estou em competição. [...] E normalmente tenho muito cuidado, também escolho muito o meu material, as pessoas acham que eu sou maluco quando escolho o [equipamento]. [...] No dia da competição eu já disse, tomar banho, levantar o mais tarde possível, depois tomar banho para me libertar de todos os problemas, pensar um bocadinho, relaxar, o pequeno-almoço, ter algum cuidado com isso, depois é o aquecimento. Depois, no aquecimento, já começar a juntar a parte psicológica à parte técnica, começar a pensar "Isto não posso fazer, tenho que fazer aquilo", visualizar um bocadinho o jogo...*
>
> Atleta 8

A categoria "funcionamento em equipa", que enquadra as afirmações referentes à importância das "variáveis" de equipa, foi referida por todos os atletas de modalidades colectivas e apenas por um atleta de uma modalidade individual. A análise das entrevistas revela que os atletas das modalidades colectivas salientam a importância de ter um bom grupo/equipa/balneário como base para os bons resultados, destacando a relevância da

entreajuda, companheirismo, empatia, amizade, "química", coesão, comunicação, coordenação, pensar e tomar decisões em equipa. Referem ainda que, numa modalidade colectiva, um jogador não se pode separar da equipa, daí que os objectivos e resultados desportivos sejam sempre "nossos". O atleta da modalidade individual salienta apenas a importância do companheirismo e ajuda dos colegas de selecção.

> *Mas lá está, o facto de termos um grupo muito coeso, um bom grupo, um excelente grupo de atletas, nós conseguimos dar tudo por tudo, damos a volta [...] conseguimos sempre dar a volta e atingimos os nossos objectivos.*
>
> Atleta 14

> *... nunca tinha tido uma equipa com aquela química, que não é normal em cinco, seis meses ter uma equipa a jogar de olhos fechados, em que toda a gente se compreende. 12 jogadores ou 13 jogadores a compreenderem-se perfeitamente. Isso não é normal, por isso é que isso é muito raro acontecer [...] E não era preciso grandes coisas do treinador [...] chegávamos ao jogo, era incrível [...] toda a gente conseguia, sabia o seu papel na equipa [...]*
>
> Atleta 15

A análise das "superstições" dos atletas revela que, embora alguns procurem contrariá-las, outros evitá-las, outros mudem as superstições quando não funcionam e outros ainda reconheçam a sua irracionalidade, a verdade é que alguns destes atletas continuam "presos" a um conjunto de superstições, ou seja, continuam a acreditar que forças externas a si podem influenciar os resultados. São variadas as superstições, umas relacionadas com o equipamento desportivo e adereços, outras com crenças religiosas, outras com cuidados de higiene (e.g., não pentear, nem fazer a barba ou levar o cabelo de uma determinada forma), e, ainda, um conjunto de outros comportamentos como entrar com o pé direito em campo, saltar antes de iniciar a prova, usar um determinado número no dorsal ou falar com as chuteiras/sapatilhas.

> *Eu tenho muitas manias. [...] Por exemplo, em todas as épocas eu troco de ... eu sou incapaz de jogar com as mesmas sapatilhas. Ganhei uma época, guardo e começo outra época com outras.*
>
> Atleta 14

> *Entro em campo com o pé direito. Acho que é a única coisa que eu tenho.*
>
> Atleta 16

> *Tenho [superstições]. Falo com as minhas chuteiras. (risos) Sou uma pessoa que rezo. Depois benzo-me e tenho a minha fé. Só isso.*
>
> Atleta 17

Na categoria "persistência e dedicação estado" codificámos as afirmações dos atletas que demonstram a forma como, perante determinadas situações, os mesmos persistem, se dedicam, entregam, lutam, dão o seu melhor e se empenham no seu desporto.

A entrega a 200% [...] uma pessoa não ter tempo, nem sequer para pensar e para ver realmente o que é que faz falta e o que é que temos e o que é que não temos em nosso redor, porque nós vivíamos única e exclusivamente para [esta modalidade]. É uma entrega, como eu digo a 200% porque nós respiramos, vivemos e andamos com [esta modalidade] sempre presente [...] É uma experiência óptima a nível competitivo...

Atleta 12

Quando os atletas se referiam à importância de aspectos como o facto de se sentir preparado em termos psicológicos ou estar bem mentalmente, sentir-se forte e imbatível, sentir-se mentalmente equilibrado, mas também quando salientavam a relevância de trabalhar a mente ou treinar mentalmente, codificámos na categoria "preparação mental".

E acho que a parte psicológica de cada atleta também pode ser trabalhada. [...] E tudo passa, por talvez a nível psicológico preparar o atleta para o treino, saber factores que o motivam, factores que despertem nele o interesse e que despertem nele maior entrega ou menor entrega. Eu acho que 50% do trabalho que deve ser desenvolvido, deve ser desenvolvido a nível psicológico.

Atleta 12

Na categoria "luta pela perfeição" codificámos o que se relaciona com os elevados padrões de exigência destes atletas, ou seja, quando referiam procurar corrigir fraquezas, não ficarem satisfeitos com os seus conhecimentos, procurar superar-se e aperfeiçoar-se, procurar estar além do ponto óptimo, querer fazer sempre tudo bem ou de forma mais harmoniosa e, também, querer o material desportivo sempre perfeito.

...eu sou um "peneirento do caraças". Se tiver um espelho, eu passo a vida a olhar para o espelho mas tipo, quero fazer [coisas] bonitas [...] é a mesma coisa que uma pessoa...faz uma moldura em barro, primeiro faz o esboço, tem ali a cabeça, os braços, são dois paus, ... depois vai fazer as mãos, vamos aperfeiçoando as coisas. Depois de estarmos completamente...ou seja, muitos estagnam, chegam a um ponto e estagnam. Depois não, depois aí vamos aos pormenores do punho que vai rodar, do punho que tem que ir ali acertar. Eu pelo menos estou sempre a ver isso, estou ali e estou a meter um directo ao estômago e penso assim "Se eu meter assim, posso fazer melhor" e muitos não, muitos já chegam a um ponto que para eles é aquilo e é assim que se bate e acabou.

Atleta 3

...o material tem que estar perfeito, não pode deixar dúvidas.

Atleta 8

Os excertos das entrevistas que abordam a antecipação de situações de jogo, obstáculos e como os ultrapassar, situações de carreira desportiva, mas também a prevenção de lesões, foram codificados na categoria "antecipação". A este respeito, convém ainda referir que esses excertos demonstram uma elevada associação entre antecipação e visualização mental, ou seja, por norma, os atletas antecipam, visualizam e agem.

[...] tento visualizar todas as possíveis combinações que possam haver numa competição, para quando acontecer na prova não ser apanhado de surpresa e ser mais fácil reagir e não ficar completamente assustado com tudo o que aconteceu. Por isso gosto de visualizar a prova antes de acontecer...

Atleta 9

As afirmações que codificámos na categoria "tomada de decisão" resumem-se à capacidade destes atletas tomarem decisões de jogo e de carreira.

Não existe aquela situação de estarmos e de termos todo o tempo do mundo [...] Não. São coisas que nos ocorrem e são decisões que temos que tomar no segundo.

Atleta 12

Nas "actividades relacionadas" incluímos o envolvimento dos atletas em actividades não específicas de treino, mas mesmo assim relacionadas com a modalidade. As principais actividades que os mesmos referiram foram o convívio com os colegas, ocupar cargos (directivos ou técnicos) no clube e ver competições.

...o café do meu pai estava fechado e eu via os campeonatos na televisão e depois havia o intervalo e eu saia de lá e começava a fazer aqueles gestos [técnicos]...

Atleta 3

O recurso aos "planos mentais" por parte destes atletas parece ser reduzido, sendo que apenas dois atletas se referem aos mesmos. Enquanto um deles não os considera importantes e não os utiliza, o outro afirma que, numa fase da sua carreira, foi bastante benéfico utilizá-los, como forma de lidar com as situações competitivas.

...o que nós procurávamos era os sentimentos que estavam associados às melhores competições e recriá-los. De competição para competição tentar recriar os sentimentos que nos beneficiam e aí entravam uma espécie de ordens que nós dávamos a nós próprios, pensamentos, pensamentos técnicos.

Atleta 8

Sumariando a informação mais importante sobre a dimensão específica "processos", podemos afirmar que estes atletas salientam sobretudo os aspectos emocionais, com especial ênfase na experiência da emoção stress/ansiedade e no recurso à reavaliação positiva como estratégia de *coping* privilegiada. Sendo igualmente relevante a definição e redefinição de objectivos (centrados no ego e na tarefa) exigentes, mas realistas, que são partilhados com os membros da equipa (treinador e colegas). Como é óbvio, o alcance destes objectivos exige trabalho por parte dos atletas, daí que, também evidenciem a importância da prática

deliberada/treino, que, por sua vez, tem efeitos positivos em termos de auto-confiança, influenciado consequentemente os resultados.

Ao nível da "atenção/concentração", para estes atletas, entrar em competição implica automaticamente "desligar" do resto da realidade. Para isto acontecer, é fundamental que estejam assegurados um conjunto de cuidados básicos, como a alimentação, a hidratação e o descanso. Como forma de promover esta concentração, os atletas referem o recurso a diferentes estratégias, desde o simples envolvimento em tarefas calmas, até à utilização de algumas competências psicológicas, como é o caso das rotinas pré-competitivas ou da visualização mental. Ainda a este respeito, se por um lado estes atletas revelam uma associação positiva entre concentração e stress/ansiedade, por outro demonstram uma associação negativa do medo e felicidade com a concentração. Por último, embora não seja habitual desconcentrarem-se, isto pode ocorrer devido a um insucesso de um colega, à arbitragem, ou até aos problemas extra desportivos.

Outra competência importante é a "capacidade para (re)avaliar situações/resolver problemas" que lhes permite analisar as suas capacidades e desempenhos, os erros que cometem, as causas das lesões, mas igualmente avaliar o adversário, o seu treinador e o próprio treino. Por sua vez, a análise da categoria "auto-confiança" demonstra que a mesma parece variar dos treinos para as competições, sendo que nestas últimas é bastante superior. Relativamente às causas das variações de auto-confiança, assinalam a forma física e saúde, o "bem-estar" psicológico, o apoio social e a forma como decorre a competição ou a altura da época desportiva. No que se refere à motivação estado, esta parece depender da competição, das pessoas significativas, bem como do próprio clube e dos adeptos. Apesar de constituírem situações pontuais, os momentos de desmotivação são avaliados como significativos.

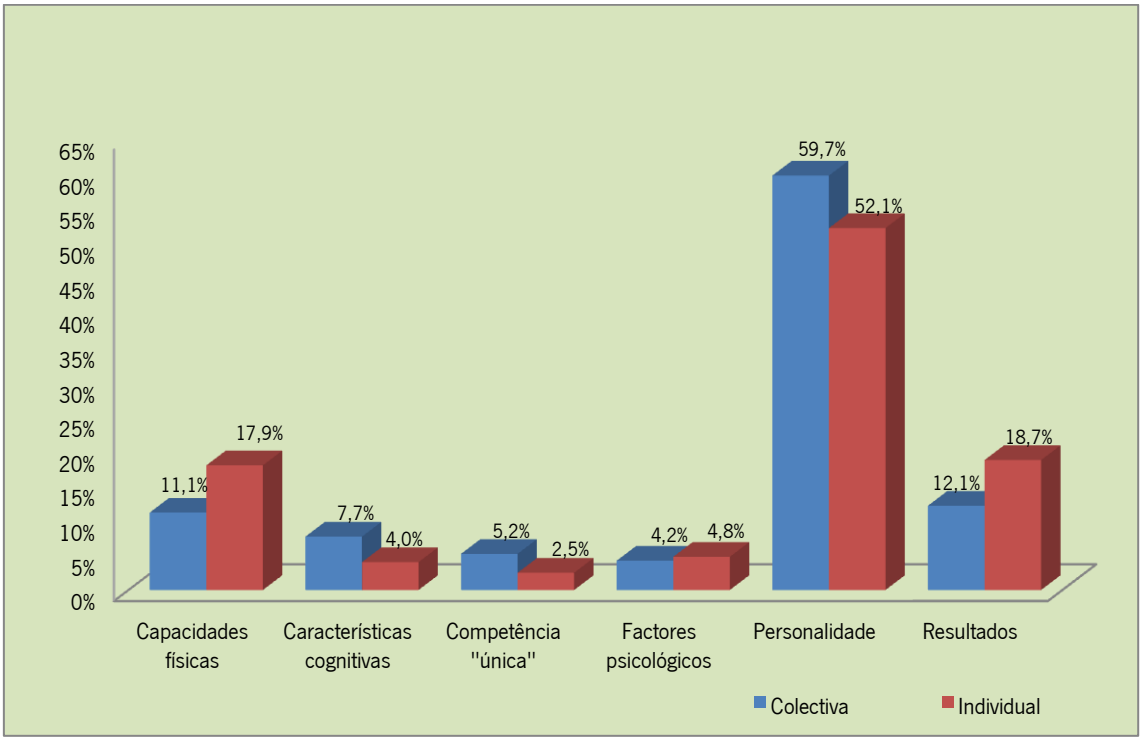
Para terminar, outro processo bastante presente no discurso dos atletas é a visualização mental, que é utilizada para antecipar situações, corrigir gestos técnicos ou simplesmente para promover a motivação.

Factores internos: Diferenças em função do tipo de modalidade e do género

Neste ponto, debruçamo-nos sobre a análise das diferenças entre os atletas, em função do género e do desporto praticado, procurando, deste modo, responder a um dos objectivos que nos propusemos para este estudo, ou seja, analisar as diferenças sobre os aspectos que explicam a excelência em função do tipo de modalidade e do género. Baseando-nos nos

resultados nos pontos anteriores deste capítulo e assumindo consequentemente a elevada importância atribuída pelos atletas aos factores internos (características pessoais e processos), optamos por nesta secção incidir apenas sobre as diferenças nestes factores. Antes de avançarmos para a apresentação e análise dos resultados, convém clarificar que os gráficos apresentados resultam do cálculo das percentagens de unidades de significado codificadas em cada uma das categorias. Por outras palavras, revelam-nos a representatividade de cada uma das categorias nas entrevistas realizadas. Deste modo, começando por abordar as características pessoais, apresentamos no Gráfico 1 os resultados em função do tipo de modalidade.

Gráfico 1 – Características pessoais (diferenças em função do tipo de modalidade)

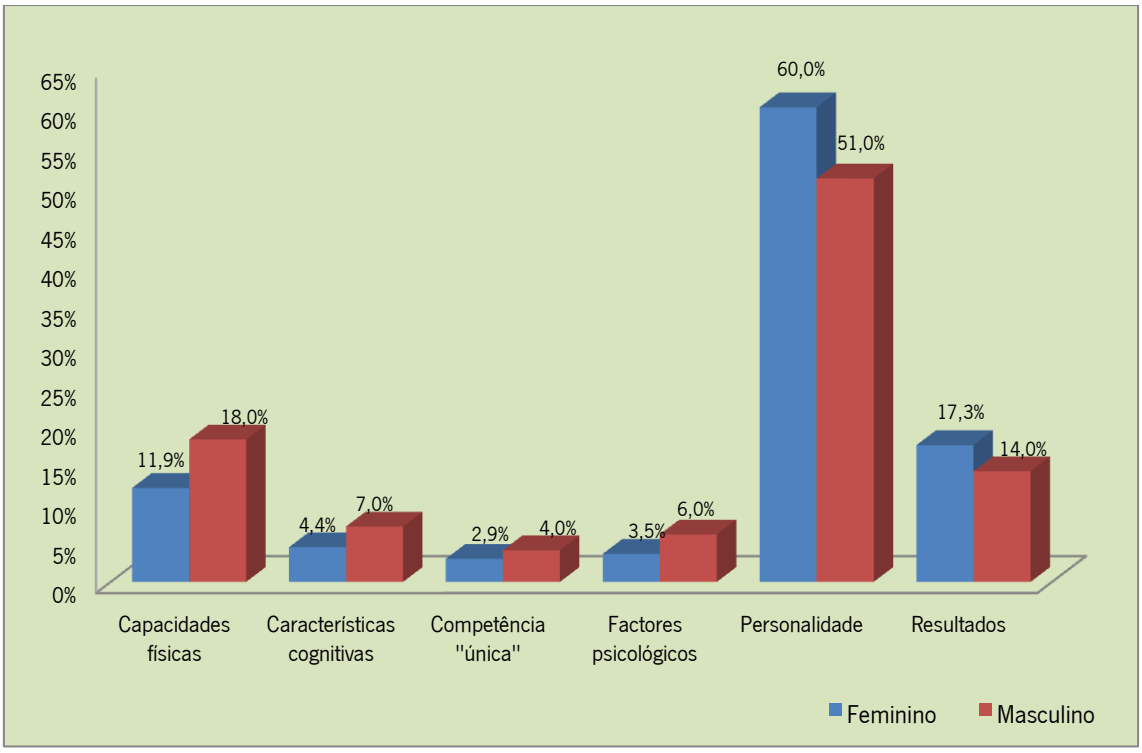


A análise deste gráfico permite-nos comparar os dois tipos de modalidades e observar que, enquanto as categorias resultados, factores psicológicos e capacidades físicas são mais referenciadas pelos atletas das modalidades individuais, verifica-se a situação inversa nas características cognitivas, competência "única" e personalidade, que são mais referidas nas modalidades colectivas. Convém também salientar que é ao nível das capacidades físicas, resultados e personalidade, que se encontram as maiores diferenças entre os dois tipos de modalidades. Por último, podemos acrescentar que, independentemente do tipo de modalidade,

a característica mais realçada é, sem dúvida, a personalidade.

Reportando-nos agora às diferenças de género, no Gráfico 2 podemos constatar que os atletas do género feminino apresentam valores mais elevados nas categorias personalidade e resultados. Já os atletas do género masculino destacam-se nas restantes quatro categorias. Importa igualmente referir que as diferenças mais relevantes entre os atletas dos dois géneros se verificam ao nível das capacidades físicas (favorável aos atletas do género masculino) e da personalidade (favorável aos atletas do género feminino). No entanto, independentemente do género, a personalidade é a característica mais referida por todos os atletas, enfatizando novamente a importância que assume na "explicação" da excelência.

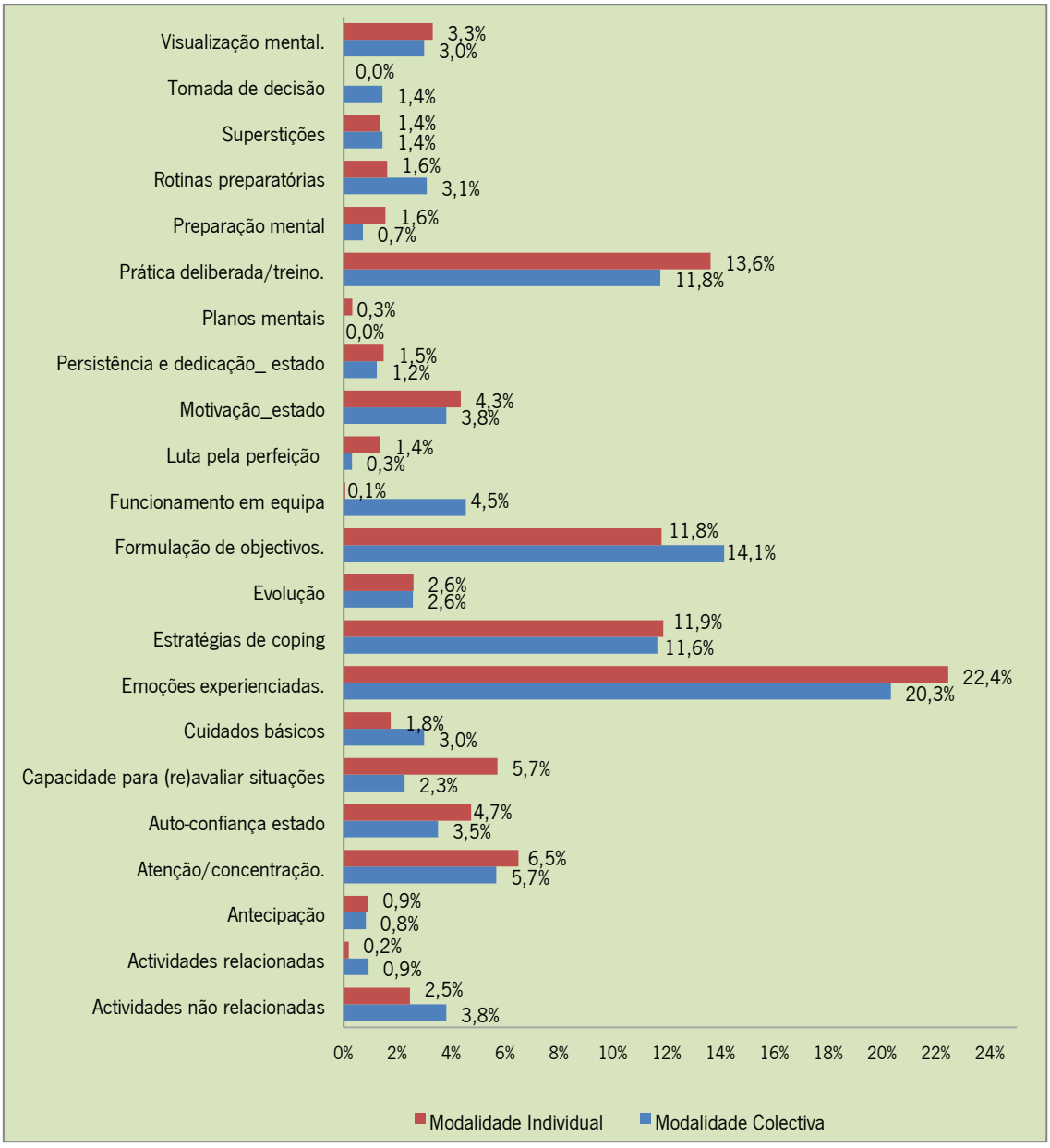
Gráfico 2 – Características pessoais (diferenças em função do género)



Relativamente aos processos, optámos por analisar nesta secção apenas as categorias mais referenciadas pelos atletas (i.e., atenção/concentração, auto-confiança estado, capacidade para (re)avaliar situações/resolver problemas, emoções experienciadas, estratégias de *coping*, formulação de objectivos, motivação estado, prática deliberada/treino, e visualização mental), uma vez que as restantes apresentavam percentagens de unidades de significado bastante reduzidas (< 3,0%) e por isso não relevantes para esta nossa análise. Neste sentido, no Gráfico 3 encontram-se representadas as diferenças em função do tipo de modalidade da dimensão

específica processos. O estudo dos valores apresentados graficamente permite verificar diferenças entre os dois tipos de modalidades, sendo que os atletas das modalidades colectivas apresentam valores mais elevados ao nível da formulação de objectivos, ao passo que as restantes categorias se encontram mais presentes no discurso dos atletas de modalidades individuais. Paralelamente, interessa apontar que, quer num, quer noutro tipo de modalidade, são as emoções experienciadas que os atletas mais abordam nas entrevistas.

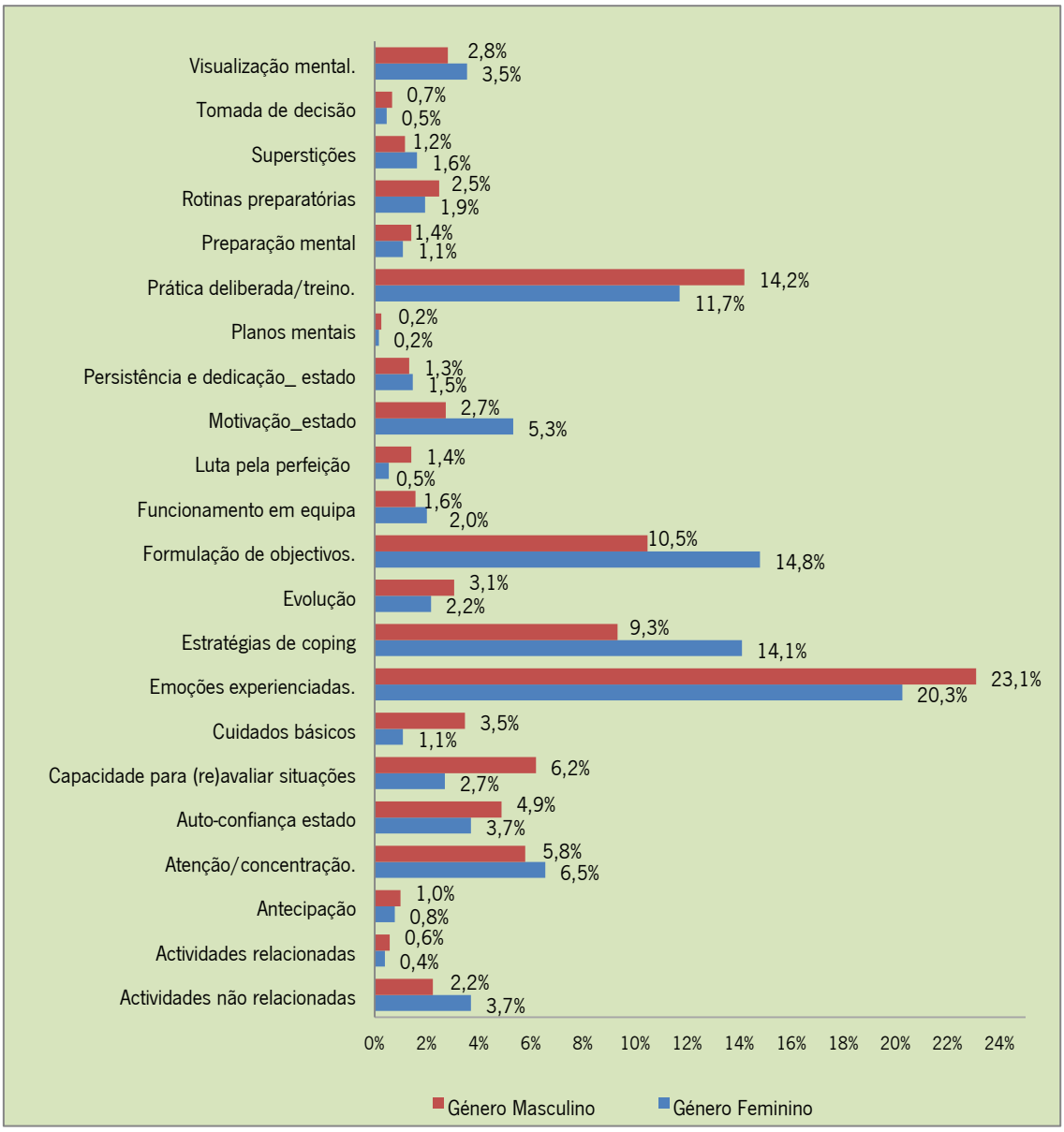
Gráfico 3 – Processos (diferenças em função do tipo de modalidade)



Para terminar, apresentamos no Gráfico 4 os mesmos resultados, mas em função do género. Da análise do mesmo, podemos assinalar uma maior presença das categorias auto-

confiança estado, capacidade para (re)avaliar situações/resolver problemas, emoções experienciadas e prática deliberada/treino nos atletas do género masculino. No que respeita às restantes categorias, é nas entrevistas das atletas que as mesmas se encontram mais expressas. Analisando as diferenças mais acentuadas entre os dois géneros, concluímos que, enquanto os atletas do género masculino se destacam na categoria "capacidade para (re)avaliar situações/resolver problemas", as atletas do género feminino "sobressaem" nas categorias "estratégias de *coping*" e "formulação de objectivos". Adicionalmente, a análise de todas as categorias e em todos os atletas demonstra que, também independentemente do género, as emoções experienciadas correspondem às categorias mais enfatizadas.

Gráfico 4 – Processos (diferenças em função do género)



De um modo geral, estes resultados não revelam grandes diferenças face à importância atribuída aos factores internos, em função do género ou tipo de modalidade. Não obstante, enquanto os resultados e as capacidades físicas são mais referenciados pelos atletas das modalidades individuais, a personalidade é mais salientada pelos atletas das modalidades colectivas. Por outro lado, se os atletas do género masculino abordam mais frequentemente as capacidades físicas, o discurso dos atletas do género feminino evidencia a personalidade.

Tomando agora as diferenças na dimensão específica "processos", podemos salientar que os atletas das modalidades individuais incidem mais na categoria "capacidade para (re)avaliar problemas/resolver situações", ao passo que o discurso dos atletas de modalidade colectivas salienta sobretudo a importância da formulação de objectivos. Por outro lado, as estratégias de *coping* e a formulação de objectivos estão mais patentes nas entrevistas dos atletas do género feminino, enquanto a capacidade para (re)avaliar situações/resolver problemas, ocorre em mais percentagem nos atletas do género masculino. Finalmente, atendendo às comunalidades, convém acrescentar que, independentemente do tipo de modalidade e do género, enquanto ao nível das características pessoais são as características de personalidade as mais referenciadas pela totalidade dos atletas, ao nível dos processos são as emoções experienciadas.

Discussão dos resultados

O Estudo 1 pretendia, recorrendo a entrevistas semi-estruturadas com atletas excelentes, analisar a sua percepção relativamente ao que é "ser excelente" (noção de excelência), compreender os seus percursos profissionais (fases de desenvolvimento do talento/excelência), explorar a importância e a influência de factores externos, descrever as características e processos/competências associados aos elevados desempenhos desportivos, identificando comunalidades e singularidades (em função do género e tipo de modalidade) e, ainda, compreender os modelos teóricos que melhor explicam a excelência no desporto.

Relativamente ao primeiro objectivo, os resultados obtidos demonstraram que, para estes atletas, a excelência implica não apenas os desempenhos, mas também uma vertente de "excelência pessoal" (Miller & Kerr, 2002), o que vai de encontro às abordagens da sabedoria

defendidas por Baltes e colaboradores (Baltes, 1993, 2004; Baltes & Staudinger, 2000). Os atletas salientam, igualmente, um conjunto de características e competências de natureza psicológica como "ingredientes" necessários para se alcançar a excelência, o que é congruente com a investigação nacional e internacional na área (e.g., Cruz, 1994, 1996a, 1996b; Dias, 2005; Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould *et al.*, 1992a, 1992b, 2002; Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993; Gould, Jackson *et al.*, 1993). Embora se considerem competentes e bem sucedidos, demonstrando elevada auto-confiança, estes atletas não se auto-avaliam propriamente como excelentes, pois consideram que ainda têm muitos aspectos a trabalhar, melhorar e demonstrar, revelando deste modo os seus elevados padrões de exigência, que são característicos da dimensão "saudável" do perfeccionismo ("luta pela perfeição") defendida por Stoeber e colaboradores (Stoeber & Becker, 2008; Stoeber & Otto, 2006; Stoeber *et al.*, 2008, 2009). Traduzem, assim, aquilo que Orlick e Partington (1988) denominam de comprometimento total com a "busca da excelência". Considerando o reconhecimento externo, é evidente a importância deste aspecto em termos motivacionais nas entrevistas realizadas, o que vai de encontro aos modelos e estudos mais centrados na importância dos factores sociais e contextuais no desenvolvimento da excelência (e.g., Côté, 1999; Holt & Dunn, 2004; Morgan & Giacobbi, 2006).

No que se refere ao segundo objectivo – estudar e compreender os percursos/fases de desenvolvimento – os resultados identificam as três fases distintas, que denominámos fase de iniciação, fase de desenvolvimento e fase da "perfeição". A fase da iniciação caracteriza-se sobretudo pelo envolvimento inicial na modalidade, motivado pelo divertimento e convívio e, também, pela prática de uma ou mais modalidades de forma não estruturada nem especializada. A fase de desenvolvimento já implica um maior investimento/dedicação por parte dos atletas num tipo de prática mais estruturada e especializada, o que resulta na conquista dos primeiros resultados desportivos relevantes. Já no que se refere à fase da "perfeição", a mesma traduz-se num maior investimento e envolvimento na modalidade que, por sua vez, conduz à obtenção de elevados resultados e desempenhos desportivos. Atendendo aos diferentes modelos de desenvolvimento do talento/excelência propostos na literatura (ver capítulo I), verificamos que, embora com algumas divergências no número de estádios considerados, todos eles apontam numa "direcção" comum que implica a sua natureza desenvolvimental e a passagem por algumas etapas com características muito específicas, o que é também partilhado pelos dados do presente estudo.

Considerando o terceiro objectivo, pretendíamos explorar a importância e influência dos factores externos, ou seja, factores mais ambientais e contextuais no desenvolvimento da excelência. A análise de conteúdo das entrevistas permitiu-nos identificar seis dimensões específicas e principais que, de alguma forma, influenciaram ou influenciam a carreira desportiva destes atletas: (a) experiência significativas; (b) apoio social; (c) percurso profissional ou actual; (d) iniciação e formação desportiva; (e) contexto macro; e (f) sorte.

No que respeita às experiências significativas, tornou-se evidente que os atletas identificam um conjunto de acontecimentos que influenciaram o seu percurso desportivo, desde aspectos mais do foro pessoal (e.g., constituir família ou mudar de país) até aspectos mais proximais, directamente associados à "esfera" desportiva (e.g., oportunidades e obstáculos desportivos; melhor e pior desempenho; incidentes críticos; arbitragem). Também importante parece ser o apoio por parte dos "outros significativos" no percurso de excelência destes 18 atletas. Embora salientem um conjunto de pessoas diversificado, desde amigos ou colegas, aos familiares, namorados(as), professores ou até mesmo pessoas com diferentes funções no clube desportivo, há uma "figura" que parece assumir um papel decisivo e de maior destaque: o treinador. Em termos do apoio ou função destas pessoas, tornou-se claro que, enquanto umas têm, sobretudo, um papel de reforço da auto-estima e auto-confiança (apoio socioemocional), muitas vezes, associado a um papel mais a nível logístico ou financeiro (apoio tangível), outras caracterizam-se essencialmente por transmitirem informações técnicas e conselhos (apoio informativo) ou simplesmente funcionam como "figuras modelo", que são admiradas pelos atletas e que os motivam directa ou indirectamente para o trabalho.

Em termos daquilo que designámos por "contexto macro", estes atletas referem as dificuldades económicas com as quais têm de lidar, as condições do clube e a importância das mesmas na promoção e desenvolvimento das suas competências, destacando também a relevância que é atribuída à sua modalidade comparativamente às outras modalidades no nosso País. Igualmente importantes são os "ambientes" vividos nos períodos de iniciação e formação desportiva e profissional ou actual, caracterizados pela experiencia de alguma pressão externa, mas também pelo divertimento e prazer na prática da modalidade, pela competitividade, exigência e estímulo e, ainda, pela promoção do desenvolvimento pessoal, social e desportivo deste atletas Por último, a "sorte" assume igualmente um papel importante como factor externo interveniente, associado quer às oportunidades de carreira, quer aos resultados.

No seu conjunto estes resultados parecem convergir com a investigação que salienta a

importância de factores ambientais e contextuais nos caminhos para a excelência. Neste sentido, considerando os modelos teóricos que procuram compreender e/ou explicar a excelência (ver capítulo I), por um lado constatamos que alguns deles, embora atribuam um papel relevante a este tipo de factores, como as oportunidades e o apoio dos "outros significativos", não os incluem entre os factores "explicativos" nos seus modelos teóricos (e.g., Ericsson *et al.*, 2009; Renzulli, 1978, 1986, 2002). Por outro lado, há um conjunto de outros modelos nos quais os factores externos correspondem a uma das muitas variáveis envolvidas no desenvolvimento da excelência. Entre eles encontra-se o modelo de Gagné (1985, 2000, 2004) que, nos seus catalisadores ambientais, inclui as características do meio a nível macro e micro, as pessoas significativas, os recursos/oportunidades disponíveis, bem como os acontecimentos significativos. Além disto, este modelo caracteriza-se particularmente por atribuir um papel importante à sorte e às "oportunidades do momento" como factor que exerce influência sobre os catalisadores ambientais. Paralelamente, Sternberg (2001), no seu modelo de desenvolvimento da *expertise*, considera o contexto como um factor externo que pode influenciar o indivíduo nesse percurso. Também Baltes e Staudinger (2000) salientam o papel destes factores no desenvolvimento da sabedoria, quando destacam a importância dos contextos facilitadores (e.g., educação, período histórico, cultura, família).

Por outro lado, a investigação empírica tem vindo a demonstrar a importância de determinadas experiências de vida, das oportunidades ou dos ambientes de aprendizagem ou profissionais dos atletas, assim como a relevância de um conjunto de pessoas significativas que funcionam como uma rede de apoio aos atletas (Barbosa, 1996; Bloom, 1985; Connaughton *et al.*, 2008; Côté, 1999; Csikszentmihalyi *et al.*,1993; Dias *et al.*, 2009a; Durand-Bush & Salmela, 2002; Gilbert *et al.*, 2001; Gould *et al.*, 2002; Holt & Dunn, 2004; Morgan & Giacobbi, 2006; Teques & Serpa, 2010; Wolfenden & Holt, 2005; Wooden & Jamison, 1997).

Considerando as características e processos/competências associados aos elevados desempenhos desportivos, facilmente percebemos que os atletas estão capazes de os identificar e compreender. No que se refere às características pessoais, emergiram algumas características associadas à personalidade, nomeadamente o elevado espírito de sacrifício, o profissionalismo, a excelência pessoal, a resistência mental, a capacidade de adaptação, o mau perder, a abertura à experiência, o perfeccionismo, a humildade e o optimismo. Outros traços e características de personalidade (e.g., o "traço" de persistência, motivação e dedicação, e a auto-confiança) serão posteriormente analisadas em conjunto com os processos psicológicos. Embora no presente

estudo tenhamos procurado diferenciar entre aquilo que designamos de características e aquilo que designamos de processos psicológicos, com base na distinção entre "traço" e "estado", não estamos certos de que outros estudos tenham tido esta preocupação, uma vez que na literatura nos deparamos, muitas vezes, com o uso indiscriminado e associado de características e competências/processos.

Analisando a literatura constatamos alguma coerência com estes dados, uma vez que vários estudos anteriores parecem apontar características de personalidade semelhantes às aqui apresentadas, nomeadamente o espírito de sacrifício (e.g., Barbour & Orlick,1999; Griffith, 1928), a resistência mental (e.g., Griffith, 1928; Jones *et al.*, 2002), o profissionalismo ou maturidade (e.g., Barbour & Orlick,1999), o perfeccionismo (e.g., Gould *et al.*, 2002; Stoeber & Becker, 2008; Stoeber *et al.*, 2007, 2008, 2009) e, ainda, o optimismo (e.g., Gould *et al.*, 2002). Relativamente às restantes características associadas à personalidade, as mesmas não têm sido mencionadas noutros estudos, justificando investigações futuras. Não obstante, avançámos com uma tentativa de compreensão destes resultados. Em primeiro lugar, embora não tenham sido muito aplicadas ao desporto, encontramos nas abordagens da sabedoria a explicação para a importância da variável "excelência pessoal" que, de alguma forma, é abordada na "pirâmide do sucesso" de Wooden e Jamison (1997) ao salientarem os valores da amizade, lealdade e cooperação; o "mau perder" parece associar-se aos elevados padrões de exigência impostos pelo perfeccionismo que caracteriza estes atletas (e.g., Stoeber & Becker, 2008; Stoeber *et al.*, 2007, 2008, 2009); por sua vez, a capacidade de adaptação parece estar bastante relacionada com as competências de *coping*, frequentemente apontadas em diferentes estudos (e.g., Dias *et al.*, 2009a, Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch, *et al.*, 1993; Poczwardowski & Conroy, 2002). Ainda a respeito desta característica, um estudo desenvolvido com atletas portugueses evidenciou a importância de uma competência associada à capacidade de lidar com as dificuldades e adversidades (Dias, 2005; Dias, Cruz, & Fonseca, 2010a). Por fim, a abertura à experiência e a humildade constituem duas qualidades que deverão ser analisadas com maior detalhe em estudos futuros.

Em termos de capacidades físicas destaca-se a condição física, o peso e a altura, mas principalmente a importância dos factores genéticos. Também relevantes para "explicar" a excelência destes atletas são os resultados/desempenhos que estão a conseguir ou obtiveram no passado, bem como um conjunto de características cognitivas (e.g., conhecimento do tipo de modalidade e da sua história, inteligência, memória, concentração traço), a importância dos

factores psicológicos e a existência de competências "únicas". À luz das abordagens ao estudo da excelência, enquanto a importância das características cognitivas é sustentada pelas diferentes abordagens consideradas (ver capítulo I), a relevância das capacidades físicas e também dos resultados (habilidades) é sobretudo suportada pelos modelos mais centrados na sobredotação. Paralelamente, a relevância dos factores psicológicos tem sido evidenciada por uma vasta gama de estudos empíricos (e.g., Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould, *et al.*, 1992a, 1992b, 1999, 2002; MacNamara *et al.*, 2010a). De igual modo, as características "únicas", que Kiewra e Creswell (2000) designaram de "imagem de marca" (i.e., as características que "diferenciam" as pessoas) foram ainda, muito recentemente, valorizadas num estudo nacional em torno da excelência, desenvolvido por Araújo (2010), que contribuiu para a descrição da "imagem de marca" de cientistas e profissionais de dança excelentes.

Quanto aos processos mais referidos pelos atletas, de valorizar os processos emocionais, ou seja, as emoções experienciadas e as estratégias de *coping* utilizadas. Relativamente às emoções, se por um lado este estudo vem corroborar os resultados de estudos anteriores que salientam a importância dos factores associados ao stress/ansiedade no percurso desportivo, por outro lado vem destacar a importância de outras variáveis de valência mais positiva, como é o caso da felicidade/bem-estar e da paixão, ambas bastante presentes no discurso destes atletas de excelência. Estes resultados vêm, assim, salientar aquilo que as abordagens mais recentes em torno dos estados emocionais têm vindo progressivamente a defender: A importância de outras reacções e experiências emocionais dos atletas, para além do impacto do stress e de emoções mais negativas como a ansiedade (Dias, 2005; Dias *et al.*, 2009a; Gould *et al.*, 2002; Hanin, 2000; Lazarus, 2000; Pensgaard & Duda, 2003; Ruiz *et al.*, 2006).

Atendendo às estratégias de *coping* utilizadas, os resultados revelaram um repertório diversificado de estratégias (mais centradas no problema e/ou nas emoções), usadas de forma combinada, o que é consistente com outros estudos internacionais e nacionais (e.g., Dias *et al.*, 2009a, 2010a; Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993; Nicholls & Polman, 2007; Poczwardowski & Conroy, 2002). Entre as estratégias usadas, estes atletas parecem privilegiar claramente o recurso à reavaliação positiva das situações, mas também ao autocontrolo emocional, ao *coping* activo e à autodistração, o que é também suportado por estudos anteriores (e.g., Barbosa, 1996; Dias *et al.*, 2009a; Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993; Nicholls *et al.*, 2005, 2006). A título de exemplo, Dias e colaboradores (2009a) no seu estudo

com atletas de elite de várias modalidades, concluíram que as estratégias mais utilizadas eram a reavaliação positiva das situações e o *coping* activo, seguidos do planeamento e aceitação. Curiosamente, a estratégia de *coping* autodistração, que mereceu particular destaque na "voz" dos atletas do presente estudo, não demonstra a mesma relevância nos estudos nacionais e internacionais já referidos. A "novidade" deste resultado justifica investigação futura em torno da importância do uso desta estratégia por atletas excelentes.

Além dos processo emocionais, os nossos resultados são consentâneos com a teoria da prática deliberada (Ericsson, 2006b; Ericsson *et al.*, 1993; Ericsson & Lehmann, 1996). Os atletas do presente estudo reconhecem a importância da prática no desenvolvimento da *expertise*, salientando a "quantidade" de prática em que se envolvem, a sua motivação para a prática deliberada e as consequências positivas da mesma em termos de auto-confiança e resultados.

Adicionalmente, referiram ainda, um conjunto de competências/processos psicológicos também relevantes para a compreensão dos seus desempenhos, por exemplo a formulação de objectivos, a atenção/concentração, a auto-confiança, a persistência, a motivação, a dedicação, a capacidade para (re) avaliar situações/resolver problemas. Estes resultados revelaram-se congruentes com estudos desenvolvidos em outros países com atletas de elite de diferentes modalidades, com o intuito de desenhar o perfil ou a "arquitectura" psicológica desses atletas (e.g., Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould *et al.*, 1992a, 1992b, 1999, 2002; MacNamara *et al.*, 2010a, Mahoney *et al.*, 1987; Orlick, 1992, 1996, 2000; Smith *et al.*, 1995; Thomas *et al.*, 1999) e também com trabalhos que procuraram sintetizar as variáveis "explicativas" dos elevados níveis de desempenho (e.g., Jones *et al.*, 2002; Williams & Krane, 2001). Em Portugal a investigação tem, também, apontado para resultados semelhantes (e.g., Barbosa & Cruz, 1997; Bodas *et al.*, 2007; Cruz, 1994, 1996a, 1996b; Dias *et al.*, 2009a, 2009b; Vasconcelos-Raposo, 1993), o que revela alguma coerência em torno daquilo que designamos por "arquitectura" psicológica dos atletas de elite.

No que concerne às comunalidades e singularidades em função do género e tipo de modalidade dos atletas, os resultados não revelaram diferenças relevantes face à importância atribuída pelos atletas a determinados factores internos. Contudo, ao fazermos uma análise mais detalhada, verificamos que ao nível das características pessoais e atendendo ao tipo de modalidade, os atletas das modalidades individuais referenciam mais os resultados e as capacidades físicas, enquanto os das modalidades colectivas salientam sobretudo a

personalidade. Já ao nível das diferenças de género, se os atletas do género masculino parecem abordar mais frequentemente as capacidades físicas, os do género feminino evidenciam a personalidade. Considerando os processos e as diferenças em função do tipo de modalidade, se a "capacidade para (re)avaliar situações/resolver problemas" sobressai no discurso dos atletas das modalidades individuais, a "formulação de objectivos" destaca-se nos atletas de modalidades colectivas. Relativamente às diferenças de género, enquanto a "capacidade para (re)avaliar situações/resolver problemas" aparece mais evidenciada pelos atletas do género masculino, as "estratégias de *coping*" e a "formulação de objectivos" são mais evidentes no discurso das atletas do género feminino. Convém acrescentar no entanto que, na globalidade da amostra, a característica mais valorizada prende-se com a "personalidade" e o processo mais saliente corresponde às "emoções experienciadas". Embora assumindo as limitações do presente estudo ao nível da avaliação das diferenças de género e tipo de modalidade, uma vez que o mesmo é de cariz qualitativo e não recorreu a testes estatísticos de diferenças, no seu conjunto, os resultados vêm salientar a relevância de se desenvolverem estudos qualitativos adicionais em torno das características e competências psicológicas, que tenham igualmente como objectivo fundamental a avaliação do papel moderador desempenhado por variáveis como o género e o tipo de desporto.

Finalmente, considerando os modelos teóricos que melhor explicam a excelência no desporto, os nossos resultados corroboram e partilham a ideia de que não existe ainda uma teoria "unificadora" para a compreensão da excelência (e.g., Araújo, 2010; Araújo *et al.*, 2007a, 2007b, 2009; Araújo, Cruz, & Almeida, 2007; Araújo *et al.*, 2008; Matos *et al.*, no prelo; Monteiro, 2007; Monteiro *et al.*, 2009), reforçando a necessidade de ponderar as várias abordagens existentes (i.e., abordagens da sobredotação, abordagens da *expertise* e abordagens da sabedoria) e os múltiplos factores que as mesmas abrangem (Gagné, 2004, 2007; Renzulli, 1978, 1986, 2002; Simonton, 2001; Sternberg, 2001; Wallberg, 1984).

Em suma, este estudo salienta a importância de um conjunto de factores de natureza externa e interna que interagem na "promoção" e manutenção dos desempenhos de excelência. Embora os atletas tenham salientado uma diversidade de factores, tornou-se evidente o papel primordial dos factores internos, com especial destaque para os processos/competências associadas aos desempenhos superiores. Por sua vez, entre os processos aqui identificados, os resultados sugerem ainda o "peso" particular e único dos processos emocionais, da prática deliberada e de um conjunto específico de processos/competências psicológicas no sucesso

desportivo. A importância deste tipo de processos (i.e., emocionais, de prática e psicológicos), evidente neste primeiro estudo qualitativo, permite, assim, realçar a potencial relevância dos outros dois estudos que realizámos, cujos resultados serão seguidamente apresentados.

ESTUDO 2 – CARACTERÍSTICAS E COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

Apresentação e análise dos resultados

Antes de procedermos à descrição das características e recursos psicológicos deste grupo de atletas de elite, procedemos a uma análise preliminar das relações entre as dimensões avaliadas pelos diferentes instrumentos administrados. Como se poderá verificar no Quadro 5, e ressalvando a existência pontual de multicolinearidade entre *scores* totais e alguns *scores* de sub-escalas, algumas correlações estatisticamente significativas merecem ser destacadas.

Em primeiro lugar, as relações positivas entre as diferentes sub-escalas de competências psicológicas, nomeadamente entre as competências de "controle da ansiedade" e de "auto-confiança", assim como entre as de "motivação" e de "concentração". Paralelamente, à excepção das sub-escala de "concentração", todas as outras competências se relacionam fortemente com o *score* total de "competências psicológicas para a competição desportiva".

Em segundo lugar, salientam-se as fortes relações positivas entre as competências avaliadas pelo PSIS e os recursos de confronto (*coping*) com a competição, avaliado pelo ACSI-28. Em particular, não só das competências de "controle da ansiedade" com as dimensões de "confronto com a adversidade", "concentração" e "confiança e motivação", mas também das competências de "motivação" com a dimensão de "formulação de objectivos" e "preparação mental". Ainda nos recursos de confronto, foram encontradas fortes associações positivas entre a maioria das sub-escalas e o *score* total.

Quanto às dimensões de orientação motivacional, salientam-se as relações positivas diferenciais da "orientação para a tarefa" com a "disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino", por um lado, e da "orientação para o ego" e rendimento com a "ausência de preocupação" com a competição, por outro lado. Do mesmo modo, a dimensão "luta pela perfeição", evidencia elevadas correlações positivas com as competências de confronto em geral (sobretudo "confronto com a adversidade" e "confiança e motivação").

Sintetizando, a análise correlacional efectuada sugere fortes associações entre diferentes dimensões e facetas das características e recursos psicológicos nesta sub-amostra de participantes: competências psicológicas gerais para a competição, recursos de confronto (*coping*) com o stress e exigências competitivas, objectivos de realização e tendências perfeccionistas "saudáveis".

Quadro 5 – Correlações entre as variáveis psicológicas

INSTRUMENTOS	PSIS					ACSI-28								TEOSQ		EPDTC			
	CA	C	AC	M	TOT PSIS	RP	AP	CAd	Conc	FO	CM	Ap	TOT ACSI	OT	OE	LP	RN	PT	PP
Competências psicológicas (PSIS)																			
Controle da ansiedade (CA)	-																		
Concentração (C)	.38	-																	
Auto-confiança (AC)	.83**	.21	-																
Motivação (M)	.39	.64*	.51	-															
Total- Competências psicológicas (PSIS)	.78**	.57	.85**	.82**															
Competências de confronto (ACSI-28)																			
Rendimento máximo sob pressão (RP)	.41	.26	.15	.09	.24	-													
Ausência de preocupação (AP)	.26	-.33	.51	-.01	.11	-.28	-												
Confronto com a adversidade (CAd)	.83**	.56	.52	.36	.68*	.64*	-.17	-											
Concentração (Conc)	.79**	.50	.47	.27	.50	.62*	.02	.73*	-										
Formulação de objectivos e preparação mental (FO)	.43	.50	.31	.74**	.65*	.49	-.41	.50	.52	-									
Confiança e motivação para a realização (CM)	.77**	.36	.57	.47	.70*	.56	-.15	.73*	.65*	.70*	-								
Disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino (Ap)	.08	.42	-.23	.16	.07	.21	-.36	.36	.22	.17	.38	-							
Total-Recursos pessoais de confronto (ACSI)	.76**	.48	.44	.44	.61*	.70*	-.23	.83**	.83**	.73*	.92**	.46	-						
Orientação motivacional (TEOSQ)																			
"orientação para a tarefa" (OT)	.26	.33	-.15	.16	.18	.02	-.54	.47	.21	.35	.48	.67*	.50	-					
"orientação para o ego" (OE)	.02	.41	-.13	.04	.16	.00	-.68*	.20	.04	.27	.28	.37	.17	.53	-				
Perfeccionismo (EPDTC)																			
"luta pela perfeição" (LP)	.72*	.12	.51	.14	.50	.47	-.18	.69*	.45	.43	.80**	.00	.70*	.42	.23	-			
Reacções negativas à imperfeição (RN)	.17	.19	.03	.34	.37	.42	-.38	.45	.15	.58	.37	.32	.36	.40	.33	.16	-		
Pressão dos treinadores (PT)	-.06	.03	-.01	.41	.32	-.05	-.35	-.09	-.23	.59	.32	-.12	.05	.31	.45	.25	.52	-	
Pressão dos pais(PP)	-.09	-.19	.19	.32	.26	-.49	.07	-.26	-.30	.17	.16	.17	-.08	.20	.26	-.12	.22	.44	-

*P<.05, **P<.01

No Quadro 6 apresentamos as estatísticas descritivas relativas às variáveis psicológicas avaliadas. A análise deste quadro permite-nos perceber que, no que respeita às competências psicológicas para a competição dos participantes no nosso estudo, avaliadas através do PSIS, as médias encontradas apresentam valores elevados e muito próximos entre si. No entanto, podemos apontar que é ao nível das competências de "controle da ansiedade" que se verifica o valor mais baixo (M=61,1; DP=9,9) e, contrariamente, é em termos de competências de "auto-confiança" (M=72,5; DP=12,5) e motivação (M=72,4; DP=11,4) que os atletas mais se "distinguem". Em termos gerais, estes atletas revelam assim elevadas competências psicológicas para a competição desportiva (M=68,7; DP=8,5), com *scores* totais a variarem entre um mínimo de 54 e um máximo de 87.

Considerando as competências de confronto, avaliadas pelo ACSI 28, podemos afirmar que estes atletas apresentam elevados recursos pessoais de confronto (M=60; DP=9,1), variando entre um mínimo de 46 e um máximo de 78. Neste sentido, embora demonstrem alguma preocupação com os erros e situações competitivas (M=5,4; DP=2,6), revelam também que são capazes de lidar bem com a pressão (M=9,3; DP=2,3), formular objectivos e prepararem-se mentalmente para as competições (M=9,3; DP=2,2), até porque também apresentam níveis de confiança e motivação para a realização elevados (M=9,4; DP=1,9). Aliado a estes aspectos está a total disponibilidade que apresentam para aprender com o treino, aceitando positivamente as críticas de treinadores ou directores (M=9,9; DP=2,3).

Analisando os resultados obtidos no TEOSQ, que avalia a orientação motivacional, percebemos uma tendência predominante para objectivos centrados na tarefa (M=4,5; DP=0,5), o que demonstra que estes atletas valorizam mais a aprendizagem, a melhoria e a mestria pessoal nas tarefas, do que a comparação social e a superação dos outros, ou seja, os objectivos mais centrados no *ego* (M=3; DP=1) e no rendimento.

Por fim, considerando a EPDTD, cujo objectivo é avaliar o perfeccionismo, verificamos que a dimensão mais presente é a "luta pela perfeição" (M=4,9; DP=0,9), que corresponde a uma "busca saudável" da excelência, embora também associada a alguma pressão dos treinadores para ser perfeito (M=4; DP=0,9).

Em suma, "olhando" para o conjunto de resultados, podemos destacar algumas dificuldades que apresentam em controlar a ansiedade e também alguma preocupação com os erros e situações competitivas. Ao mesmo tempo, tornam-se evidentes os elevados níveis e competências de auto-confiança e motivação, bem como as suas capacidades para formular

objectivos e se prepararem mentalmente para a competição, a que não é alheia a demonstração de uma grande disponibilidade para aprendizagem a partir do treino. É ainda possível acrescentar que, ao se orientarem sobretudo por objectivos centrados na melhoria e mestria pessoal, estes atletas revelam igualmente uma "busca saudável" da excelência ("luta pela perfeição"). Por último, quando se trata de avaliar a pressão que é exercida por outras pessoas significativas, torna-se mais evidente o papel assumido pelo treinador, comparativamente ao dos pais.

Quadro 6 – Estatísticas descritivas relativas às variáveis estudadas

Variável	N	M	DP	MIN	MÁX
Competências psicológicas					
Controle da ansiedade	11	61,1	9,9	45,0	80,0
Concentração	11	68,9	7,8	50,0	79,2
Auto-confiança	11	72,5	12,5	52,8	94,4
Motivação	11	72,4	11,4	57,1	92,9
Total – Competências psicológicas	11	68,7	8,5	54,2	86,6
Competências de confronto					
Rendimento máximo sob pressão	11	9,3	2,3	5,0	12,0
Ausência de preocupação	11	5,4	2,6	2,0	10,0
Confronto com a adversidade	11	7,8	1,7	5,0	10,0
Concentração	11	9,0	2,0	6,0	12,0
Formulação de objectivos e preparação mental	11	9,3	2,2	6,0	12,0
Confiança e motivação para a realização	11	9,4	1,9	7,0	12,0
Disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino	11	9,9	2,3	5,0	12,0
Total- Recursos pessoais de confronto	11	60,0	9,1	46,0	78,0
Orientação motivacional					
"orientação para a tarefa"	11	4,5	0,5	3,3	5,0
"orientação para o ego"	11	3,0	1,0	1,8	5,0
Perfeccionismo					
"luta pela perfeição"	11	4,9	0,9	3,4	6,0
Reacções negativas à imperfeição	11	3,3	0,6	2,4	4,4
Pressão dos treinadores	10 (*)	4,0	0,9	2,3	5,0
Pressão dos pais	11	3,0	1,1	1,1	4,6

(*) Um dos atletas não realizou esta sub-escala porque não é orientado por um treinador.

No Quadro 7 apresentamos as estatísticas descritivas das variáveis estudadas em função do género dos atletas. Debruçando-nos sobre as competências psicológicas e fazendo uma análise geral dos resultados, verificamos que as médias mais baixas obtidas em ambos os géneros se fazem sentir no "controle da ansiedade", enquanto as mais elevadas se reflectem na "motivação" (atletas femininas) e na "concentração" (atletas masculinos). Analisando e comparando os *scores* de cada sub-escala em cada um dos géneros, concluímos que, enquanto os atletas do género masculino apresentam *scores* mais elevados que as suas colegas, sobretudo na sub-escala de "controle de ansiedade", a situação inversa verifica-se na sub-escala

"motivação". Já no que se refere à "auto-confiança" e ao "total de competências psicológicas", os valores obtidos em ambos os géneros são similares. Quando atendemos aos valores de desvio-padrão, verificamos que são as atletas que apresentam maior variabilidade de respostas nesta medida geral de competências psicológicas. No entanto, não podemos esquecer que a proporção de atletas do género feminino (n=7) é superior aos do género masculino (n=4).

Considerando as competências de confronto, a análise das sub-escalas com as médias mais baixas e mais elevadas, permite-nos verificar padrões semelhantes entre os géneros, sendo que, nos dois subgrupos, os *scores* mais baixos incidem sobre a "ausência de preocupação" e os mais elevados sobre a "disponibilidade para aprendizagem a partir do treino". Analisando cada uma das sub-escalas, e considerando as diferenças de género mais evidentes, sobressaem principalmente os níveis mais elevados de "ausência de preocupação" nos atletas do género masculino (M=6,3) e de "rendimento máximo sob pressão" nos do género feminino (M=9,7). Podemos ainda acrescentar que, no caso destes resultados, a análise dos valores do desvio-padrão revela que há uma maior variabilidade de respostas ao ACSI-28 nos atletas do género masculino.

Em termos de orientação motivacional, são os atletas do género masculino que apresentam os valores mais elevados nas duas sub-escalas (*ego* e tarefa). Confrontando os *scores*, podemos ainda assinalar uma predominância de objectivos centrados na "tarefa" (comparativamente aos do "ego") em ambos os subgrupos. Ao nível das variáveis do perfeccionismo, são também os atletas do género masculino aqueles que apresentam as médias mais elevadas, mas também está patente que, em ambos os grupos, a "luta pela perfeição" se "sobrepõe" às "reacções negativas à imperfeição", o mesmo acontecendo com a pressão dos treinadores, que parece ser mais evidente do que a pressão dos pais.

Em jeito de síntese e incidindo sobre eventuais padrões diferenciais, verificamos que em termos de competências psicológicas, os atletas de ambos os géneros apresentam maiores dificuldades ao nível do "controle da ansiedade", enquanto as suas competências são mais elevadas na "motivação" (atletas femininas) e na "concentração" (atletas masculinos). Os resultados das competências de confronto parecem convergir em ambos os géneros, tornando-se evidente a preocupação destes atletas com os erros e situações competitivas, que, de alguma forma, é "combatida" pela total disponibilidade para aprender a partir do treino. Também em termos motivacionais e de tendências perfeccionistas, nota-se algumas semelhanças entre os géneros, ambos demonstrando uma "orientação motivacional para a tarefa", bem como a

predominância da dimensão "luta pela perfeição" e da "pressão percebida dos treinadores". No entanto, os resultados sugerem um padrão diferencial nos valores médios, com os atletas do género masculino a evidenciarem níveis mais elevados de orientação motivacional tanto para o "*ego" como para a "tarefa"*, elevada valorização da "luta pela perfeição" e de maior percepção de "pressão por parte dos treinadores".

Quadro 7 – Resultados nas variáveis estudadas em função do género

Variável	Género	N	M	DP	MIN	MÁX
Competências psicológicas						
Controle da ansiedade	F	7	60,0	11,8	45,0	80,0
	M	4	63,1	6,3	55,0	70,0
Concentração	F	7	68,5	9,0	50,0	79,2
	M	4	69,8	6,3	66,7	79,2
Auto-confiança	F	7	72,6	15,0	52,8	94,4
	M	4	72,2	8,2	63,9	83,3
Motivação	F	7	74,5	13,9	57,1	92,9
	M	4	68,8	4,5	64,3	75,0
Total – Competências psicológicas	F	7	68,9	10,6	54,2	86,6
	M	4	68,5	3,9	64,7	73,8
Competências de confronto						
Rendimento máximo sob pressão	F	7	9,7	1,8	8,0	12,0
	M	4	8,5	3,1	5,0	12,0
Ausência de preocupação	F	7	4,9	2,3	2,0	9,0
	M	4	6,3	3,3	2,0	10,0
Confronto com a adversidade	F	7	7,9	1,5	6,0	10,0
	M	4	7,8	2,2	5,0	10,0
Concentração	F	7	9,0	2,1	6,0	12,0
	M	4	9,0	2,3	7,0	11,0
Formulação de objectivos e preparação mental	F	7	9,4	1,9	7,0	12,0
	M	4	9,0	2,9	6,0	12,0
Confiança e motivação para a realização	F	7	9,3	2,0	7,0	12,0
	M	4	9,5	2,1	7,0	12,0
Disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino	F	7	10,0	1,9	8,0	12,0
	M	4	9,8	3,3	5,0	12,0
Recursos pessoais de confronto	F	7	60,1	8,6	53,0	78,0
	M	4	59,8	11,3	46,0	70,0
Orientação motivacional						
"orientação para a tarefa"	F	7	4,4	0,6	3,3	5,0
	M	4	4,7	0,3	4,2	5,0
"orientação para o ego"	F	7	2,9	0,8	2,2	4,3
	M	4	3,3	1,4	1,8	5,0
Perfeccionismo						
"luta pela perfeição"	F	7	4,8	1,0	3,4	6,0
	M	4	5,1	0,6	4,4	5,6
Reacções negativas à imperfeição	F	7	3,2	0,4	2,6	3,8
	M	4	3,6	0,9	2,4	4,4
Pressão dos treinadores	F	6	3,8	0,8	2,1	4,1
	M	4	4,4	0,4	4,0	4,8
Pressão dos pais	F	7	2,9	0,8	2,1	4,1
	M	4	3,1	1,7	1,1	4,6

No Quadro 8 apresentamos as estatísticas descritivas das variáveis estudadas em função do tipo de modalidade praticada (individual, n=7; colectiva, n=4). Ao nível das competências psicológicas, quando analisamos os *scores* mais baixos e os mais elevados em cada um dos dois tipos de modalidades, verificamos alguma convergência, sendo que as médias mais baixas se encontram ao nível do "controle da ansiedade" e as mais elevadas na "auto-confiança". Efectuando agora uma análise mais detalhada de cada uma das sub-escalas nos dois subgrupos, observamos que os atletas das modalidades colectivas parecem obter *scores* mais elevados sobretudo ao nível das competências de "controle de ansiedade", da "auto-confiança", da "motivação" e do *score* "total de competências psicológicas", em comparação com os seus colegas das modalidades individuais, não sendo evidente uma diferença assinalável em termos de competências de "concentração". Analisando a variabilidade de respostas nos dois subgrupos, concluímos que, em geral, é nas modalidades individuais que se verificam as respostas mais díspares e uma maior variabilidade. Mais uma vez não devemos deixar de salientar o facto de as modalidades individuais se encontrarem em superioridade (n=7) face às colectivas (n=4).

No que respeita às competências de confronto, ao analisarmos os *scores* mais baixos e os mais elevados em cada um dos tipos de modalidade, verificamos novamente valores similares entre os dois subgrupos, uma vez que, em ambos, os valores mais baixos pertencem à "ausência de preocupação", enquanto os mais elevados ocorrem na "disponibilidade para aprendizagem a partir do treino". Uma análise aos *scores* de cada sub-escala permite-nos salientar uma vantagem dos atletas das modalidades individuais mais evidente na "ausência de preocupação", enquanto os atletas das modalidades colectivas apresentam médias mais elevadas, sobretudo ao nível do "confronto com a adversidade". Relativamente ao "*score* de recursos pessoais de confronto", embora com uma diferença mínima (0,8), os atletas das modalidades individuais apresentam um valor mais elevado. Considerando a variabilidade dos valores obtidos (desvio-padrão), são os atletas das modalidades individuais aqueles que apresentam maior variabilidade de respostas na maioria das sub-escalas do ACSI-28.

Atendendo aos valores mais elevados nas duas sub-escalas do TEOSQ, enquanto na de "orientação motivacional para a tarefa" se destacam as modalidades colectivas, na de "orientação para o ego" são as modalidades individuais aquelas que apresentam o *score* mais elevado. Mais uma vez, quando se analisam os *scores* das duas sub-escalas verificamos uma maior "orientação para a tarefa" por parte dos atletas dos dois subgrupos. No entanto, ressalta

igualmente a maior "orientação para o ego" dos atletas de modalidades individuais, comparativamente aos das colectivas. É também nestes atletas que se verifica uma maior variabilidade de respostas.

Relativamente à análise das dimensões do perfeccionismo, exceptuando a sub-escala pressão percebida dos treinadores, são os atletas das modalidades colectivas os que apresentam os valores médios mais elevados, sobretudo de "luta pela perfeição", mas também "reacções negativas à imperfeição" e "pressão percebida dos pais". Pelo contrário, parecem ser os atletas das modalidades individuais aqueles que percepcionam uma maior pressão exercida pelos treinadores.

Sumariando os principais resultados encontrados na análise de diferenças em função do tipo de modalidade, constatamos igualmente convergência entre os subgrupos e também alguns padrões diferenciais. Ao nível das competências psicológicas, a maior "dificuldade" passa pelo "controle da ansiedade" e as competências mais elevadas correspondem à "motivação" e "auto-confiança". Nas competências de confronto, a "ausência de preocupação" apresenta as médias mais baixas, enquanto a "disponibilidade para aprendizagem a partir do treino" e a "confiança e motivação" as mais elevadas. Relativamente à orientação motivacional, nos dois tipos de modalidade, predomina uma "orientação motivacional para a tarefa" e em termos de perfeccionismo, estes atletas buscam "saudavelmente" a excelência, embora tenham de lidar com a pressão exercida pelos seus treinadores e pais.

Apesar destas convergências, um padrão diferencial parece transparecer quando se analisam os valores obtidos por atletas de modalidades individuais e colectivas. Nomeadamente, as diferenças parecem ocorrer sobretudo nos níveis de "ausência de preocupação" e na "orientação motivacional para o ego" (com "superioridade" manifesta nos atletas individuais), mas também no que se refere ao "confronto com a adversidade", nos níveis de "luta pela perfeição" e de "pressão parental percebida", onde os atletas das modalidades colectivas evidenciam níveis mais elevados, comparativamente aos seus colegas das individuais.

Quadro 8 – Resultados nas variáveis estudadas em função do tipo de modalidade

Variável	Tipo de modalidade	N	M	DP	MIN	MÁX
Competências psicológicas						
Controle da ansiedade	I	7	60,4	11,6	45,0	80,0
	C	4	62,5	7,4	52,5	70,0
Concentração	I	7	69,0	9,9	50,0	79,2
	C	4	68,8	2,4	66,7	70,8
Auto-confiança	I	7	71,8	15,0	52,8	94,4
	C	4	73,6	8,0	63,9	83,3
Motivação	I	7	71,9	11,4	60,7	92,9
	C	4	73,2	13,2	57,1	89,3
Total – Competências psicológicas	I	7	68,3	11,6	45,0	80,0
	C	4	69,5	3,5	65,3	73,8
Competências de confronto						
Rendimento máximo sob pressão	I	7	9,4	2,8	5,0	12,0
	C	4	9,0	1,2	8,0	10,0
Ausência de preocupação	I	7	5,7	3,0	2,0	10,0
	C	4	4,8	1,9	2,0	6,0
Confronto com a adversidade	I	7	7,4	2,0	5,0	10,0
	C	4	8,5	0,6	8,0	9,0
Concentração	I	7	9,1	2,1	7,0	12,0
	C	4	8,8	2,2	6,0	11,0
Formulação de objectivos e preparação mental	I	7	9,1	2,3	6,0	12,0
	C	4	9,5	2,4	7,0	12,0
Confiança e motivação para a realização	I	7	9,4	2,0	7,0	12,0
	C	4	9,3	2,1	7,0	12,0
Disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino	I	7	10,0	2,8	5,0	12,0
	C	4	9,8	1,7	8,0	12,0
Recursos pessoais de confronto	I	7	60,3	10,5	46,0	78,0
	C	4	59,5	7,4	53,0	70,0
Orientação motivacional						
"orientação para a tarefa"	I	7	4,4	0,5	3,3	5,0
	C	4	4,6	0,4	4,0	5,0
"orientação para o ego"	I	7	3,2	1,1	1,8	5,0
	C	4	2,6	0,4	2,3	3,2
Perfeccionismo						
"luta pela perfeição"	I	7	4,8	0,9	3,4	6,0
	C	4	5,1	1,0	3,8	6,0
Reacções negativas à imperfeição	I	7	3,2	0,5	2,4	3,2
	C	4	3,6	0,8	2,6	4,4
Pressão dos treinadores	I	6	4,1	0,7	3,1	5,0
	C	4	3,9	1,2	2,2	4,9
Pressão dos pais	I	7	2,7	1,1	1,1	4,6
	C	4	3,4	1,1	2,1	4,5

Discussão dos resultados

O presente estudo, realizado junto de uma sub-amostra de 11 atletas com desempenhos excelentes pretendeu recolher e aprofundar informação específica sobre determinadas características e processos/competências psicológicas e, consequentemente, complementar a

informação obtida no estudo anterior. Procurámos igualmente avaliar eventuais comunalidades e singularidades entre os atletas em função do género e tipo de modalidade (individual *vs* colectiva).

Um primeiro dado que ressalta prende-se com a existência de fortes associações positivas entre as diferentes dimensões e facetas das características e competências/processos psicológicos avaliados nesta sub-amostra de participantes. Este dado reflecte, assim, uma relação forte e positiva entre as competências gerais para a competição, os recursos de confronto com o stress e as exigências competitivas, os objectivos de realização e as tendências perfeccionistas saudáveis. Esta relação positiva entre as competências psicológicas e as competências de *coping*, avaliadas pelo PSIS e pelo ACSI-28 respectivamente, foi ainda recentemente evidenciada num estudo com jovens atletas de futebol (Meireles, 2009).

Um segundo dado, refere-se à evidência para o facto de os atletas que participaram neste estudo apresentarem valores médios próximos dos valores observados em outros estudos nacionais e internacionais, com amostras que incluem atletas com elevados desempenhos (e.g., Barbosa & Cruz, 1997; Cruz, 1989, 1996a; Cruz & Caseiro, 1997; Gould *et al.*, 2002; Sanz *et al.*, 2011; Waples, 2003). Com efeito, de um modo geral, demonstram os elevados níveis e competências de "auto-confiança" e "motivação", bem como capacidades para formular objectivos e se prepararem mentalmente para a competição, aliadas a uma grande disponibilidade para aprender com o treino. Contudo, apresentam algumas dificuldades em controlar a ansiedade e, também, alguma preocupação com os erros e situações competitivas. Além disso, como se orientam sobretudo por objectivos centrados na melhoria e mestria pessoal, estes atletas relevam também uma "busca saudável" da excelência ("luta pela perfeição"). Por último, em termos de pressões externas por parte de outras pessoas, o treinador assume aqui um papel de destaque a este nível, aparecendo como agente que gera maiores percepções de pressão.

Relativamente às competências psicológicas avaliadas através do PSIS, os resultados sugerem que os atletas do presente estudo revelam valores médios de competências psicológicas bastante semelhantes a outros grupos de atletas (e.g., Cruz, 1989, 1996a; Cruz & Caseiro, 1997; Meireles, 2009; Rodrigues & Cruz, 1997; White, 1993), uma vez que a "qualidade" da amostra destes estudos também é bastante elevada (i.e., atletas de alta competição, atletas de elite nacional e/ou internacional e jovens atletas de sucesso). Não obstante, fazendo uma análise aos "*score*s" mais elevados em cada dimensão, verificamos que

os atletas que participaram no nosso estudo se destacam positivamente ao nível das competências de "concentração" e da "auto-confiança", embora nesta última os jovens atletas "seleccionados" do futebol apresentem valores idênticos (Meireles, 2009). Já em termos de "controle da ansiedade" são os atletas das várias modalidades de elite nacional e internacional que obtêm os valores mais elevados (Cruz, 1989), enquanto ao nível da "motivação", se voltam a destacar os jovens atletas do futebol. Analisando o "total de competências psicológicas", os valores encontrados evidenciam o elevado nível de competências psicológicas desta amostra (resultados percentílicos acima de .70).

Paralelamente, quando consideramos as competências de *coping* avaliadas pelo ACSI-28, constamos que no presente estudo obtivemos *scores*, em geral, superiores a outros estudos nacionais e internacionais com "populações" de elevado sucesso (e.g., Barbosa & Cruz, 1997; Meireles, 2009; Sanz *et al.*, 2011; Smith *et al.*, 1995; Waples, 2003), incluindo um estudo desenvolvido por Gould e colaboradores (2002) com campeões olímpicos, que apresenta valores muito próximos e, por vezes, superiores aos aqui obtidos. Com efeito, a análise dos valores médios obtidos em cada sub-escala demonstra a superioridade dos nossos atletas relativamente aos outros grupos no que se refere ao "rendimento máximo sob pressão", à "formulação de objectivos e preparação mental" e à "disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino". Já nas restantes quatro sub-escalas, são os campeões olímpicos do estudo de Gould e colaboradores (2002) que revelam os *score*s mais elevados. Podemos ainda referir que a grande diferença entre os *score*s obtidos pelos atletas do presente estudo e os obtidos nesse estudo internacional (Gould *et al.*, 2002) se faz sentir ao nível da "ausência de preocupação", com clara vantagem por parte dos participantes neste último estudo. Quando consideramos o "total de recursos pessoais de confronto", verificamos que o mesmo é elevado e apresenta alguma semelhança entre os atletas olímpicos (Gould *et al.*, 2002), os andebolistas de alta competição (Cruz & Barbosa, 1997) e os atletas excelentes do estudo actual.

Adicionalmente, para compreendermos o significado dos resultados que obtivemos em termos da orientação motivacional dos atletas, avaliada com o TEOSQ, podemos proceder à sua comparação com estudos anteriores com outras populações desportivas: atletas e ex-atletas de desporto escolar de diferentes modalidades (Cruz & Matos, 1997); jovens praticantes de desporto de várias modalidades individuais e colectivas (Bortoli *et al.*, 2009); atletas campeões olímpicos de várias modalidades individuais (Gould *et al.*, 2002); e jovens atletas praticantes de ténis (Fry & Newton, 2003). Ponderando os resultados obtidos, verificamos que em todos estes

estudos, os atletas evidenciam uma "orientação motivacional predominantemente para a tarefa", com valores médios muito próximos, revelando, desta forma, a preocupação dos mesmos com a melhoria e aperfeiçoamento constante do seu desempenho e, consequentemente, demonstrando a elevada consistência entre estudos.

Em relação ao perfeccionismo, avaliado mediante a aplicação da EPDTC-VP, ao compararmos os resultados aqui obtidos com os de estudos anteriores com atletas de futebol amadores (Stoeber & Becker, 2008), atletas de nível secundário (Stoeber *et al.*, 2008), jovens atletas de hóquei no gelo (Stoeber *et al.*, 2009) e jovens atletas de futebol (Amaral, 2010), verificamos uma tendência comum para a prevalência da dimensão "luta pela perfeição" relativamente à dimensão "reacções negativas à imperfeição". De salientar ainda que a maior diferença entre as duas dimensões se faz sentir precisamente no presente estudo. No que respeita às dimensões em torno da percepção que os atletas têm da "pressão para ser perfeito", face aos poucos dados comparativos existentes no contexto desportivo, os dados do estudo actual sugerem que os treinadores destes atletas são uma fonte de pressão mais elevada que os seus pais. Por sua vez, se procurarmos compreender este aspecto à luz dos modelos teóricos que incidem sobre o processo de desenvolvimento dos desempenhos excepcionais (ver capítulo I), verificamos alguma congruência a este nível. Concretamente, se atendermos ao facto de os vários modelos assumirem um "afastamento" progressivo dos pais, aliado a uma "aproximação" progressiva dos treinadores à medida que o atleta progride na sua carreira desportiva, é perfeitamente natural que os treinadores se tornem numa fonte de pressão mais elevada, quando comparados com os pais dos atletas.

No que diz respeito ao segundo objectivo deste estudo quantitativo, ou seja, avaliar eventuais comunalidades e singularidades entre estes 11 atletas em função do género e tipo de modalidade (individual *vs* colectiva), no seu conjunto, os resultados parecem sugerir alguma congruência entre os subgrupos, embora também se torne possível identificar alguns padrões diferenciais. Deste modo, o estudo em função do género revelou algumas comunalidades entre os atletas dos dois subgrupos: (a) algumas dificuldades ao nível do "controle da ansiedade"; (b) preocupação com os erros e situações competitivas; (c) total disponibilidade para aprender a partir do treino; (d) orientação motivacional para a tarefa; (e) predominância da dimensão "luta pela perfeição"; e (f) predominância da dimensão "pressão percebida dos treinadores". No entanto, foram também perceptíveis algumas singularidades ao nível das competências psicológicas que apresentam os valores médios mais elevados. Enquanto nas atletas do género

feminino as suas competências são mais elevadas na "motivação", nos atletas do género masculino as competências mais elevadas manifestam-se sobretudo na "auto-confiança". Recorrendo novamente à análise dos resultados de estudos anteriores que utilizaram o PSIS e procuraram, igualmente, avaliar eventuais diferenças de género (Cruz, 1996a; Cruz & Caseiro, 1997), verificamos que os dados parecem ser congruentes no que se refere aos valores médios elevados dos atletas do género masculino, ou seja, é ao nível da "auto-confiança" que os mesmos se destacam positivamente. Pelo contrário, em relação às atletas do género feminino, os resultados dos estudos parecem ser menos claros (e.g., Cruz, 1996a; Cruz & Caseiro, 1997), sugerindo a necessidade de outros estudos que avaliem estas diferenças.

Adicionalmente, os resultados sugerem um outro padrão diferencial que se caracteriza pelo facto de os atletas do género masculino evidenciarem valores médios mais elevados que as suas colegas nas duas escalas de orientação motivacional (ego *vs* tarefa) e nas dimensões do perfeccionismo. De ressalvar, todavia, que este padrão diferencial não parece ter sido evidenciado noutros estudos relevantes neste âmbito, com recurso aos mesmos instrumentos de avaliação, uma vez que o estudo das diferenças de género não tem merecido grande atenção por parte dos investigadores. Face a isto, os resultados aqui obtidos deverão ser comprovados em investigações futuras.

Considerando o estudo das variáveis em função do tipo de modalidade (colectiva *vs* individual) constatámos igualmente alguma convergência entre os subgrupos, nomeadamente: (a) maiores dificuldades em termos do "controle de ansiedade"; (b) níveis mais elevados no PSIS verificam-se na "motivação" e na "auto-confiança"; (c) preocupação com os erros e situações competitivas; (d) total disponibilidade para aprender a partir do treino; (f) níveis elevados de "confiança" e "motivação" para a realização; (g) "orientação motivacional para a tarefa"; (h) predominância da dimensão "luta pela perfeição"; e (i) percepção de pressão exercida pelos treinadores e pais. Contudo verificámos igualmente algumas singularidades em função do tipo de modalidade. Se por um lado, os atletas das modalidade individuais parecem ser mais preocupados com os erros e situações competitivas e mais "orientados para o ego", quando comparados com os seus colegas das modalidades colectivas, estes, por sua vez, revelam níveis mais elevados de "confronto com a adversidade", "luta pela perfeição" e "pressão parental percebida". Dada a escassez de informação disponível em torno da avaliação das diferenças nestas escalas em função do tipo de modalidade, podemos sugerir a utilidade e importância de estudos que aprofundem estas possíveis diferenças.

Resumindo, o presente estudo confirmou as elevadas características e competências/processos psicológicos destes atletas de sucesso, que se "caracterizam" principalmente por elevados níveis de "auto-confiança" e "motivação", associados não só às boas competências para formular objectivos e se prepararem mentalmente para a competição, mas também a uma total e contínua disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino. Considerando as suas maiores dificuldades, verificámos que as mesmas se prendem com o "controle da ansiedade" e com a preocupação com os erros em situações competitivas. Reflectindo sobre a motivação, podemos referir que apresentam uma orientação motivacional predominantemente centrada na tarefa, com objectivos orientados para a melhoria e mestria pessoal, aliada a uma busca incessante da perfeição ("luta pela perfeição"), ainda que muitas vezes também "incentivada/exigida" pelos treinadores. Em suma, os resultados parecem revelar claramente e de forma congruente com a literatura anterior com atletas de elite internacional que, independentemente do género e tipo de modalidade, evidenciam, essencialmente, a existência de um "perfil" ou "arquitectura" psicológica comum nesta amostra de atletas portugueses (Gould, Jackson *et al.*, 1993; Jones *et al.*, 2002; MacNamara *et al.*, 2010a; Orlick e Partigton, 1988; Williams & Krane, 2001; Wooden & Jamison, 1997).

Após confirmarmos esta importância dos factores psicológicos e emocionais, interessa avaliar e aprofundar com maior detalhe a importância que é também assumida pelos factores de prática "no caminho para a excelência" (Ward, Hodges, Williams, & Starkes, 2004) destes atletas. Este aspecto será, deste modo, analisado no estudo seguinte.

ESTUDO 3 – QUANTIDADE E PERCEPÇÕES DAS ACTIVIDADES DE PRÁTICA

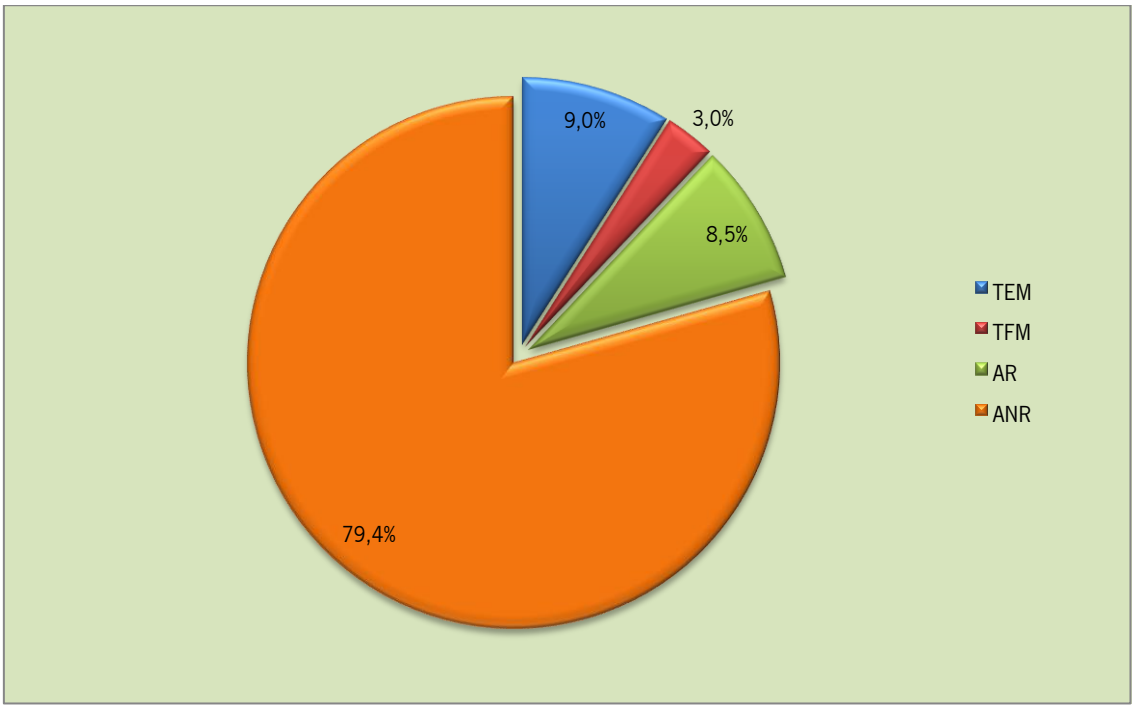
Apresentação e análise dos resultados

Tendo em vista a análise dos resultados dos diários, optamos por incidir primeiro sobre a análise do tempo (duração) dedicado pelos atletas às actividades de treino específico da modalidade (TEM), de treino físico da modalidade (TFM), actividades relacionadas (AR) e actividades não relacionadas (ANR), e depois passamos então às outras cinco dimensões (i.e., prazer, esforço, concentração, relevância e satisfação). Também devemos realçar que procuramos fazer análises mais gerais e análises inter e intra sujeito, com o intuito de perceber comunalidades e singularidades entre os atletas. Importa, ainda, salientar que todos os resultados apresentados reportam aos dados recolhidos durante uma semana.

Duração das actividades ao longo de uma semana "típica"

Neste sentido, considerando a análise do tempo dedicado pelos atletas às actividades, no Gráfico 5 apresentamos o somatório da duração total dos quatro tipos de actividades (TEM, TFM, AR e ANR), permitindo-nos conhecer as actividades em que os atletas despendem mais tempo ao longo de uma semana de trabalho. A análise dos valores totais demonstra que os mesmos consomem 79,4% do seu tempo em ANR com a modalidade (e.g., actividades do dia-a-dia, viagens, trabalho, actividades sociais), exigentes em termos de duração e indispensáveis para o bem-estar físico e psicológico dos atletas. Num "patamar" bastante inferior em termos de tempo despendido encontram-se os três outros tipos de actividades (TEM, TFM e AR). Entre estes, destacam-se as actividades de TEM, pois ocupam 9% do tempo destes atletas, revelando que, à excepção das ANR, é nestas actividades que eles despendem mais tempo. Seguem-se as AR (e.g., visualização de vídeos, preparação e realização da competição, descanso, sessões de fisioterapia ou psicologia, treinar equipas de escalões de formação) às quais os atletas dedicam 8,5% do tempo semanal. Por fim, as actividades que se traduzem em menos tempo despendido são as de TFM (e.g., treino de resistência, treino de força), ou seja, 3%. Tendo em conta que a duração das ANR não é relevante para a presente análise e, de modo a não dificultar a leitura do tempo despendido pelos atletas nas restantes actividades, apenas consideramos os resultados relativos às ANR neste primeiro gráfico.

Gráfico 5 – Duração total



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

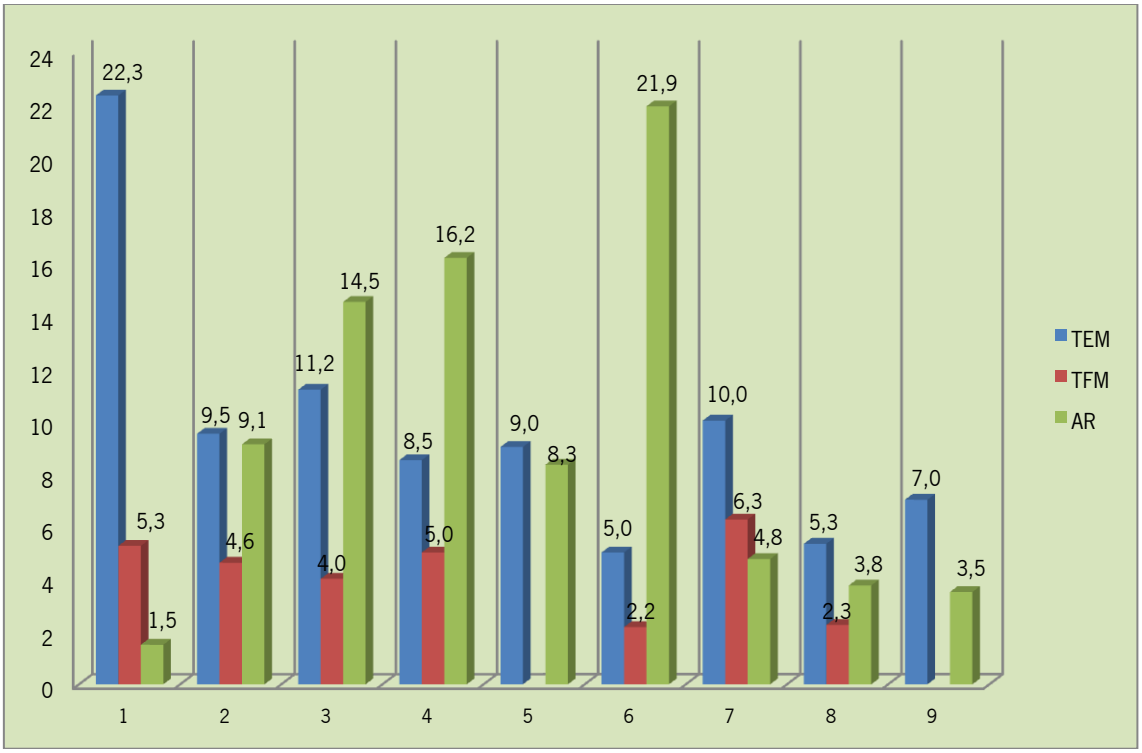
Com o objectivo de realizar uma análise inter-sujeito, no Gráfico 6 apresentamos a duração total (em horas) dos três tipos de actividades (TEM, TFM e AR) para cada atleta. Como podemos verificar, nas actividades de TEM os valores dos 9 atletas sugerem a disparidade e diversidade, sendo o atleta 1 aquele que apresenta a duração mais elevada (22,3 horas), despendendo quase cinco vezes mais tempo do que o atleta com o valor mais baixo (atleta 6). No que respeita às actividades de TFM, verificamos que os atletas 5 e 9 não apontaram nenhum tipo de actividade desta categoria e que é o atleta 7 que emprega mais tempo na execução das mesmas (6,3 horas). Também nas AR os valores são bastante diversificados: o atleta 6 apresenta 21,9 horas consumidas neste tipo de actividades, enquanto o 1 manifesta a utilização de apenas 1,5 horas.

Adicionalmente, como se pode observar ainda no Gráfico 6, uma análise intra-sujeito revela que o atleta 1 despende três vezes mais tempo em actividades de TEM (22,3 horas) do que em actividades de TFM e AR. Analisando o atleta 2, percebemos que o seu tempo é sobretudo ocupado com actividades de TEM (9,5 horas) e AR (9,1 horas) de forma quase equilibrada, sendo que apenas 4,6 horas são consumidas em actividades de TFM. Os atletas 3 e 4 manifestam um padrão de funcionamento semelhante, despendendo tempo maioritariamente em AR (14,5 e 16,2 horas), seguidas das actividades de TEM (11,2 e 8,5 horas) e, por último,

das de TFM (4 e 5 horas). O atleta 5 distribui o seu tempo por actividades de TEM (9 horas) e por AR (8,3 horas). No caso do atleta 6, verificamos facilmente uma elevada discrepância entre o tempo despendido em AR (21,9 horas) e aquele que é utilizado para levar a cabo actividades de TEM (5 horas) e de TFM (2,2 horas). Considerando o atleta 7, o seu tempo reparte-se por 10 horas despendidas em actividades de TEM, 6,3 horas em actividades de TFM e 4,8 em AR. Já o atleta 8 dedica o seu tempo maioritariamente a actividades de TEM (5,3 horas), seguidas das AR (3,8 horas) e das de TFM (2,3 horas). Para terminar, o atleta 9 consome 3,5 horas em AR e o dobro, ou seja, 7 horas em actividades de TEM.

Em suma, considerando o tempo despendido por estes 9 atletas, podemos encontrar aqui quatro padrões distintos de funcionamento. Temos um primeiro padrão (atletas 1 e 7), em que o tempo é distribuído pelas actividades de TEM, seguidas das de TFM e das AR. Um segundo padrão (atletas 2 e 8), em que o tempo é também ocupado principalmente com actividades de TEM, mas seguem-se as AR e as de TFM. Os atletas 3, 4 e 6 demonstram um terceiro padrão que se reflecte pela seguinte distribuição do tempo: AR, TEM e TFM. Por fim, o quarto padrão de resposta engloba os atletas 5 e 9, que distribuem o seu tempo principalmente por actividades de TEM, seguidas das AR.

Gráfico 6 – Duração total (em horas) por atleta



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

No sentido de perceber em que medida a "regra dos 10 anos" de preparação necessária se aplica a estes atletas e, ao mesmo tempo, analisar se se verificam diferenças entre as horas de prática estimadas retrospectivamente pelos mesmos (Ficha pessoal - Anexo 1) e as avaliadas através do diário semanal, apresentamos no Quadro 9 os dados referentes aos anos e horas de prática deliberada deste grupo de atletas. Neste quadro, por cada atleta, apresentamos o número de anos de prática da modalidade e as estimativas de horas de prática (por semana e acumuladas) obtidas a partir da ficha pessoal, bem como as horas de prática (por semana e acumuladas) calculadas com base na duração das actividades de TEM e TFM, registadas pelos participantes nos "diários semanais".

A análise deste quadro, e sobretudo dos valores médios, permite-nos verificar que, na sua grande maioria, os atletas do presente estudo parecem "seguir" a "regra dos 10 anos" de preparação necessária, com excepção de dois atletas que apresentaram menos anos de prática, com 8 e 7 anos respectivamente. Embora não tenham participado neste estudo (mas como foi disponibilizada informação relativamente aos restantes 9 atletas que incluem a totalidade da amostra do estudo 1), podemos ainda acrescentar que também entre eles, apenas um não tinha alcançado os 10 anos de prática à data da realização da entrevista (ver Quadro 1, Estudo1: Percursos de excelência).

Dando continuidade a esta análise, podemos ainda visualizar no Quadro 9 a estimativa que estes atletas fazem em relação à sua prática, juntamente com a duração actual das actividades de TEM e TFM que registaram no diário semanal. A comparação entre estes dois dados revela que embora alguns atletas sobrestimem a sua prática (atleta 3, 6 e 7) e outros apresentem valores muito próximos entre a estimativa "retrospectiva" e a estimativa "actual" (atleta 4 e 9), dois atletas (2 e 8) registam valores iguais, e, por fim, dois outros despendem mais tempo em actividades de prática do que aquele que haviam estimado (atleta 1 e 5). De um modo geral, estes resultados não revelam grande discrepância entre as horas de prática que os atletas estimam de forma retrospectiva e as horas de prática actuais, avaliadas através do diário.

Quadro 9 – Historial de prática

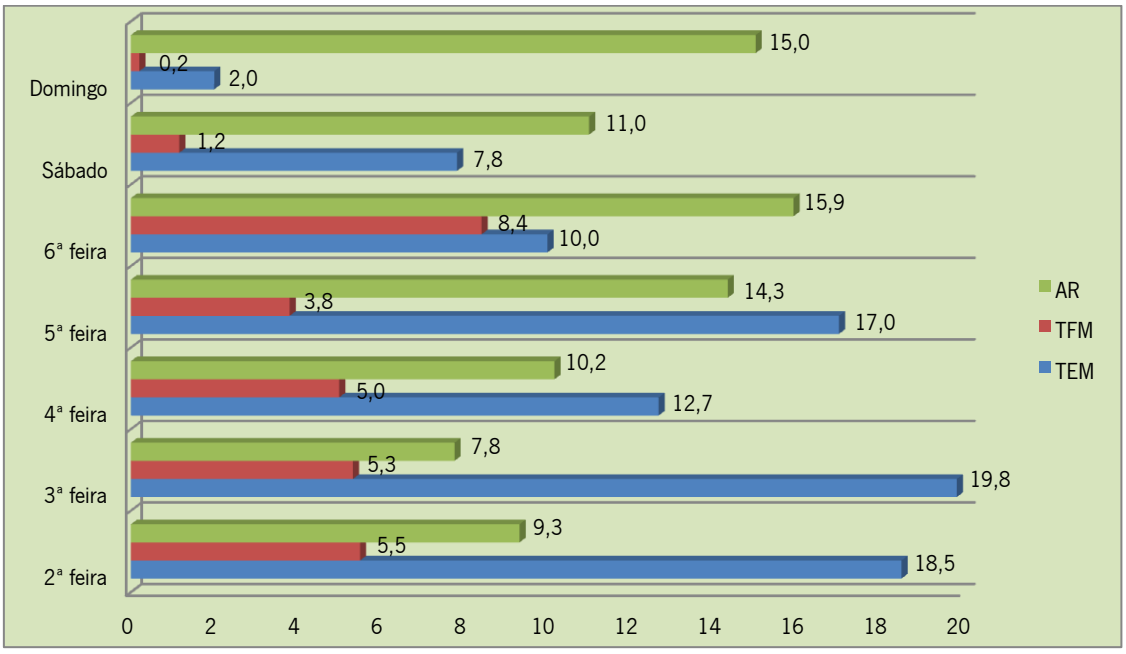
Atleta	Anos de prática	Estimativa "retrospectiva"		Estimativa "actual"	
		Horas/semana (Ficha pessoal)	Horas acumuladas	Horas/semana (diários)	Horas acumuladas
1	8	20	7680	28	10.591
2	10	14	6720	14	6.773
3	11	20	10560	15	8.010
4	13	15	9360	14	8.424
5	7	2	672	9	3.024
6	13	15	9360	7	4.474
7	24	20	23040	16	18.720
8	22	8	8448	8	8.004
9	16	8	6144	7	5.376
Média	14,5	14,3	9615,4	13,8	8.608,2

Nota: O cálculo das horas acumuladas resultou da multiplicação dos anos de prática pelas horas semanais.

Distribuição das actividades (e duração) ao longo de uma semana "típica"

Os resultados referentes à duração (em horas) das actividades em cada dia da semana encontram-se representados no Gráfico 7, cuja análise nos permite concluir que entre 2ª e 5ª feira é às actividades de TEM que, de um modo geral, os 9 atletas dedicam maioritariamente o seu tempo, o mesmo não acontece entre 6ª e Domingo, sendo as AR o tipo de actividades com valores mais elevados. Por sua vez, as actividades de TFM são aquelas que apresentam os valores mais baixos nos sete dias da semana.

Gráfico 7 – Duração total (em horas) por dia da semana



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

No quadro que apresentamos em baixo (Quadro 10), podemos fazer uma análise mais específica inter-sujeito dia-a-dia. Neste sentido, à segunda-feira os atletas 1, 2, 5 e 9 consomem mais tempo em actividades de TEM, o 3 e o 4 em AR e o 6, o 7 e o 8 em actividades de TFM. À terça todos os atletas gastam mais tempo em actividades de TEM, com excepção do 4, que se dedica mais a AR. Relativamente à quarta, enquanto os atletas 1, 4, 7 e 8 se dedicam sobretudo a actividades de TEM, o 2, o 3 e o 5 praticam essencialmente AR. Também na quinta-feira, a maioria dos atletas (2, 3, 5, 7 e 8) despende mais tempo em actividades de TEM, sendo que apenas o 4 e o 6 se dedicam mais a AR e o 1 a actividades de TFM. Os resultados relativos à sexta-feira demonstram que são as AR aquelas que ocupam mais horas à maioria dos atletas (2, 4, 5, 6 e 8), sendo que apenas o 1 se dedica mais às actividades de TFM. De modo semelhante, ao fim-de-semana constatamos que são as AR que ocupam grande parte do tempo dos atletas, verificando-se isto no 5, 6, 7 e 8 (Sábado) e no 3, 4, 5, 6, 7 e 9 (Domingo). É também perceptível que as actividades de TEM predominam nos atletas 1 (Sábado e Domingo) e 2 (Sábado) e que é às actividades de TFM que o atleta 2 dedica mais tempo ao Domingo.

No mesmo quadro, a análise intra-sujeito, permite-nos explorar o tipo de actividades (TEM, TFM ou AR) em que cada atleta se envolve ao longo dos sete dias. O atleta 1 envolve-se maioritariamente em actividades de TEM entre 2ª e 4ª e ao fim-de-semana e em actividades de TFM à 5ª e 6ª. No que se refere ao atleta 2, este dedica-se sobretudo a actividades de TEM à 2ª, 3ª, 5ª e Sábado, a AR à 4ª e 6ª e a actividades de TFM ao Domingo. Relativamente ao atleta 3, intercala AR (2ª, 4ª e Domingo) com actividades de TEM (3ª, 5ª e 6ª). Por sua vez, o atleta 4 apenas se dedica mais a actividades de TEM à 4ª, ocupando os outros dias essencialmente com AR (2ª, 3ª, 5ª, 6ª e Domingo). Quando passamos a analisar os dados respeitantes ao atleta 5, aferimos que é às AR que ele dedica mais tempo à 4ª, 6ª, Sábado e Domingo e às actividades de TEM à 2ª, 3ª e 5ª feira. Também o atleta 6 despende mais tempo nas AR entre 5ª e Domingo, nas actividades de TFM à 2ª e nas actividades de TEM à 3ª. Relativamente ao atleta 7, as actividades de TEM predominam entre 3ª e 6ª, as de TFM à 2ª e as AR ao fim-de-semana. Já o atleta 8, à 2ª realiza principalmente actividades de TFM, entre 3ª e 5ª actividades de TEM e à 6ª e Sábado AR. Para terminar, o atleta 9 envolve-se essencialmente em actividades de TEM à 2ª, 3ª, 5ª, 6ª e em AR ao Domingo.

Sintetizando, esta análise semanal permite perceber que enquanto os atletas 1, 2, 7, 8 e 9 dedicam mais tempo e em mais dias sobretudo a actividades TEM, os atletas 4, 5 e 6 dedicam-se mais a AR, e o atleta 3 se dedica de forma equilibrada aos dois tipos de actividades.

Quadro 10 – Ocorrência e duração (em horas) das actividades

Atleta		1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
2ª feira	TEM	5,0	2,0	2,0	1,5	3,0		1,8	1,2	2,0	18,5
	TFM		0,7		1,0		0,7	1,9	1,3		5,5
	AR		1,0	3,5	3,3	0,5				1,0	9,3
3ª feira	TEM	5,0	1,5	2,0	2,0	3,0	2,0	1,8	1,5	1,0	19,8
	TFM			1,5	1,0		1,5	1,3			5,3
	AR	1,5	0,8		2,5	1,5	1,5				7,8
4ª feira	TEM	4,0	1,0	2,0	1,5			2,8	1,3		12,7
	TFM	1,0	1,3	1,0	1,0			0,7			5,0
	AR		3,7	5,0	0,5	1,0					10,2
5ª feira	TEM		1,5	3,0	1,5	3,0	3,0	1,7	1,3	2,0	17,0
	TFM	0,3	1,1		0,5			1,0	1,0		3,8
	AR		1,3	2,5	4,0	1,5	4,0			1,0	14,3
6ª feira	TEM		2,0	2,2	2,0			1,8		2,0	10,0
	TFM	3,9	1,0	1,5	1,5			0,5			8,4
	AR		2,3	1,5	3,8	1,5	6,5		0,3		15,9
Sábado	TEM	6,3	1,5								7,8
	TFM		0,3					0,8			1,2
	AR					1,0	3,8	2,8	3,5		11,0
Domingo	TEM	2,0									2,0
	TFM		0,2								0,2
	AR			2,0	2,0	1,3	6,2	2,0		1,5	15,0
TOTAL		29,1	23,2	29,7	29,7	17,3	29,1	21,0	11,3	10,5	200,9

Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Analisando agora valores médios, no Quadro 11 apresentamos as estatísticas descritivas relativas à duração de cada tipo de actividade. Como podemos verificar, em média, os atletas ocupam mais o seu tempo em actividades de TEM (M=2,3; DP=1) e de AR (M=2,2; DP=1), ainda que com uma grande variabilidade de tempo despendido entre eles. Quanto à duração das actividades de TFM, apesar de apresentar uma média mais baixa que as anteriores (M=1,2; DP=0,3), demonstra menor variabilidade de duração entre os 9 atletas.

Quadro 11 – Estatísticas descritivas relativas à duração (média semanal)

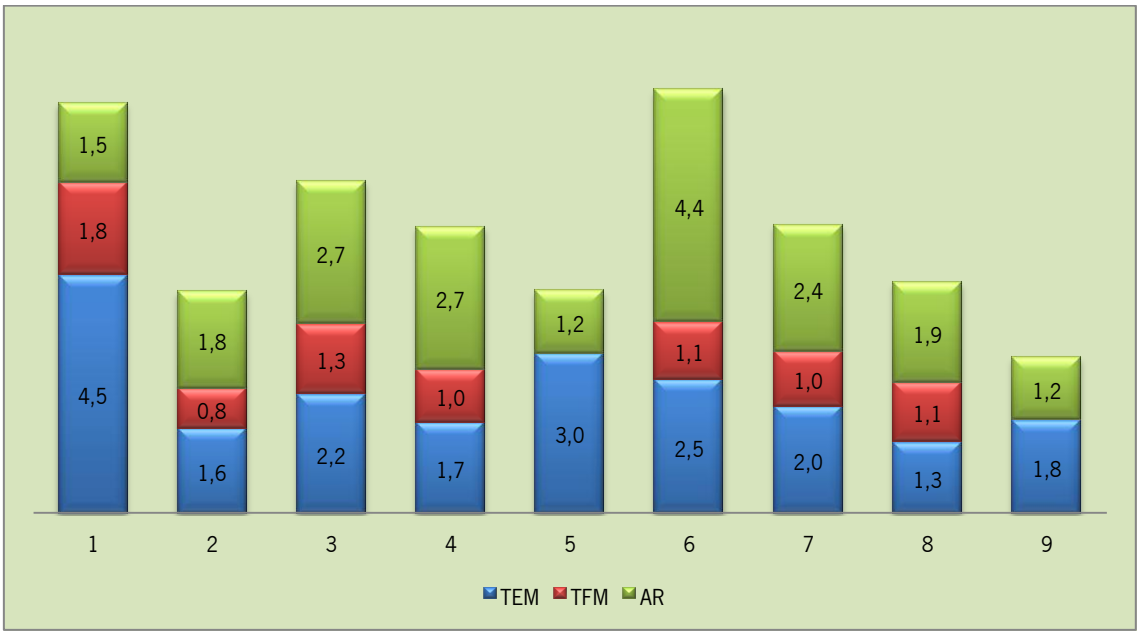
TIPO DE ACTIVIDADE	N	M	DP	MÍNIMO	MÁXIMO
TEM	9	2,3	1,0	1,33	4,47
TFM	7	1,2	0,3	0,77	1,75
AR	9	2,2	1,0	1,17	4,38

Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Dando continuidade à análise de valores médios, o Gráfico 8 ilustra as médias de duração das actividades por atleta. Neste quadro é possível perceber três padrões distintos de funcionamento: (a) os atletas 2, 3, 4, 6 ,7 e 8 revelam consumir mais tempo em AR, seguindo-

se as actividades de TEM e, por fim, as de TFM; (b) os atletas 5 e 9 empregam mais tempo em actividades de TEM e depois AR, sendo que não referiram consumir tempo nenhum em actividades de TFM; e (c) o atleta 1 gasta sobretudo tempo em actividades de TEM, seguindo-se as de TFM e por último as AR.

Gráfico 8 – Valores médios da duração



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Dimensões da prática avaliadas durante uma semana "típica"

No Quadro 12, apresentamos as estatísticas descritivas das cinco dimensões da prática por tipo de actividade (TEM, TFM, AR e ANR). A análise geral deste quadro torna evidente que os quatro tipos de actividades revelam médias elevadas (superiores a 6,5) para as dimensões do prazer, relevância e satisfação, sendo que apenas em termos de esforço (físico e mental), os valores médios são bastantes inferiores para o caso das AR e das ANR. Uma análise mais específica evidencia que os valores médios mais elevados ao nível destas cinco dimensões se fazem sentir nas actividades de TEM. Com valores médios muito próximos destas actividades, em termos de prazer, esforço, relevância e satisfação, encontram-se as actividades de TFM. Apenas no que se refere à concentração é que o valor médio das actividades de TFM é um pouco inferior ao das TEM, evidenciando assim que estas últimas são mais exigentes a este nível. Depois seguem-se as AR e, por último, as ANR, com as médias mais baixas em todas as dimensões. Os valores apresentados no Quadro 12, permitem-nos ainda verificar que existe uma

elevada variabilidade entre os 9 atletas no que se refere às avaliações do esforço necessário nas AR e nas ANR e também relativamente à concentração nas AR, apresentando valores bastante díspares.

Sintetizando, esta análise permite-nos verificar que, em geral, os atletas envolvem-se predominantemente em actividades de prática onde experienciam maiores níveis de prazer e satisfação, envolvendo maior esforço físico e mental (concentração) e que avaliam como mais relevantes para a melhoria do seu rendimento, níveis que são evidentes, sobretudo, nas actividades de TEM e seguidamente nas actividades de TFM, AR e ANR. Mais concretamente, nesta amostra são as actividades mais directamente associadas à prática deliberada (treino específico e físico da modalidade), que são as mais percepcionadas e valorizadas em termos de prazer, esforço, concentração, relevância para o rendimento e satisfação que proporcionam.

Quadro 12 – Estatísticas descritivas das dimensões

DIMENSÃO	TIPO DE ACTIVIDADE	N	M	DP	MÍNIMO	MÁXIMO
PRAZER	TEM	9	7,7	1,8	5,0	9,8
	TFM	7	7,1	1,6	5,0	9,0
	AR	9	6,7	1,3	4,9	8,5
	ANR	9	6,6	1,1	4,8	8,4
ESFORÇO	TEM	9	8,5	1, 7	5,0	10,0
	TFM	7	8,4	0, 8	7,0	9,3
	AR	9	2,9	2,2	0,3	8,0
	ANR	9	2,1	1,4	0,2	4,0
CONCENTRAÇÃO	TEM	9	9,00	0,9	7,5	10,0
	TFM	7	5,9	2,00	3,5	8,8
	AR	9	4,00	1,8	1,9	8,0
	ANR	9	3,8	1,5	1,7	5,8
RELEVÂNCIA	TEM	9	9,2	1,2	7,0	10,0
	TFM	7	8,9	1,4	6,5	10,0
	AR	9	7,1	1,9	4,4	10,0
	ANR	9	6,7	1,4	3,6	8,6
SATISFAÇÃO	TEM	9	8,1	1,9	5,0	10,0
	TFM	7	8,1	1,5	5,5	9,7
	AR	9	7,1	1,2	4,8	8,5
	ANR	9	7,0	1,1	5,0	9,0

Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

No Quadro 13, apresentamos as estatísticas descritivas das cinco dimensões por tipo de actividade (TEM, TFM, AR e ANR), em função do género dos atletas. Uma primeira análise dos resultados apresentados neste quadro demonstra que as médias oscilam entre o mínimo de 2 (atletas masculinos) e o máximo de 9,5 (atletas femininas). Verificamos ainda que, em ambos os

géneros, as médias mais baixas reflectem-se na dimensão esforço, mas enquanto nos atletas do género feminino se verifica nas AR, nos atletas do género masculino é nas ANR. Atendendo às médias mais elevadas, em ambos os géneros, estas manifestam-se na dimensão relevância, nas actividades de TFM para os atletas do género feminino e nas actividades de TEM para os atletas do género masculino.

Considerando as médias nas cinco dimensões, verificamos ser claro e independente do género, o contraste entre os valores para as ANR face às actividades directamente associadas à prática da modalidade (TEM e TFM), com excepção da dimensão prazer, na qual não se manifestam estas diferenças de forma tão evidente para as atletas do género feminino. Já as AR surgem sempre com valores intermédios entre tais contrastes. Estes valores, cuja ocorrência poderíamos antecipar, significam que os atletas experienciam mais esforço físico e mental (concentração) nas actividades às quais atribuem maior relevância (TEM e TFM) e consequentemente sentem-se mais satisfeitos no final das mesmas. Os contrastes não se tornam evidentes na dimensão prazer, talvez devido à exigência (esforço físico e mental) atribuída às actividades directamente relacionadas com a prática.

Quando analisamos cada "subgrupo", facilmente percebemos um padrão de resposta no caso dos atletas do género masculino, sendo que nas dimensões esforço, concentração e relevância apresentam a mesma sequência de avaliação, ou seja, os valores mais elevados expressam-se nas actividades de TEM, depois nas de TFM, nas AR e por fim nas ANR. Já no caso dos atletas do género feminino, o padrão verifica-se apenas nas dimensões relevância e satisfação, cujos valores mais elevados seguem a sequência: actividades de TFM, TEM, AR e ANR.

Em suma, estes dados revelam alguma semelhança entre géneros quando comparamos as percepções (médias) destes atletas relativamente a cada uma das dimensões da prática. Podemos concluir que, à excepção da dimensão prazer para as atletas do género feminino, em todas as outras dimensões, são as actividades de TEM e TFM as avaliadas de forma mais positiva.

Quadro 13 – Estatísticas descritivas das dimensões (em função do género)

Dimensão	Tipo de actividade	Género	N	M	DP	Mínimo	Máximo
Prazer	TEM	F	5	7,5	1,9	5,0	9,8
		M	4	8,0	1,8	5,5	9,7
	TFM	F	3	8,4	0,6	7,8	9,0
		M	4	6,2	1,3	5,0	7,8
	AR	F	5	7,4	1,1	5,6	8,5
		M	4	5,8	1,0	4,9	7,1
	ANR	F	5	8,9	1,2	5,5	8,4
		M	4	6,2	1,1	4,8	7,4
Esforço	TEM	F	5	7,8	1,8	5,0	9,8
		M	4	9,4	1,0	8,0	10,0
	TFM	F	3	8,8	0,5	8,5	9,3
		M	4	8,0	0,9	7,0	9,0
	AR	F	5	2,2	1,4	0,3	3,7
		M	4	3,8	2,8	2,0	8,0
	ANR	F	5	2,2	1,6	0,4	4,0
		M	4	2,0	1,4	0,2	3,5
Concentração	TEM	F	5	8,8	0,7	8,0	10,0
		M	4	9,2	1,2	7,5	10,0
	TFM	F	3	5,8	1,3	4,4	7,0
		M	4	5,9	2,5	3,5	8,8
	AR	F	5	3,0	1,0	1,9	4,4
		M	4	5,2	1,9	3,8	8,0
	ANR	F	5	3,7	1,5	1,7	5,8
		M	4	3,8	1,8	2,2	5,8
Relevância	TEM	F	5	8,9	1,4	7,0	10,0
		M	4	9,4	1,0	8,0	10,0
	TFM	F	3	9,5	0,5	9,0	10,0
		M	4	8,4	1,7	6,5	10,0
	AR	F	5	7,4	1,6	4,4	8,3
		M	4	6,7	2,3	4,6	10,0
	ANR	F	5	7,0	1,1	5,8	8,6
		M	4	6,2	1,9	3,6	8,1
Satisfação	TEM	F	5	7,8	1,8	5,0	10,0
		M	4	8,4	2,3	5,0	9,7
	TFM	F	3	8,7	0,6	8,2	9,3
		M	4	7,6	1,9	5,5	9,7
	AR	F	5	7,7	0,8	6,4	8,5
		M	4	6,3	1,4	4,8	8,0
	ANR	F	5	7,3	1,1	6,2	9,0
		M	4	6,7	1,5	5,0	7,7

Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

No Quadro 14, apresentamos as estatísticas descritivas das cinco dimensões por tipo de actividade (TEM, TFM, AR e ANR), em função do tipo de modalidade, ou seja, individual (I) ou colectiva (C). Podemos começar por referir que as médias oscilam entre o mínimo de 1,5 (modalidades individuais) e o máximo de 9,3 (modalidades colectivas). Adicionalmente, é também perceptível que, nos dois tipos de modalidade, as médias mais baixas reflectem-se na dimensão esforço, embora nos atletas do género feminino se manifeste nas ANR e nos atletas

do género masculino nas AR. Considerando agora as médias mais elevadas nas modalidades individuais e colectivas, estas emergem na dimensão relevância das actividades de TEM.

Ponderando as médias nas cinco dimensões, verificamos um contraste entre os valores das actividades directamente associadas à prática da modalidade (TEM e TFM), com as AR e as ANR. Por outras palavras, todos os atletas, independentemente do tipo de modalidade, experienciam mais prazer e satisfação nas actividades mais exigentes em termos de esforço físico e mental, mas, ao mesmo tempo, mais relevantes para a prática da sua modalidade. Referimo-nos às actividades de TEM e TFM. Este contraste torna-se mais evidente nas dimensões esforço e concentração, o que parece demonstrar, mais uma vez, a exigência das actividades directamente relacionadas com a modalidade.

Analisando cada "subgrupo" de forma independente, torna-se perceptível que nos atletas de modalidades colectivas há um padrão de resposta nas dimensões prazer, relevância e satisfação, expressando-se os valores mais elevados nas actividades de TEM, seguidas das de TFM, AR e ANR. Ainda neste grupo, o esforço e a concentração também são avaliados de forma semelhante, ou seja, as actividades com valores mais elevados continuam a ser as de TEM e TFM, mas, contrariamente ao padrão anterior, sucedem-se as de ANR e, por último, as AR. No que se refere aos atletas de modalidades individuais apenas se verifica um padrão de respostas nas avaliações das dimensões concentração e relevância, com as actividades de TEM com valores mais elevados, sucedidas pelas de TFM, pelas AR e, finalmente, pelas ANR.

De um modo geral, esta análise revelou, igualmente, alguma consistência entre todos os atletas, independentemente do tipo de modalidade, uma vez que é nas actividades de TEM e TFM que os mesmos apresentam os valores médios mais elevados nas cinco dimensões de prática deliberada avaliadas.

Quadro 14 – Estatísticas descritivas das dimensões (em função do tipo de modalidade)

Dimensão	Tipo de actividade	Tipo de modalidade	N	M	DP	Mínimo	Máximo
Prazer	TEM	I	6	7,3	1,9	5,0	9,8
		C	3	8,6	1,4	7,0	9,7
	TFM	I	5	6,6	1,5	5,0	8,3
		C	2	8,4	0,8	7,8	9,0
	AR	I	6	6,5	1,1	4,9	7,6
		C	3	7,0	1,9	5,0	8,5
	ANR	I	6	6,6	1,3	4,8	8,4
		C	3	6,5	1,0	5,9	7,7
Esforço	TEM	I	6	8,3	1,8	5,0	10,0
		C	3	8,9	1,7	7,0	10,0
	TFM	I	5	8,5	0,9	7,0	9,3
		C	2	8,1	0,5	7,8	8,5
	AR	I	6	2,8	2,7	0,3	8,0
		C	3	3,1	0,7	2,4	3,7
	ANR	I	6	1,5	1,3	0,2	3,5
		C	3	3,3	1,0	2,2	4,0
Concentração	TEM	I	6	9,0	1,0	7,5	10,0
		C	3	8,9	1,0	8,0	10,0
	TFM	I	5	5,3	1,7	3,5	7,3
		C	2	7,4	2,0	6,0	8,8
	AR	I	6	4,0	2,2	1,9	8,0
		C	3	3,8	1,0	3,2	5,0
	ANR	I	6	3,4	1,6	1,7	5,8
		C	3	4,5	1,4	3,0	5,8
Relevância	TEM	I	6	9,1	1,3	7,0	10,0
		C	3	9,3	1,2	8,0	10,0
	TFM	I	5	8,7	1,7	6,5	10,0
		C	2	9,3	0,4	9,0	9,6
	AR	I	6	6,9	2,2	4,4	10,0
		C	3	7,5	1,1	6,2	8,2
	ANR	I	6	6,5	1,6	3,6	8,6
		C	3	7,1	1,2	5,8	8,1
Satisfação	TEM	I	6	7,7	2,3	5,0	10,0
		C	3	8,7	0,9	8,0	9,7
	TFM	I	5	7,8	1,8	5,5	9,7
		C	2	8,6	0,1	8,5	8,7
	AR	I	6	6,8	1,3	4,8	8,0
		C	3	7,8	0,9	6,8	8,5
	ANR	I	6	7,0	1,3	5,0	9,0
		C	3	7,1	0,8	6,2	7,7

Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Por forma a analisar eventuais diferenças nas modalidades individuais em função dos títulos internacionais obtidos, foram criados dois grupos, tendo por base o número de títulos/classificações de nível internacional (europeu e/ou mundial) obtidos pelos atletas: um primeiro grupo constituído por três atletas, com pelo menos um título internacional ganho e um segundo constituído por outros três atletas, detentores de mais de um título internacional.

Neste sentido, apresentamos no Quadro 15 as estatísticas descritivas comparando atletas com apenas um título internacional (1) com atletas com mais de um título internacional

(>1). A análise dos valores médios evidencia que os atletas com mais de um título apresentam valores mais elevados em todas as dimensões e para todas as actividades. Uma análise mais detalhada, considerando os valores mínimos e máximos, mas também o desvio-padrão, permite-nos diferenciar melhor dois grupos de atletas nas dimensões prazer e satisfação das actividades de TEM, a favor dos atletas mais medalhados. Estas diferenças tornam-se bastante claras se atendermos ao facto de o valor mínimo dos atletas mais medalhados ser superior ao valor máximo apontado pelos seus colegas e se tivermos igualmente em consideração que a média destes últimos é dois desvio-padrão abaixo dos atletas mais medalhados. Esta diferença entre os valores mínimos e máximos manifesta-se de forma semelhante nas dimensões esforço e relevância nas actividades de TEM, ainda que, neste caso, a média dos atletas com menos títulos é apenas um desvio-padrão abaixo dos atletas com mais títulos. Adicionalmente, para as ANR os atletas mais experientes internacionalmente apresentam níveis médios de prazer, relevância e satisfação um desvio-padrão acima das médias dos seus colegas menos experientes. Nas actividades de TFM verifica-se a mesma situação mas no que se refere ao esforço e concentração, revelando que os atletas com mais títulos avaliam estas actividades como bastante mais exigentes em termos físicos e mentais, quando comparados com os atletas com apenas um título. Por fim, nas AR, os atletas mais medalhados apresentam valores médios de concentração com um desvio-padrão acima da média dos seus colegas.

Sintetizando, os atletas com melhores desempenhos internacionais (mais de um título internacional) revelam valores mais elevados nas cinco dimensões analisadas e em todas as actividades, quando comparados com os atletas com apenas com um título. Esta diferença é mais expressiva na dimensão prazer nas actividades de TEM e ANR; a nível de esforço, nas actividades de TEM e TFM; e a nível de concentração nas actividades de TFM e AR. No que respeita à satisfação, também estes atletas se sentem bem mais satisfeitos do que os seus colegas no final das actividades de TEM e ANR. É ainda nestas actividades que os atletas mais medalhados e/ou com melhores classificações internacionais, se destacam dos outros na avaliação que fazem da sua relevância.

Quadro 15 – Estatísticas descritivas das dimensões (em função do número de títulos dos atletas de modalidade individuais)

Dimensão	Tipo de actividade	títulos	N	M	DP	Mínimo	Máximo
Prazer	TEM	1	3	5,8	0,9	5,0	6,8
		>1	3	8,9	1,0	7,8	9,8
	TFM	1	2	6,4	2,00	5,0	7,8
		>1	3	6,7	1,6	5,3	8,3
	AR	1	3	6,0	1,3	4,9	7,5
		>1	3	6,9	0,8	6,0	7,6
	ANR	1	3	5,7	1,1	4,8	6,9
		>1	3	7,4	1,0	6,4	8,4
Esforço	TEM	1	3	7,1	1,9	5,0	8,4
		>1	3	9,4	0,7	8,6	10,0
	TFM	1	2	7,8	1,1	7,0	8,6
		>1	3	8,9	0,5	8,4	9,3
	AR	1	3	1,4	1,2	0,3	2,6
		>1	3	4,1	3,4	2,0	8,0
	ANR	1	3	1,1	0,7	0,4	1,8
		>1	3	1,9	1,7	0,2	3,5
Concentração	TEM	1	3	8,8	1,3	7,5	10,0
		>1	3	9,2	0,8	8,3	9,7
	TFM	1	2	4,0	0,6	3,5	4,4
		>1	3	6,1	1,7	4,2	7,3
	AR	1	3	2,6	1,2	1,9	4,0
		>1	3	5,4	2,3	3,8	8,0
	ANR	1	3	2,8	1,6	1,7	4,6
		>1	3	3,9	1,7	2,4	5,8
Relevância	TEM	1	3	8,2	1,3	7,0	9,6
		>1	3	9,9	0,2	9,7	10,0
	TFM	1	2	8,1	2,2	6,5	9,6
		>1	3	9,1	1,5	7,3	10,0
	AR	1	3	6,0	1,7	4,4	7,8
		>1	3	7,7	2,8	4,6	10,0
	ANR	1	3	5,6	1,7	3,6	6,7
		>1	3	7,3	1,2	6,2	8,6
Satisfação	TEM	1	3	5,8	1,4	5,0	7,4
		>1	3	9,6	0,3	9,4	10,0
	TFM	1	2	7,4	1,2	6,5	8,2
		>1	3	8,2	2,3	5,5	9,7
	AR	1	3	6,6	0,9	5,8	7,6
		>1	3	6,9	1,9	4,8	8,0
	ANR	1	3	6,3	1,1	5,0	7,1
		>1	3	7,6	1,2	6,9	9,0

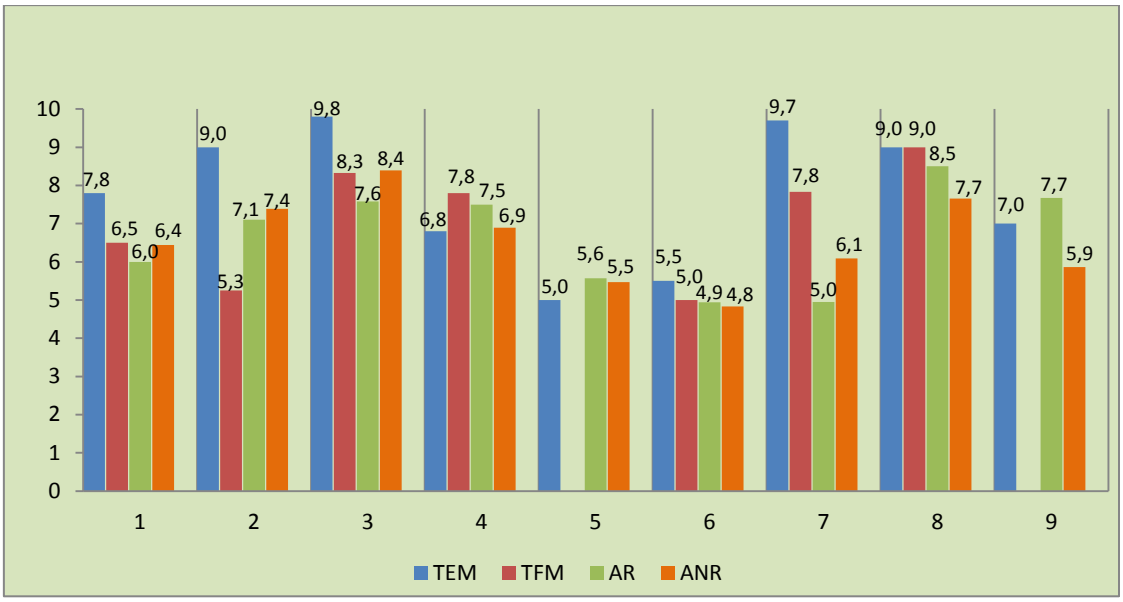
Nota: 1 = atletas com 1 título internacional; >1= atletas com mais de 1 título internacional;
TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Avaliações e percepções médias (por dimensão) ao longo de uma semana "típica" (análise inter-sujeitos)

Os gráficos que se seguem permitem-nos fazer uma análise inter-sujeitos, ao longo de uma semana típica, respeitando as cinco dimensões. Neste sentido, começando por considerar a avaliação média que os mesmos fazem do prazer (Gráfico 9), na sua maioria estes atletas apresentam os valores mais elevados de prazer nas actividades de TEM, com excepção do atleta

4 (que demonstra mais prazer nas actividades de TFM), dos atletas 5 e 9, cuja média mais elevada se faz sentir nas AR e do atleta 8, cujos níveis mais elevados de prazer se manifestam de igual forma nas actividades de TEM e TFM. Relativamente às actividades avaliadas com níveis mais baixos de prazer, verifica-se que são as AR para os atletas 1, 3 e 7, as ANR para os atletas 6, 8 e 9, as actividades de TFM para o atleta 2 e, por último, no caso dos atletas 4 e 5, os valores médios mais baixos nesta dimensão correspondem às actividades de TEM.

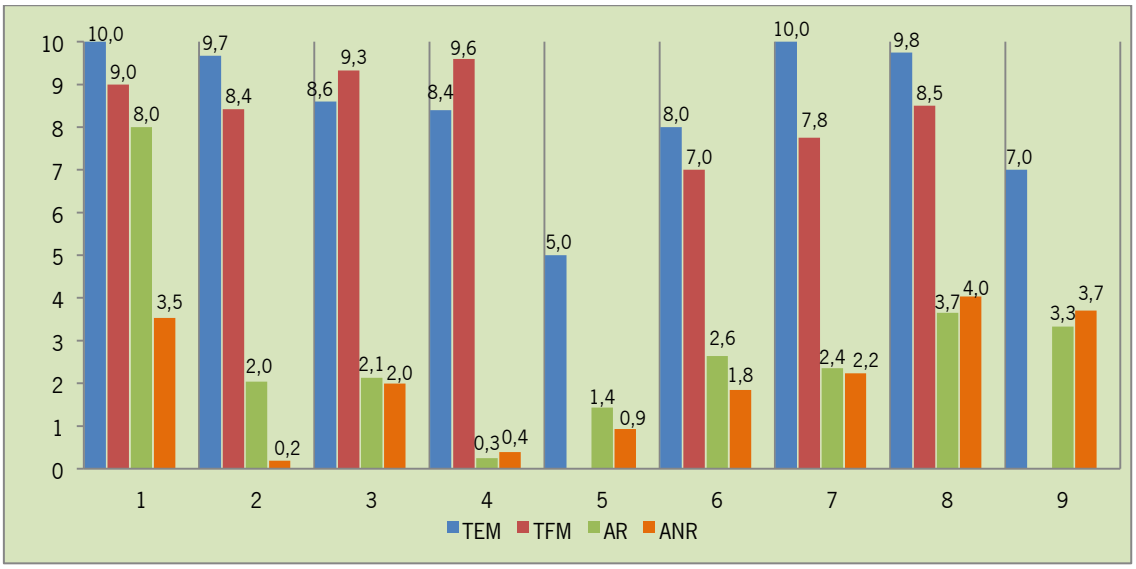
Gráfico 9 – Prazer



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Em relação à dimensão esforço (Gráfico 10), a maioria dos atletas percepciona maiores níveis de esforço durante as actividades de TEM, com destaque especial para os atletas 1 e 7, que apresentam o valor médio máximo de esforço necessário (M=10). Apenas os atletas 3 e 4 consideram que as actividades mais exigentes em termos de esforço são as actividades de TFM. Ainda nesta dimensão, considerando as actividades que são percepcionadas com menor esforço, a maioria dos atletas considera que são as ANR, com excepção dos atletas 4, 8 e 9 que avaliam um menor grau de esforço nas AR.

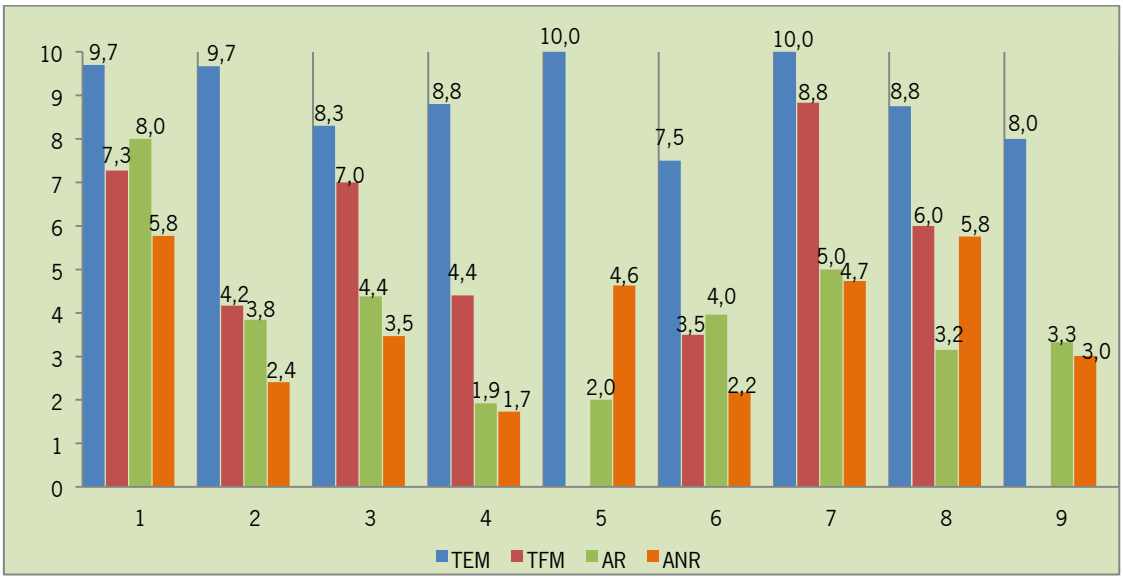
Gráfico 10 – Esforço



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Quanto à avaliação do nível de concentração exigido pelas actividades (Gráfico 11), todos os atletas consideram que são as actividades de TEM as mais exigentes, com os valores médios de concentração a variarem entre 7,5 e 10. Já no que respeita às actividades menos exigentes, referem-se maioritariamente as ANR (exceptuando o caso dos atletas 5 e 8 que consideram que são as AR).

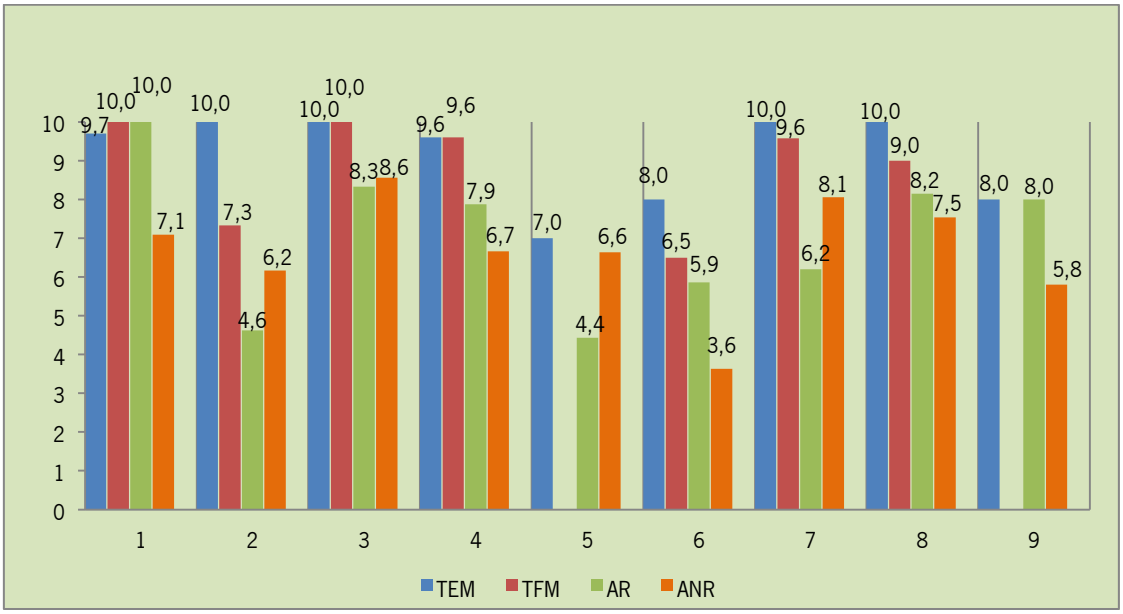
Gráfico 11 – Concentração



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

No que diz respeito à avaliação da relevância das actividades para a melhoria do desempenho (Gráfico 12), para os atletas 2, 5, 6, 7 e 8, os valores mais elevados correspondem às actividades de TEM (médias entre 7 e 10). Para o atleta 3 e 4 são igualmente importantes as de TEM e TFM. Também os atletas 1 e 9 avaliam de forma igual a relevância de dois tipos de actividades, as actividades de TFM e as AR (para o atleta 1) e as actividades de TEM e as de AR (para o atleta 9). Relativamente às actividades que os atletas consideram como menos relevantes, percebe-se que são as ANR (atletas 1, 4, 6, 8 e 9), e as AR (atletas 2, 3, 5 e 7).

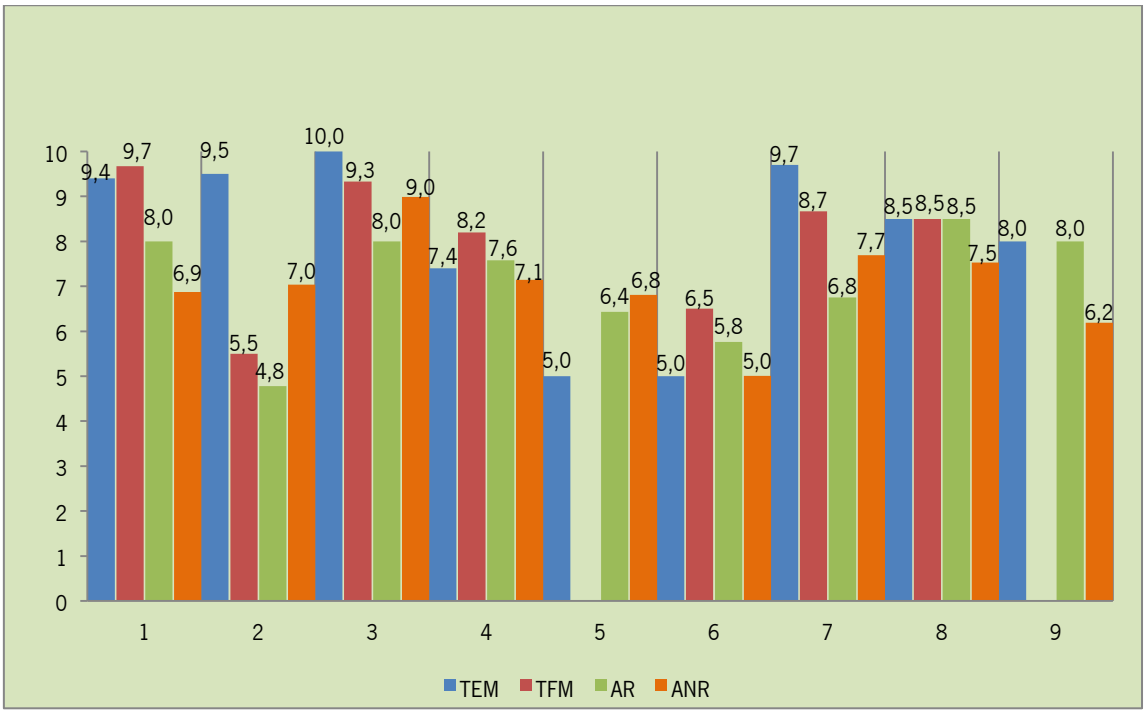
Gráfico 12 – Relevância



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Na dimensão satisfação no final da actividade (Gráfico 13), os níveis mais elevados para os atletas 2, 3 e 7 dizem respeito às actividades de TEM, para os atletas 1 e 4 ocorrem nas actividades de TFM, no atleta 6 nas AR e no atleta 5 nas ANR. Já em relação às percepções de relevância mais baixas, a maioria dos atletas considera que é no final das ANR ou AR que se sentem menos satisfeitos; como excepção refira-se que apenas um atleta (o 5) considera que é no final das actividades de TEM que se sente menos satisfeito e outro (o 6) apresenta os valores mais baixos de satisfação nas actividades de TEM e ANR de igual forma.

Gráfico 13 – Satisfação



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

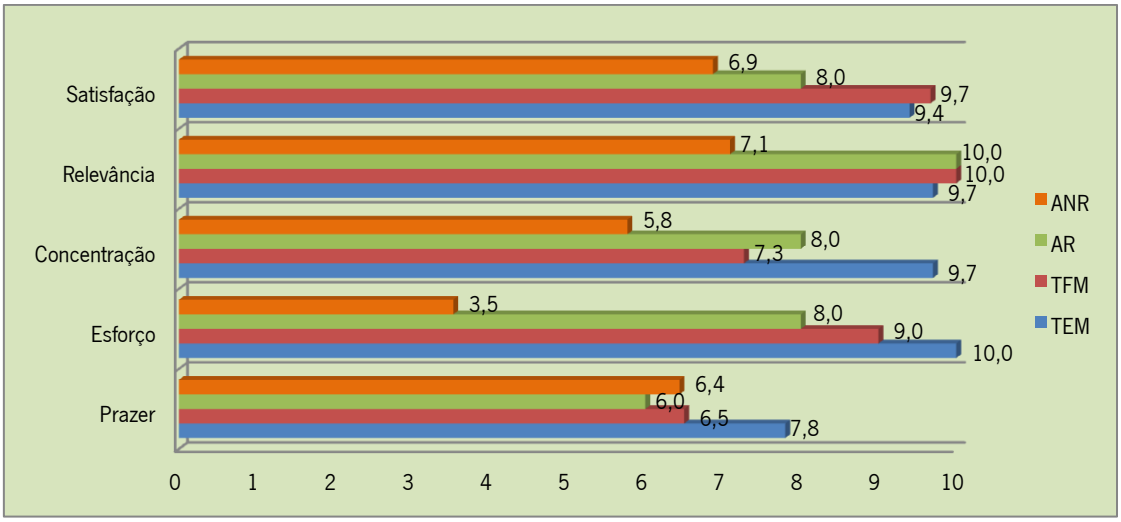
Procurando sumariar os principais resultados, constatamos que, na sua maioria, estes atletas apresentam os valores médios mais elevados nas cinco dimensões nas actividades de TEM, ou seja, estas são as actividades avaliadas como mais prazerosas, mais exigentes em termos de esforço físico e mental (concentração), mais relevantes para a melhoria do rendimento desportivo e que lhes proporcionam maior satisfação após a sua realização. Contudo, no que respeita a estas duas últimas dimensões (i.e., relevância e satisfação), os valores médios das actividades de TFM são igualmente elevados e encontram-se muito próximos das actividades de TEM. Pelo contrário, os valores médios mais baixos nestas dimensões verificam-se sobretudo nas ANR, mas também nas AR. Por outro lado, quando atendemos aos resultados das cinco dimensões, de uma forma geral e em quase todos os atletas, apuramos ainda que é ao nível da dimensão esforço e concentração que se verificam maiores contrastes entre as actividades directamente associadas à prática da modalidade (TEM e TFM) e as AR e ANR, com o primeiro tipo de actividades a evidenciar valores médios bastante mais elevados.

Avaliações e percepções médias (por atleta) ao longo de uma semana "típica" (análise intra-sujeitos)

Fazendo agora uma abordagem intra-sujeito, pretendemos compreender as avaliações individuais em cada uma das dimensões, para os quatro tipos de actividade. Os gráficos 10 a 18 apresentam as avaliações e percepções individuais de cada tipo de actividades de prática ao longo de uma semana "típica".

Neste sentido, podemos perceber que, ao nível da percepção de prazer, esforço e concentração necessária, é nas actividades de TEM que o atleta 1 (Gráfico 14) apresenta os valores médios mais elevados (entre 7,8 e 10), sendo os níveis mais baixos obtidos nas ANR (nas dimensões esforço e concentração) e nas AR (na dimensão prazer). Quanto à relevância das actividades, ainda que continuem a ser as ANR as menos valorizadas, é nas actividades de TFM e AR que a relevância percepcionada é mais elevada, com valores médios de 10 . A satisfação no final da actividade é a dimensão mais baixa nas ANR (M=6,9) e a mais alta nas de TFM (M=9,7).

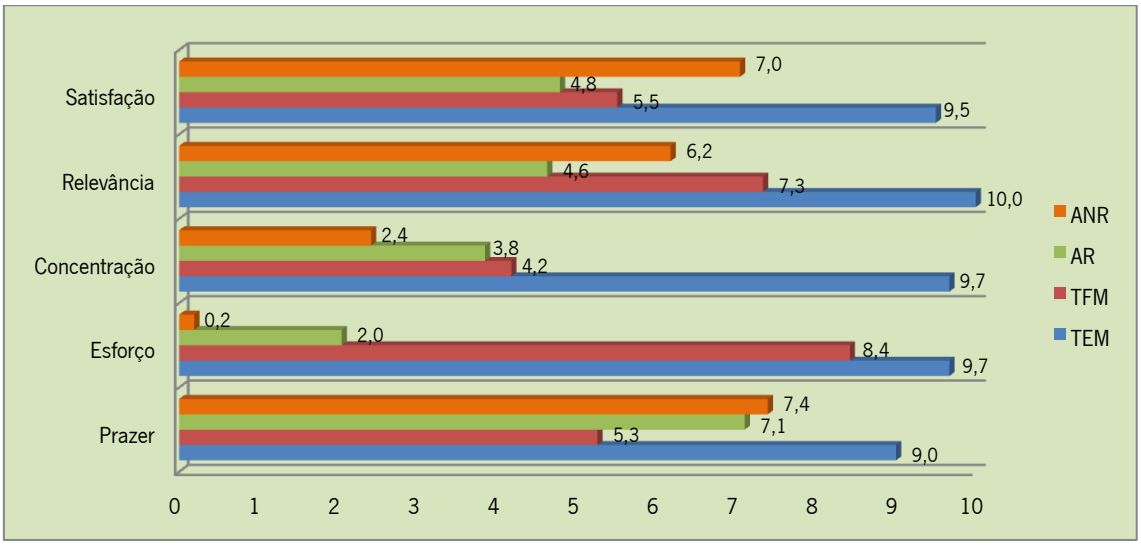
Gráfico 14 – Atleta 1 (M; I)



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

No caso do atleta 2 (Gráfico 15), a análise das médias ao nível das cinco dimensões demonstra que, em todas elas, os valores mais elevados reflectem-se nas actividades de TEM, apresentando médias muito aproximadas, variando entre um mínimo de 9 e um máximo de 10. Quanto às dimensões menos valorizadas, este atleta experiencia menos prazer nas actividades de TFM (M=5,3), emprega menos esforço e concentração nas ANR (M=0,2 e M=2,4) e considera como menos relevantes (M=4,6) e geradoras de baixos níveis de satisfação (M=4,8) as AR.

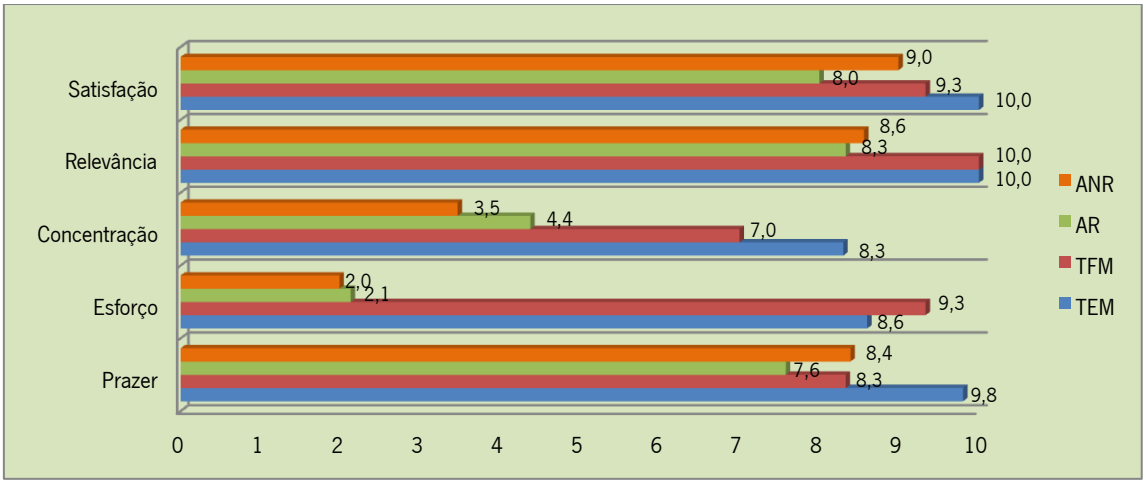
Gráfico 15 – Atleta 2 (M; I)



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Os resultados do atleta 3 (Gráfico 16) revelam que as médias mais elevados no prazer (M=9,8), concentração (M=8,3) e satisfação (M=10) dizem respeito às actividades de TEM, enquanto as mais elevadas em termos de esforço (M=9,3) se manifestam nas actividades de TFM. Já ao nível da relevância, as médias mais elevadas ocorrem tanto nas TEM como nas TFM (M=10). Por sua vez, os valores mais baixos de prazer (M=7,6), relevância (M=8,3) e satisfação (M=8), ainda assim elevados, verificam-se nas AR, enquanto os de esforço (M=2) e concentração (M=3,5) ocorrem nas ANR.

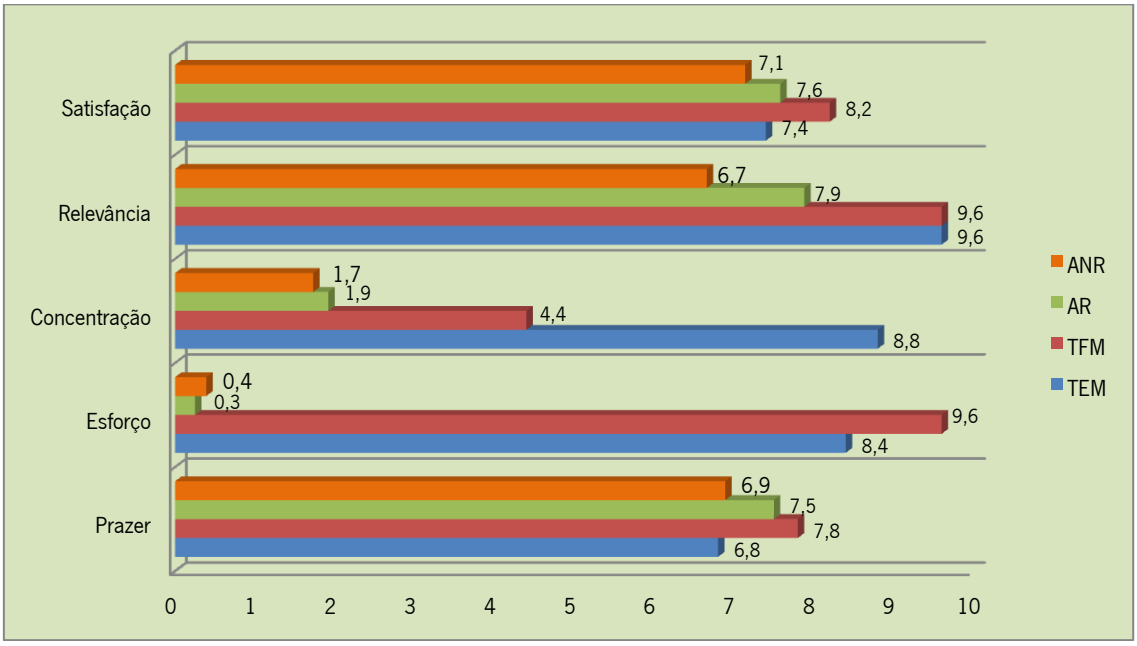
Gráfico 16 – Atleta 3 (F; I)



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Relativamente ao atleta 4 (Gráfico 17), os valores mais elevados nas dimensões prazer, esforço e satisfação, verificam-se nas actividades de TFM (médias entre 7,8 e 9,6), enquanto os valores mais elevados de concentração durante a actividade são alcançados nas actividades de TEM (M=8,8) e os referentes à relevância da actividade se verificam, de igual forma, nas actividades de TEM e TFM (M=9,6). Exceptuando o prazer e o esforço, em que a média mais baixa corresponde às actividades de TEM e AR respectivamente, todas as outras dimensões menos valorizadas (níveis mais baixos) referem-se às ANR.

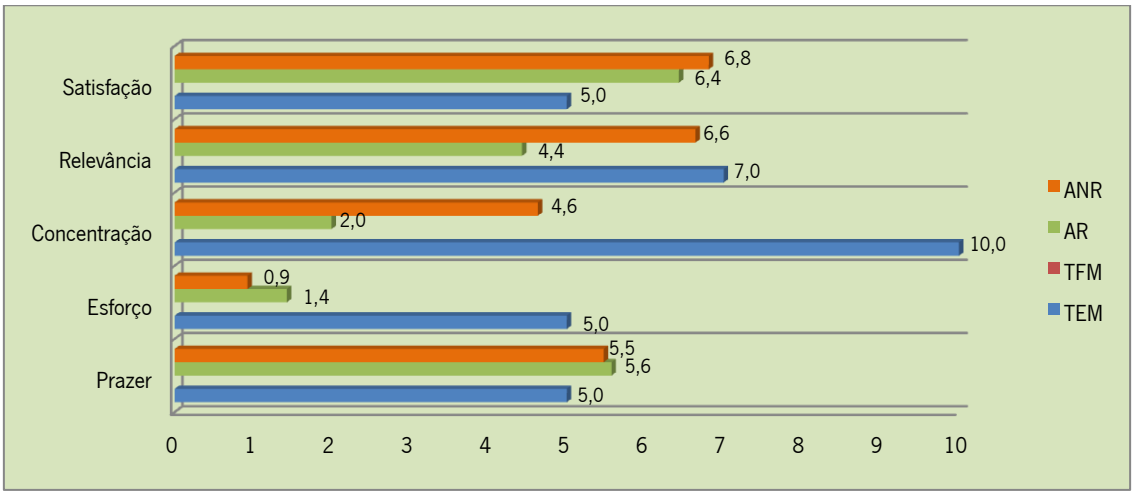
Gráfico 17 – Atleta 4 (F; I)



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Analisando o atleta 5 (Gráfico 18), as avaliações médias mais elevadas em termos de esforço (M= 5), concentração (M=10) e relevância (M=7) verificam-se nas actividades de TEM. Paralelamente, o prazer é mais elevado nas AR (M=5,6) e a satisfação nas ANR (M=6,8). As médias mais baixas de prazer e satisfação (M=5) correspondem às actividades de TEM, o esforço (M= 0,9) às ANR e, finalmente, os níveis mais baixos de concentração (M=2) e de relevância (M=4,4) referem-se às AR.

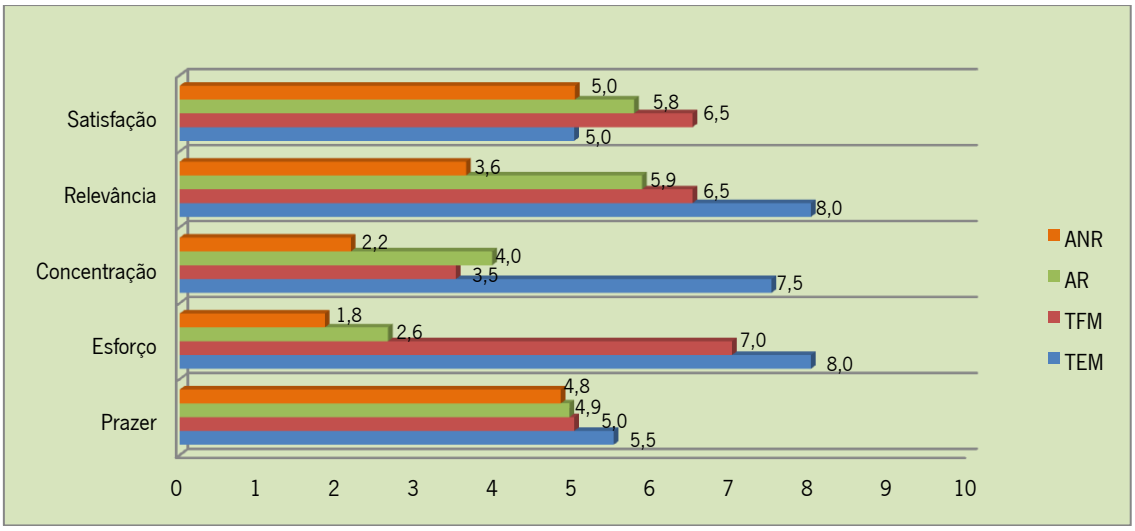
Gráfico 18 – Atleta 5 (F; I)



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Por sua vez, no atleta 6 (Gráfico 19), as médias mais elevadas fazem-se sentir nas actividades de TEM e as mais baixas nas ANR. A excepção a este dado é a satisfação no final da actividade, cujo valor médio é mais elevado nas actividades de TFM (M=6,5) e mais baixo nas actividades de TEM e ANR (M=5).

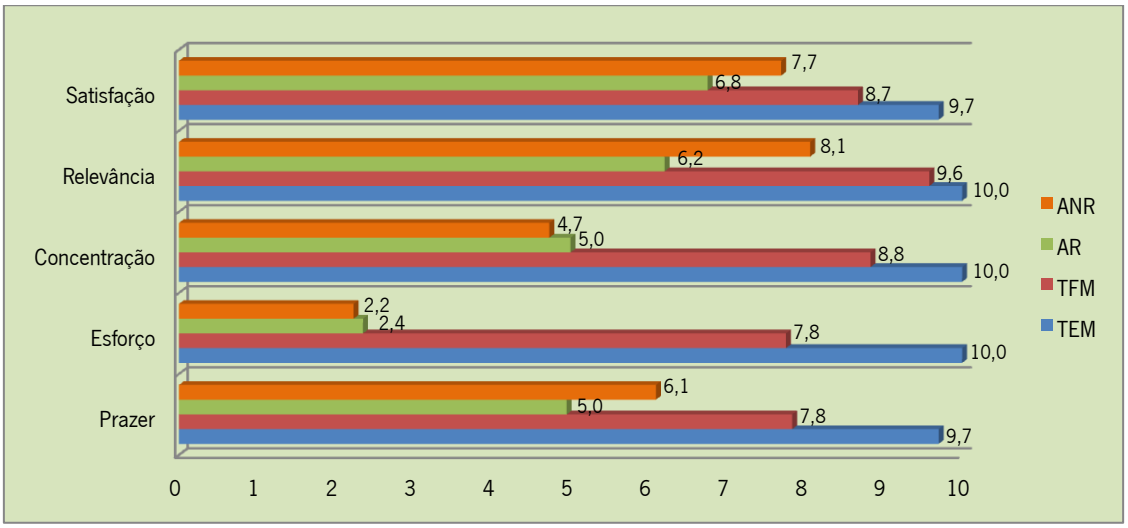
Gráfico 19 – Atleta 6 (M; I)



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

O atleta 7 (Gráfico 20) evidencia valores médios mais elevados em todas as dimensões para as actividades de TEM (entre 9,7 e 10), verificando-se as avaliações mais baixas nas AR (em termos de prazer, relevância e satisfação) e nas ANR (em termos de concentração e esforço).

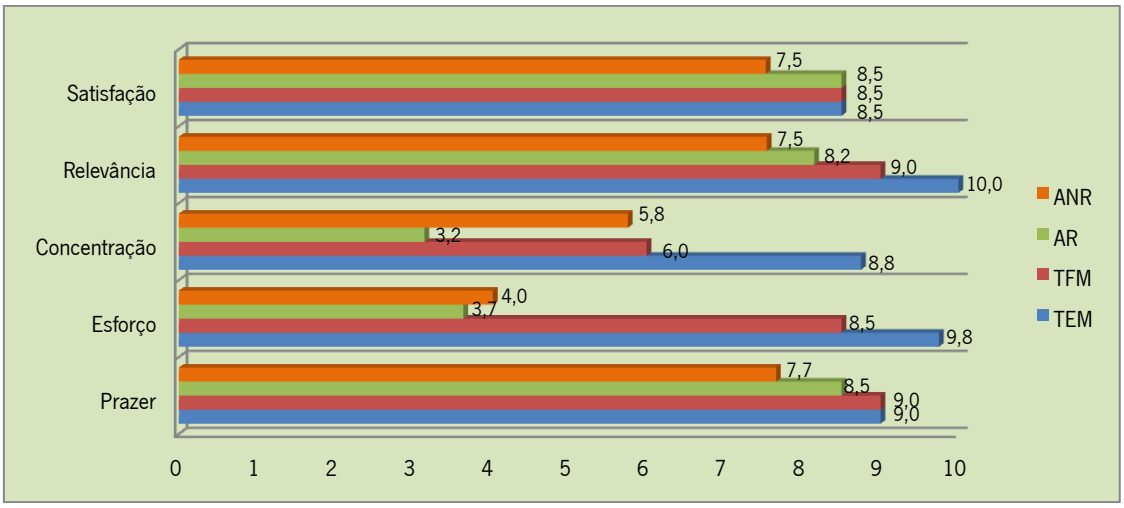
Gráfico 20 – Atleta 7 (M; C)



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Analisando os resultados do atleta 8 (Gráfico 21), percebemos que este experiencia os níveis mais elevados de prazer (M=9) nas actividades de TEM e de TFM, os mais elevados ao nível da relevância (M=10), esforço (M=9,8) e concentração (M=8,8) nas actividades de TEM, ocorrendo os níveis mais altos de satisfação nas actividades de TEM, TFM e AR (M=8,5). Por seu turno, os valores mais baixos ocorrem nas ANR (para o prazer, relevância e satisfação) e nas AR (para o esforço e concentração).

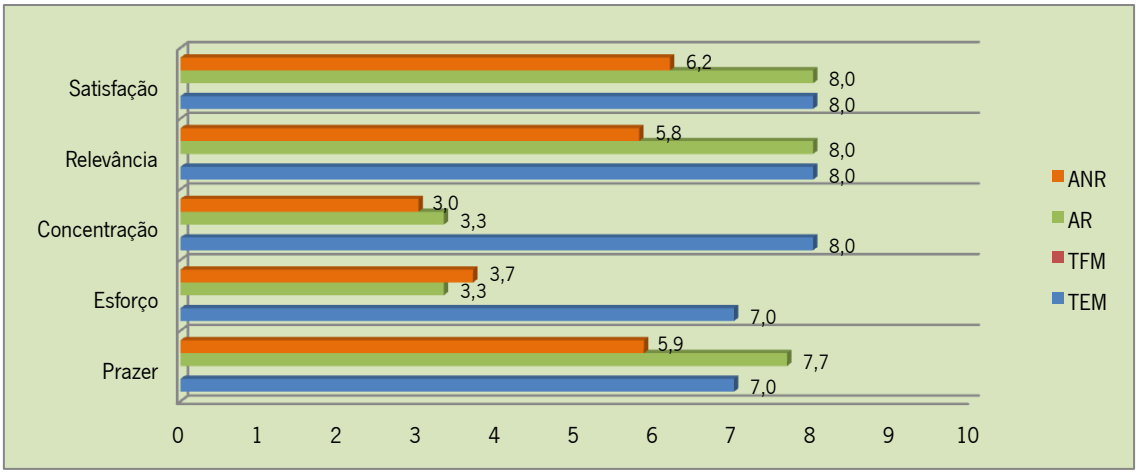
Gráfico 21 – Atleta 8 (F; C)



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Por último, o atleta 9 (Gráfico 22) apresenta os resultados mais elevados de esforço (M=7) e concentração (M=8) nas actividades de TEM, enquanto o prazer é maior nas AR (M=7,7) e a relevância e a satisfação nas actividades de TEM e AR (M=8). Os valores mais baixos são perceptíveis nas ANR (ao nível do prazer, concentração, relevância e satisfação) e nas AR (ao nível do esforço).

Gráfico 22 – Atleta 9 (F; C)



Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

De um modo geral, esta análise das avaliações individuais em cada uma das dimensões, para os quatro tipos de actividade, permite-nos identificar algumas comunalidades e singularidades. Em primeiro lugar, verificamos a existência de um "padrão de funcionamento" comum à grande maioria destes atletas (atletas 1, 3, 4, 6, 7, 8 e 9), que se caracteriza por valores médios muito próximos entre os quatro tipos de actividade, embora com maior destaque para as actividades de TEM e TFM. Por outras palavras, são estes dois tipos de actividades (as mais directamente associadas à prática do domínio específico) que se destacam mais positivamente face às AR e às ANR em todas as dimensões avaliadas e, em especial nas dimensões "esforço" e "concentração". Por outro lado, dois padrões diferenciais e idiossincráticos parecem manifestar-se nos atletas 2 e 5. Enquanto o atleta 2 revela uma avaliação elevada das actividades de TEM nas cinco dimensões, quando comparada com a avaliação das outras actividades (TFM, AR e ANR), o atleta 5 avalia as actividades de TEM de forma igualmente elevada nas dimensões "relevância", "concentração" e "esforço", mas a "satisfação" e o "prazer" parecem ser sobretudo experienciados em ANR e AR.

Correlações entre as dimensões e percepções das actividades

Tomando as avaliações dos 9 atletas, na escala de 0 a 10 pontos, ao longo dos vários tipos de actividades (TEM, TFM, AR e ANR) e dos sete dias da semana, para as seis dimensões (duração, prazer, esforço, concentração, relevância e satisfação), calculámos a média para cada atleta (ver Quadro 10). Na base do valor médio obtido para cada atleta, procedemos ao estudo das correlações através do coeficiente de correlação de Spearman. Para atenuar o facto da significância estatística estar fortemente condicionada pelo número de sujeitos da amostra (Almeida & Freire, 2010), assumimos que correlações inferiores a .30 são fracas, entre .30 e .50, são moderadas, e maiores que .50, são elevadas.

Neste sentido, no Quadro 16 apresentamos os coeficientes de correlação obtidos, em função do tipo de actividade, apontando quer o valor da correlação linear entre as variáveis, quer o valor da correlação controlando a duração média das actividades em análise (*partial correlation)*. Este último procedimento, funciona como medida de robustez, pretendendo reduzir o impacto do tempo despendido nas actividades ao nível da sua avaliação subjectiva de prazer, esforço, concentração, relevância e satisfação.

Começando por analisar as actividades de TEM, o estudo das correlações significativas entre as dimensões, permite-nos verificar que o prazer apresenta correlações positivas elevadas com o esforço (r=.71), a relevância (r=.93) e a satisfação (r=.97). Considerando as correlações do esforço, percebemos que o mesmo se associa, igualmente, de forma elevada à relevância (r=.80) e à satisfação (r=.71). Por sua vez, a relevância da actividade também está relacionada de forma elevada com a satisfação (r=.87). De acrescentar que, embora não estatisticamente significativas, parecem ser, também, relevantes as correlações negativas entre a duração e o prazer (r=-.33) e a duração e a relevância (r=-.48) e, ainda, a correlação positiva entre o esforço e a concentração (r=.36). Por último, uma análise das correlações parciais (entre parêntesis), permite-nos igualmente verificar que, quando controlamos a duração das actividades, aumentam e tornam-se mais expressivas as correlações entre prazer e concentração (r=.32) e entre concentração e satisfação (r=.31).

No que se refere às correlações nas actividades de TFM, os resultados revelam uma associação positiva elevada e com significado estatístico entre a duração e a satisfação (r=.82), entre o esforço e a relevância (r=.88), entre a concentração e a satisfação (r=.86) e entre a relevância e a satisfação (r=.85). Tomando as correlações que não apresentam significância estatística, mas que demonstram relevância (r >.30), verificamos que a duração se correlaciona

de forma moderada com o prazer (r=.32) e a concentração (r=.46) e de forma elevada com o esforço (r=.54) e com a relevância (r=.56). A análise da dimensão prazer, permite-nos apurar que a mesma se associa de forma moderada com o esforço, (r=.46), relevância (r=.45) e satisfação (r=.50), e de forma elevada com a concentração (r=.57). Já o esforço sugere uma correlação moderada com a concentração (r=.39) e elevada com a satisfação (r=.64). Por sua vez, a concentração correlaciona-se de forma elevada com a relevância (r=.70). Para terminar, as correlações parciais demonstram que, quando controlamos o tempo despendido pelos atletas nas actividades, enquanto a correlação entre prazer e satisfação aumenta consideravelmente (r=.93), verifica-se a ocorrência de uma diminuição da correlação entre esforço e satisfação (r=.37).

Relativamente às AR, verificamos correlações significativas entre prazer e satisfação (r=.73) e entre relevância e satisfação (r=.87). Paralelamente, ainda que não estatisticamente significativas, mas mesmo assim relevantes (r >.30), podemos apontar a correlação negativa moderada entre prazer e concentração (r=-.37), bem como as correlações positivas elevadas do prazer com a relevância (r=.53) e do esforço com a concentração (r=.53), a relevância (r=.62) e a satisfação (r=.56). Além disso, é possível observar uma associação moderada entre concentração e relevância (r=.40). Ao nível das correlações parciais, constatamos que o controlo da duração tem dois efeitos diferentes na dimensão esforço, aumentando a correlação entre esforço e concentração (r=.88) e reduzindo a correlação entre esforço e satisfação (r=.30).

No âmbito das ANR, as correlações apontam que o prazer se encontra moderadamente associado à relevância (r=.67) e relacionado de forma elevada com a satisfação (r=.80). Por sua vez, o esforço associa-se moderadamente à concentração (r=.67) e a encontra-se fortemente associada à satisfação (r=.92). A análise das correlações não estatisticamente significativas, mas ainda assim relevantes, permite-nos determinar que a duração se relacionada positiva e moderadamente com o esforço (r=.33), a concentração (r=.40), a relevância (r=.43) e a satisfação (r=.32), que o esforço estabelece uma correlação positiva, ainda que apenas moderada com a relevância (r=.30), aumentando esse valor quando consideramos a correlação entre a concentração e a relevância (r=.57). Por fim, em resultado das correlações parciais, podemos ainda assinalar uma redução da correlação entre esforço e relevância quando controlamos a variável tempo despendido nas ANR (r=.12).

Quadro 16 – Correlações entre as dimensões (por tipo de actividades)

Tipo de actividade		Duração	Prazer	Esforço	Concentração	Relevância
TEM	Duração	_				
	Prazer	-.33	_			
	Esforço	-.14	.71* (.79*)	_		
	Concentração	.21	.06 (.32)	.36 (.17)	_	
	Relevância	-.48	.93**(.88**)	.80**(.92**)	.13(.27)	_
	Satisfação	-.18	.97**(.95***)	.71*(.75*)	.19(.31)	.87**(.86**)
TFM	Duração	_				
	Prazer	.32	_			
	Esforço	.54	.46 (.47)	_		
	Concentração	.46	.57(.55)	.39(.14)	_	
	Relevância	.56	.45(.82*)	.88**(.64)	.70(.66)	_
	Satisfação	.82*	.50(.93**)	.64(.37)	.86*(.69)	.85*(.91*)
AR	Duração	_				
	Prazer	-.27	_			
	Esforço	-.25	.17(-.19)	_		
	Concentração	.07	-.37(-.34)	.53(.88**)	_	
	Relevância	.00	.53(.41)	.62(.61)	.40(.51)	_
	Satisfação	-.19	.73*(.47)	.56(.30)	.03(.14)	.87**(.86**)
ANR	Duração	_				
	Prazer	-.07	_			
	Esforço	.33	.07(.01)	_		
	Concentração	.40	.17(.12)	.67*(.62)	_	
	Relevância	.43	.67*(.73*)	.30(.12)	.57(.49)	_
	Satisfação	.32	.80**(.86**)	.08(-.06)	.28(.25)	.92**(.95***)

*P<.05, **P<.01, ***P<.001

Nota: TEM= actividades de Treino Específico da Modalidade; TFM = actividades de Treino Físico da Modalidade; AR= Actividades Relacionadas; ANR= Actividades Não Relacionadas.

Sintetizando os principais resultados de cada tipo de actividade, em cada uma das dimensões avaliadas e sem atendermos ao nível de significância, pelos motivos anteriormente apontados, podemos retirar alguns dados conclusivos. Neste sentido, nas actividades de TEM: (a) a duração varia numa razão inversa do prazer e da relevância, ou seja, quanto mais tempo os atletas despendem nestas actividades, menor é a avaliação subjectiva do prazer e da relevância; (b) quanto mais prazer os atletas experienciam na execução destas actividades, maior é também o seu esforço, relevância e satisfação; (c) maior esforço corresponde a uma maior avaliação de relevância e satisfação; e (d) quando os atletas avaliam as actividades como relevantes, tendem a sentir mais satisfação no final das mesmas. Relativamente às actividades de TFM, constatamos que todas as dimensões se encontram correlacionadas de forma relevante e positiva, ou seja, o aumento de uma das dimensões (e.g., duração) encontra-se associado ao aumento de outra (e.g., prazer). Por sua vez, nas AR: (a) se, por um lado, o prazer experienciado

pelos atletas varia de forma inversa à concentração, por outro, varia na mesma direcção da relevância e satisfação; (b) os atletas esforçam-se mais em actividades que exigem mais concentração e são mais relevantes, mas que também os fazem sentir mais satisfeitos; e (c) quando avaliam as AR como mais relevantes, os atletas estão mais concentrados e sentem-se mais satisfeitos no final das mesmas. Por fim, quando analisamos as ANR, verificamos que: (a) quanto mais tempo os atletas despendem nestas actividades, maiores são os níveis de esforço, concentração, relevância e satisfação; (b) o prazer nestas actividades aumenta juntamente com a relevância e a satisfação; (c) o esforço físico aumenta na mesma direcção do esforço mental (concentração); e (d) quando avaliam as ANR como mais relevantes, os atletas estão mais concentrados e sentem-se mais satisfeitos no final das mesmas.

Por último, se atendermos aos resultados das correlações parciais, podemos concluir que, quando controlamos o impacto do tempo despendido, se por um lado aumentam as correlações da concentração com o prazer e a satisfação (TEM), as do prazer com a satisfação (TFM) e as do esforço com a concentração (AR), por outro lado diminuem as correlações entre esforço e satisfação (TFM e AR), e entre esforço e relevância (ANR).

Discussão dos resultados

Recorrendo à aplicação da metodologia dos diários semanais junto de uma sub-amostra de 9 atletas procurámos "testar" a aplicabilidade de algumas hipóteses e pressupostos da teoria da prática deliberada (Ericsson, 2006b; Ericsson *et al.*, 1993; Ericsson & Lehmann, 1996) à compreensão dos desempenhos destes atletas, avaliando igualmente eventuais comunalidades e singularidades em função do género, do tipo de modalidade e, também, da experiência internacional. A análise das actividades ao longo de uma semana "típica" demonstrou que, em média, estes 9 atletas ocupam mais o seu tempo em actividades de "treino específico da modalidade" e "actividades relacionadas", seguidas das actividades de "treino físico da modalidade". Ao revelarem que é nas actividades de "treino específico da modalidade" que despendem mais tempo, os dados convergem com a teoria da prática deliberada, ou seja, a importância da prática específica do domínio como factor determinante na diferenciação entre *expert*s e não *expert*s (e.g., Baker *et al.*, 2005; Hodges *et al.*, 2004; Ward *et al.*, 2007). Ainda a este respeito, procurando avaliar eventuais diferenças e semelhanças entre os atletas,

verificamos a existência de três padrões principais, mas distintos de funcionamento: (a) os que despendem mais tempo em "actividades relacionadas", seguidas das actividades de "treino específico da modalidade" e "treino físico da modalidade" (atletas 2, 3, 4, 6, 7 e 8); (b) aqueles que se dedicam sobretudo a actividades de "treino específico da modalidade", seguidas das "actividades relacionadas" e que não apontam nenhuma actividade de "treino físico da modalidade" (atletas 5 e 9); e (c) o atleta 1 que emprega mais tempo em actividades de "treino específico da modalidade", seguindo-se as de "treino físico da modalidade" e as de "actividades relacionadas". Embora, aparentemente, estes resultados pareçam ser divergentes da conclusão anterior – a importância das actividades de prática específicas – importa atender ao facto de as diferenças entre a duração das "actividades relacionadas" e das actividades de "treino específico da modalidade" (no caso do primeiro padrão de funcionamento) serem bastante reduzidas. Não obstante, estudos futuros deverão avaliar o tempo dedicado às "actividades relacionadas" pelos atletas excelentes pois, também estas, parecem constituir actividades importantes e relevantes.

Em segundo lugar, os resultados deste estudo suportaram a teoria (e.g., Ericsson, *et al.*, 1993, 2009; Ericsson & Lehmann, 1996; Simon & Chase, 1973) e investigação (e.g., Helsen *et al.*, 1998; Hodges & Starkes, 1996; Starkes *et al.*, 1996) anteriores, ao confirmarem, na maioria dos participantes, a aplicação da "regra dos 10 anos" de preparação necessária a estes atletas. Porém, no que respeita à suposta "inadequação" dos relatos retrospectivos e contrariamente àquilo que se verificou em estudos anteriores (e.g., Baker *et al.*, 2005; Hodges *et al.*, 2004; Starkes *et al.*, 1996), os atletas do presente estudo revelaram bastante coerência entre a prática estimada retrospectivamente (relatada na Ficha pessoal) e a prática real actual (avaliada pelos diários).

Relativamente à caracterização da prática realizada durante uma semana "típica", verificamos que as actividades mais directamente associadas à prática deliberada do domínio específico (treino físico e treino específico da modalidade) são as mais percepcionadas e valorizadas em termos de prazer, esforço, concentração, relevância para o rendimento e satisfação que proporcionam. De uma forma geral, estes resultados confirmam também as características e percepções da prática deliberada que foram especificadas por Ericsson e colaboradores (Ericsson, 2006b; Ericsson *et al.*, 1993, 2009; Ericsson & Lehmann, 1996; Ericsson & Ward, 2007), excepto no que respeita ao "prazer" uma vez que não foi assim tão evidente o carácter "não inerentemente agradável" das mesmas. Refira-se, no entanto, que, apesar de em geral as percepções de prazer e satisfação serem globalmente elevadas, os seus

valores médios não atingem, pelo menos nalguns atletas, valores máximos obtidos para as outras dimensões da prática específica avaliadas. Não obstante, esta é uma questão que continua ainda em debate pois também não tem sido verificada em alguns dos estudos anteriores (e.g., Helsen *et al.*, 1998; Hodges *et al.*, 2004). Uma hipótese para esta discrepância poderá ter que ver com a diferença entre prática isolada e prática acompanhada e a necessidade de investigar, mais detalhadamente, as especificidades de cada uma destas formas de prática.

Os resultados em função do género e tipo de modalidade sugerem que todas as dimensões são avaliadas de forma mais positiva nas actividades mais directamente associadas à prática deliberada ("treino específico da modalidade" e "treino físico da modalidade"), exceptuando a avaliação do prazer no caso das atletas do género feminino. Também em função da experiência internacional, os atletas com mais de um título internacional revelam valores mais elevados nas cinco dimensões analisadas e em todas as actividades. Em particular, os atletas mais medalhados internacionalmente experienciam níveis bastante mais elevados de prazer e satisfação e avaliam como mais relevantes para o seu rendimento as actividades de "treino específico da modalidade". Quanto às outras dimensões, enquanto em termos de esforço são as actividades de "treino específico da modalidade" e "treino físico da modalidade" as mais exigentes, a concentração é mais necessária nas actividades de "treino físico da modalidade". Estes resultados vêm novamente reforçar a associação entre as actividades mais directamente associadas à prática da modalidade ("treino específico da modalidade" e "treino físico da modalidade") e as características da prática deliberada, nomeadamente em atletas com maior internacionalização (Baker *et al.*, 2005).

Tomando os resultados nas cinco dimensões por atleta, constatamos, mais uma vez, que na sua maioria é nas actividades de "treino específico da modalidade" que se verificam as médias mais elevadas. Contrariamente, os valores médios mais baixos fazem-se sentir nas "actividades não relacionadas" e "actividades relacionadas". Convém ainda acrescentar que, quando atendemos à análise das cinco dimensões de uma forma geral, verificamos que é ao nível do "esforço" e "concentração" que se denotam maiores contrastes entre as actividades directamente associadas à prática da modalidade ("treino específico da modalidade" e "treino físico da modalidade") e as restantes ("actividades relacionadas" e "actividades não relacionadas"), com as primeiras a evidenciarem valores médios bastante mais elevados. Estes resultados vêm novamente reforçar a importância das actividades de prática mais directamente associadas à modalidade, em "oposição" às actividades não específicas do domínio, o que vai

de encontro a um conjunto de estudos anteriores (e.g., Baker *et al.*, 2005; Hodges *et al.*, 2004; Ward *et al.*, 2007). Importa ainda referir que os contrastes verificados entre esses dois "grandes tipos" de actividades (i.e., directamente associadas e não directamente associadas ao domínio), relativamente ao "esforço" e "concentração", poderão sugerir a maior exigência física e mental das actividades mais directamente associadas à prática da modalidade.

Por último, centrando-nos nas actividades mais directamente associadas à prática da modalidade ("treino específico da modalidade" e "treino físico da modalidade"), a análise das correlações entre as diferentes dimensões permitiu constatar alguns dados interessantes. Em primeiro lugar, nas actividades de "treino específico da modalidade" a duração varia numa razão inversa do prazer e da relevância, ou seja, quanto mais tempo os atletas despendem nestas actividades, menor é a avaliação subjectiva do prazer e da relevância. Esta correlação negativa parece-nos compreensível pois despender muito tempo numa actividade específica, pode gerar fadiga adicional, o que se poderá traduzir na perda de prazer durante a mesma e até na sua avaliação como menos relevante.

Ao mesmo tempo, ainda nas actividades de "treino específico da modalidade", o prazer, o esforço, a relevância e a satisfação associam-se positivamente, o que significa que quanto maior o prazer que os atletas experienciam na execução destas actividades, maiores são também os níveis de esforço, relevância e satisfação percepcionados. Estas correlações positivas do prazer experienciado, embora possam parecer "opostas" à hipótese já referida das actividades de prática não inerentemente agradáveis (Ericsson, 2006b; Ericsson *et al.*, 1993, 2009; Ericsson & Lehmann, 1996; Ericsson & Ward, 2007), na nossa opinião, poderão fazer algum sentido: um atleta que experiencia prazer numa actividade, naturalmente terá tendência para se esforçar mais, experienciar essa actividade como relevante e, como tal, sentir-se mais satisfeito no final da mesma. De facto, esta associação parece potenciar um "círculo vicioso" entre estas dimensões, onde o aumento de uma pode gerar o aumento das restantes. Adicionalmente, estes resultados podem igualmente ser "explicados" por aquilo que Winner (1996) denominou de "raiva da mestria", ou seja, um desejo quase obsessivo de melhorar, que se traduz na motivação e comprometimento com as tarefas (Ward *et al.*, 2007), independentemente do esforço que as mesmas exijam. Surpreendente é o facto de a concentração não ser incluída nesta "conjuntura" de relações positivas. Este aspecto, a merecer estudos futuros adicionais, poderá ficar a dever-se ao facto de as actividades de "treino

específico da modalidade" já estarem de tal forma automatizadas que, de um modo geral, deixam de ser tão exigentes para estes atletas em termos de concentração

Relativamente às actividades de "treino físico da modalidade", constatamos que todas as dimensões se encontram correlacionadas de forma relevante e positiva, ou seja, o aumento de uma das dimensões (e.g., duração) encontra-se associado ao aumento de outra (e.g., prazer). Mais concretamente, isto significa que quanto mais tempo despendem nas actividades, maior é a avaliação subjectiva de prazer, satisfação e relevância, bem como a percepção de esforço e concentração durante a realização da actividade. De alguma forma, se por um lado e pelos mesmos motivos das actividades de "treino específico da modalidade", não nos parece surpreendente as relações positivas entre prazer, esforço, relevância, satisfação e, ainda, concentração, por outro, os resultados sugerem um dado novo muito pouco explorado na investigação anterior: a relação positiva e significativa da "duração" com as outras dimensões. Uma possível explicação para esta relação poderá, sem dúvida, estar na elevada relevância atribuída a este tipo de actividades.

Sintetizando, este estudo parece suportar alguns dos aspectos da teoria da prática deliberada, como o facto de uma semana "típica" de prática destes atletas ser sobretudo ocupada por actividades de "treino específico da modalidade", apontando igualmente evidência geral para a "regra dos 10 anos" de prática necessária. Também se verificou que, independentemente do género, tipo de modalidade (individual *vs* colectiva) e até mesmo da experiência internacional dos atletas, são as actividades mais directamente associadas à prática deliberada da modalidade (treino específico da modalidade e treino físico da modalidade) aquelas que apresentam os valores médios mais elevados nas cinco dimensões (i.e., prazer, relevância, satisfação, esforço e concentração). Relativamente a este aspecto, se por um lado vem sugerir, de um modo geral, a aplicação da teoria da prática deliberada, por outro lado traduz a necessidade de "explicar" melhor a natureza, muitas vezes, agradável que estas actividades de prática têm para muitos atletas.

Por último, quando consideramos a relação entre prática deliberada e desempenho, e assumindo a limitação que este estudo apresenta pelo facto de não dispor de uma amostra comparativa de atletas com desempenhos inferiores, podemos confirmar os níveis elevados de dedicação à prática deliberada por parte destes atletas (as actividades "treino específico da modalidade" ocupam grande parte da sua semana de treino), bem como os níveis de desempenho superiores que se tornam evidentes pelos títulos que, no seu conjunto, alcançaram.

CAPÍTULO V

DISCUSSÃO GERAL E CONCLUSÕES

De encontro ao que fomos abordando neste trabalho, não obstante o estudo e interesse pela excelência remontar à Antiguidade Clássica, só mais recentemente assistimos a uma difusão de trabalhos de investigação teórica e empírica nesta área, aplicados a diferentes domínios de realização. A síntese teórica que apresentamos (ver Capitulo I) ilustra a dificuldade presente no desenvolvimento de uma teoria " unificadora" compreensiva da excelência. Assim, subsistem três grandes abordagens teóricas na área: abordagem da sobredotação, abordagem da *expertise* e abordagem da sabedoria (Araújo, 2010; Matos *et al.*, no prelo; Monteiro, 2007; Monteiro *et al.*, 2009). Paralelamente, também a investigação centrada no contexto desportivo demonstra a necessidade de ponderar um conjunto diversificado de factores de carácter pessoal/interno ou contextual/externo. Com efeito, a literatura em torno da excelência no desporto pode organizar-se em quatro grandes temáticas ou domínios, ou seja, os estudos que procuram identificar as características e competências psicológicas associadas ao sucesso, os que se centram nos estados emocionais e nas competências de *coping*, os que salientam a importância da prática deliberada e os que enfatizam o papel dos "outros significativos".

De um modo geral, embora a literatura evidencie um conjunto de factores que parecem associar-se aos desempenhos excelentes, desde os de carácter mais pessoal (e.g., características e competências psicológicas, estados emocionais, prática deliberada) até aos de carácter mais social ou contextual (e.g., contexto macro e micro do indivíduo, oportunidades, apoio dos "outros significativos"), revelando assim alguma consistência em termos dos factores a considerar, continua ainda por determinar o peso ou a importância de cada um deles para "produzir uma fórmula da excelência". Assim, com o presente estudo pretendemos contribuir para a compreensão da iniciação, desenvolvimento e manutenção da excelência, dos factores internos e externos que foram e/ou são importantes no percurso de excelência e, ainda, analisar os modelos teóricos que melhor podem explicar a excelência em contextos desportivos. Concretamente, com o presente estudo pretendemos: (a) analisar a percepção de excelência destes atletas; (b) estudar e compreender os seus percursos profissionais desde a iniciação e formação até à alta competição e desporto profissional; (c) explorar a importância e a influência de factores externos; (d) identificar e descrever as características e processos/competências psicológicas associadas a elevados desempenhos desportivos; (e) analisar os perfis de história da prática e avaliar se a prática é de facto um factor determinante na excelência no desporto; (f) perceber em que medida a "regra dos 10 anos" de preparação necessária se aplica a todos os atletas do estudo; (g) compreender que modelos teóricos melhor explicam a excelência no

desporto; e (h) identificar e analisar comunalidades e singularidades em função do género e tipo de modalidade (individual *vs* colectiva).

A amplitude destes objectivos e a necessidade de avaliar um conjunto de factores bastante diversificados, levou-nos a optar por um *design* de investigação misto, combinando metodologias qualitativas e quantitativas (Brewer & Hunter, 1989; Creswell & Clark, 2007; Cruz, 1996a; Hays, 2002; Jonhson & Onwuegbuzie, 2004; Onwuegbuzie & Leech, 2005b, 2010; Smith, 2006). Em concreto, decidimos adoptar um *design* de triangulação convergente por considerarmos o mais adequado aos nossos objectivos. Por conseguinte, recolhemos os dados qualitativos (entrevistas) e quantitativos (questionários e diários) numa única fase, analisámo-los separadamente utilizando as técnicas de análise associadas à natureza dos mesmos e tentando a sua integração e interpretação conjugada.

Relativamente ao primeiro objectivo deste estudo, analisando a percepção de excelência, um primeiro dado que ressalta é o facto de, para estes atletas, a mesma implicar necessariamente a obtenção de resultados, mas também a "excelência pessoal", o que, de alguma forma, vem confirmar aquilo que é defendido pelas abordagens da sabedoria (Baltes, 1993, 2004; Baltes & Staudinger, 2000). Adicionalmente, e de forma congruente com a investigação (e.g., Cruz, 1994, 1996a, 1996b; Dias, 2005; Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould *et al.*, 1992a, 1992b, 2002; Gould, Jackson *et al.*, 1993; Taylor, Gould, & Rolo, 2008) salientam também a importância das características e competências psicológicas no caminho para a excelência. Também relevante é o facto de estes atletas não se auto-avaliarem propriamente como excelentes e considerarem que necessitam de melhorar cada vez mais, revelando, desta forma, os seus elevados padrões de exigência, um dado também consistente com a dimensão "luta pela perfeição", sugerida por Stoeber e colaboradores (Stoeber & Becker, 2008; Stoeber & Otto, 2006; Stoeber *et al.*, 2008, 2009). No âmbito do estudo e compreensão dos percursos destes atletas (segundo objectivo deste estudo) constatamos que este percurso se traduz na passagem por três fases distintas (i.e., iniciação, desenvolvimento e "perfeição") que evoluem no sentido de um maior envolvimento na prática da modalidade, aliado à obtenção de melhores resultados desportivos. Mais uma vez verificamos aqui alguma congruência com estudos anteriores (e.g., Bloom, 1985; Côté, 1999; Durand-Bush & Salmela, 2002), embora muitos deles considerem outros estádios que não foram contemplados no presente estudo.

No que respeita aos factores externos, os resultados que obtivemos sugerem a sua importância e influência no percurso desportivo destes atletas. Além da relevância que parecem

assumir determinados acontecimentos de vida (e.g., constituir família, mudar de país, oportunidades e obstáculos desportivos, determinados desempenhos ou incidentes críticos), destacam-se também aspectos relacionados com o contexto macro (e.g., dificuldades económicas ou condições do clube) e micro (e.g., ambientes desportivos estimuladores, onde os atletas experienciam prazer e se divertem) e, particularmente, o apoio por parte dos "outros significativos", que parece ser essencial para que estes atletas "sobressaiam" entre os seus pares. A relevância dos factores externos (sociais e contextuais) tem sido salientada na literatura, quer pelos modelos teóricos em torno da excelência (e.g., Baltes & Staudinger, 2000; Ericsson *et al.*, 2009; Gagné, 1985, 2000, 2004; Renzulli, 1978, 1986, 2002; Sternberg, 2001) quer pela diversidade da investigação empírica nacional e internacional (e.g., Barbosa, 1996; Bloom, 1985; Connaughton *et al.*, 2008; Côté, 1999; Csikszentmihalyi *et al.*,1993; Dias *et al.*, 2009a; Durand-Bush & Salmela, 2002; Gilbert *et al.*, 2001; Gould *et al.*, 2002; Holt & Dunn, 2004; Morgan & Giacobbi, 2006; Teques & Serpa, 2010; Wolfenden & Holt, 2005; Wooden & Jamison, 1997).

Um dos objectivos centrais deste estudo passou também por identificar e descrever as características e processos/competências associadas aos elevados desempenhos desportivos, num tentativa de contribuir para o desenho de uma "arquitectura" psicológica dos atletas excelentes. Neste sentido, recorremos à sua avaliação quer a partir da realização e análise de entrevistas semi-estruturadas, quer utilizando questionários para avaliar as suas competências psicológicas (PSIS), os recursos de confronto (ACSI-28), a orientação motivacional (TEOSQ) e, ainda, dimensões do perfeccionismo (MIPS). Os resultados obtidos sugerem que os atletas revelam um conjunto de características de personalidade e/ou tipo traço, que parecem contribuir para os seus desempenhos excelentes. Entre elas destaca-se o espírito de sacrifício e o profissionalismo ou maturidade, assim como a resistência mental, o perfeccionismo ("luta pela perfeição"), ou o optimismo, em consonância com as conclusões de vários estudos internacionais (e.g., Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould *et al.*, 1992a, 1992b, 1999, 2002; Jones *et al.*, 2002; MacNamara *et al.*, 2010a; Taylor *et al.*, 2008; Williams & Krane, 2001). Embora não tão evidentes na literatura, foram ainda demonstradas outras características como a capacidade de adaptação, o mau perder, a abertura à experiência, a humildade e a "excelência pessoal". Se por um lado conseguimos compreender e encontrar algum suporte empírico para a maioria destas características, tal não se verifica relativamente à abertura à experiência e humildade, o que nos leva a concluir a necessidade de mais investigação no desporto centrada

na avaliação destes dois aspectos que se revelaram importantes para esta amostra seleccionada. De qualquer modo, importa referir a aproximação do conceito de humildade aos contrutos das "forças psicológicas" da Psicologia Positiva (e.g., Brymer & Oades, 2009; Peterson, 2006) e às teorias da sabedoria de Baltes e colaboradores (Baltes, 1993, 2004; Baltes & Staudinger, 2000), muito centradas nos valores pessoais. Em termos gerais, estas características de personalidade revelam a importância da "entrega" destes atletas ao seu desporto de eleição, aliada a uma atitude optimista, humilde e preocupada com os outros, bem como uma positiva abertura à experiência.

Além destas características específicas de personalidade, os atletas excelentes também evidenciam um conjunto diversificado de características e processos/competências psicológicas. Entre estes, podemos começar por destacar as emoções experienciadas e as estratégias de *coping* utilizadas. No que se refere às emoções, concluímos dois aspectos distintos. Por um lado, estes resultados (especialmente os obtidos através das entrevistas) vieram confirmar a importância dos processos associados ao stress, ansiedade e pressão competitiva no percurso desportivo destes atletas. Por outro lado, vieram igualmente destacar a importância de experiências emocionais de valência mais positiva, como é o caso da felicidade/bem-estar ou da paixão, convergindo desta forma no sentido das abordagens mais recentes ao estudo dos estados emocionais que defendem a importância de outras reacções e emoções, além do stress e ansiedade (Dias, 2005; Dias *et al.*, 2009a; Gould *et al.*, 2002; Hanin, 2000; Lazarus, 2000; Pensgaard & Duda, 2003; Ruiz *et al.*, 2006). Estes dados são congruentes com um trabalho recente centrado no estudo da excelência em cientistas e bailarinos (Araújo, 2010).

Por sua vez, os resultados referentes às estratégias de *coping* revelaram que além de possuírem um repertório diversificado de estratégias de *coping* adaptativas (centradas no problema e/ou nas emoções), usam-nas frequentemente de forma combinada, na linha dos resultados de estudos nacionais e internacionais com atletas de elevados desempenhos (e.g., Dias *et al.*, 2009a; Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993; Poczwardowski & Conroy, 2002). Entre a diversidade de estratégias utilizadas, mais uma vez há alguma consistência com investigações anteriores (e.g., Barbosa & Cruz, 1997; Dias *et al.*, 2009a; Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993; Nicholls *et al.*, 2005, 2006; Sanz *et al.*, 2011) uma vez que os atletas do presente estudo demonstram privilegiar o recurso à reavaliação positiva das situações, ao autocontrolo emocional, ao *coping* activo e ao rendimento máximo sob pressão, revelando igualmente uma total e contínua disponibilidade para aprender a partir do

treino. Ainda a este respeito, deparámo-nos com um dado curioso, que não tem assumido a mesma relevância em estudos anteriores: a importância da estratégia de *coping* "autodistração" que mereceu particular ênfase neste trabalho. No discurso dos participantes identificamos vários excertos nos quais os atletas procuram esquecer, abstrair-se ou pensar/fazer outras "coisas" como estratégia para lidar com determinadas situações stressantes. Este dado sugere a necessidade de investigações futuras se centrarem na avaliação da eficácia e importância desta estratégia por parte dos atletas com elevados desempenhos.

Paralelamente, quando atendemos às maiores dificuldades destes atletas em termos de *coping*, torna-se claro que os valores mais baixos ocorrem ao nível da "ausência de preocupação", evidenciando alguma preocupação com os erros e situações competitivas que não se tem mostrado tão clara noutros estudos (e.g., Gould *et al.*, 2002; Sanz *et al.*, 2011). Este dado, algo divergente com a investigação anterior, pode ser melhor compreendido se atendermos aos resultados da avaliação da orientação motivacional e do perfeccionismo. Com efeito, esta preocupação com os erros parece relacionar-se claramente com os elevados padrões de exigência que caracterizam estes atletas, o que faz com que procurem incessantemente melhorar os seus desempenhos (orientação motivacional para a tarefa) e trabalhar no sentido da perfeição, sem que, no entanto, revelem reacções negativas à imperfeição. Esta "busca" da excelência/perfeição é, ainda, "alimentada" pelos seus treinadores que acabam por funcionar como factores externos de pressão "pela perfeição".

Adicionalmente, estes atletas demonstraram possuir um conjunto de outras competências que se revelam fulcrais no desenho da sua "arquitectura" psicológica que têm sido amplamente referenciadas na literatura em torno da compreensão da excelência no desporto (e.g., Barbosa & Cruz, 1997; Bodas *et al.*, 2007; Cruz, 1994, 1996a, 1996b; Dias *et al.*, 2009a, 2009b; Durand- Bush & Salmela, 2002; Gould *et al.*, 1992a, 1992b, 1999, 2002; Jones *et al.*, 2002; MacNamara *et al.*, 2010a; Mahoney *et al.*, 1987; Orlick, 1992, 1996, 2000; Smith *et al.*, 1995; Taylor *et al.*, 2008; Thomas *et al.*, 1999; Vasconcelos-Raposo, 1993; Williams & Krane, 2001). Aqui estamos a referir-nos a competências ao nível de formulação de objectivos, atenção/concentração, auto-confiança, persistência e dedicação, motivação e, também, a capacidade para (re)avaliar situações/resolver problemas. Apesar desta elevada convergência em torno daquilo que caracteriza os atletas excelentes em termos psicológicos, importa lembrar que o desenvolvimento destas características e/ou competências poder ser "complicado devido à natureza dinâmica, individualizada e complexa do caminho para a

excelência" (MacNamara, 2010a, p.71).

Procurando dar resposta ao quinto e sexto objectivos do presente trabalho, ou seja, avaliar e "testar" a importância e "aplicabilidade" da teoria da prática deliberada e das suas características para estes atletas, recorremos quer à sua percepção relativamente à importância que atribuem à prática/treino da sua modalidade, quer à avaliação concreta desta prática mediante o uso de "diários retrospectivos semanais". Os resultados das entrevistas vieram corroborar a importância da prática deliberada na promoção da auto-confiança dos atletas e no desenvolvimento da *expertise*. Além disso, tornaram evidente a motivação que os atletas demonstraram para se envolverem em actividades de prática, o que se traduz numa elevada dedicação e "quantidade" de tempo dedicado às mesmas.

Na análise dos "diários retrospectivos semanais" pareceu evidente que, de forma consensual com a literatura em torno da teoria da prática deliberada (e.g., Baker *et al.*, 2005, Hodges *et al.*,2004; Ward *et al.*,2007), também neste caso os atletas demonstram despender grande parte do seu tempo na execução de prática específica de uma actividade (actividades de "treino específico da modalidade"). Estes resultados dos diários providenciaram igualmente suporte à caracterização da prática deliberada por Ericsson e colaboradores (Ericsson, 2006b; Ericsson *et al.*, 1993, 2009; Ericsson & Lehmann, 1996; Ericsson & Ward, 2007), sugerindo, no entanto, algumas dúvidas relativamente ao carácter "não agradável" das mesmas, uma vez que além de relevantes, exigentes (física e mentalmente) e promotoras de satisfação, as actividades mais directamente associadas à prática da modalidade (i.e., Treino específico da modalidade e Treino físico da modalidade) são também frequentemente avaliadas como prazerosas por muitos atletas. Parece assim que o pressuposto teórico assente no facto de as actividades de prática deliberada não serem "inerentemente agradáveis", continua a ser ainda um aspecto controverso nesta temática (e.g., Helsen *et al.*, 1998; Hodges *et al.*, 2004), embora possamos colocar a hipótese de esta discrepância poder ter que ver com a diferença entre prática isolada e prática acompanhada.

Adicionalmente, verificamos que, na sua globalidade, estes atletas (com excepção de três deles que, no entanto, apresentam valores muito próximos) enquadram-se na "regra dos 10 anos" de preparação necessária (Ericsson *et al.*, 1993, 2009; Ericsson & Lehmann, 1996; Simon & Chase, 1973), tal como tem sido evidenciado amplamente na investigação internacional anterior (e.g., Helsen *et al.*, 1998; Hodges & Starkes, 1996; Starkes *et al.*, 1996). De acordo com os dados obtidos, e embora assumindo a limitação de não termos um grupo de

atletas "não *experts*" que pudessem fornecer-nos dados comparativos, a análise dos elevados níveis de prática deliberada destes atletas (avaliados a partir das actividades de "treino específico da modalidade"), permite-nos concluir pela importância de tal prática na excelência no desporto. Em termos gerais, estes resultados parecem evidenciar a elevada quantidade e qualidade do treino dos *experts* (Baker *et al.*, 2005).

Nos três estudos que efectuamos, tivemos sempre subjacente uma preocupação com a identificação de comunalidades e singularidades em função do género, tipo de modalidade e, até, em função da experiência internacional dos atletas das modalidades individuais (apenas no terceiro estudo). Atendendo às características e processos/competências psicológicas que funcionam como "ingredientes" para os desempenhos excelentes, um primeiro aspecto a ressaltar prende-se com as comunalidades evidenciadas. Neste sentido, tomando conjuntamente os resultados dos dois primeiros estudos, parece-nos que, independentemente do género e do tipo de modalidade, os atletas se confrontam com algumas dificuldades em controlar a ansiedade competitiva e a preocupação com os erros, aliadas a uma total disponibilidade para a aprendizagem, motivada pelo desejo de uma melhoria constante ou "luta pela perfeição", frequentemente fomentada pela exigência dos treinadores. Além disso, salientam sobretudo factores associados à personalidade e às emoções na "explicação" dos seus desempenhos. De igual modo, verificam-se comunalidades independentemente do tipo de modalidade (individual *vs* colectiva) no que respeita aos níveis elevados de motivação e auto-confiança que evidenciam, dados estes que não se afastam dos estudos em torno da definição do "perfil dos melhores" (Gould, Jackson *et al.*, 1993; Gould *et al.*, 2002; Jones *et al.*, 2002; MacNamara *et al.*, 2010a; Orlick e Partigton, 1988; Taylor *et al.*, 2008; Williams & Krane, 2001; Wooden & Jamison, 1997).

Considerando as singularidades mais evidentes, enquanto os atletas do género feminino se destacam em termos de motivação, os do género masculino apresentam níveis elevados de auto-confiança. Adicionalmente, os atletas do género masculino apresentam valores médios mais elevados nas duas escalas de orientação motivacional e nas duas dimensões do perfeccionismo. Já no que concerne ao tipo de modalidade, se por um lado os atletas das modalidades individuais se preocupam com os erros em situações competitivas, sendo mais orientados para o "ego" quando comparados com os seus colegas, estes, por sua vez, revelam elevados níveis de confronto com a adversidade, "luta pela perfeição" e "pressão parental percebida". Analisando estes dados à luz da literatura existente, verificamos que tal como nos estudos nacionais

anteriores de Cruz (1996a) e Cruz e Caseiro (1997), também aqui os atletas do género masculino se destacam positivamente ao nível da auto-confiança. No que respeita aos restantes dados, uma vez que os mesmos são algo inconsistentes com a literatura (os resultados das atletas do género feminino) parece-nos ser claro que a análise apropriada das diferenças de género deverá ser prioritária e relevante para o desenvolvimento de estudos futuros.

Por fim, relativamente à análise da prática (Estudo 3) em função do género, tipo de modalidade e experiência internacional (nas modalidades individuais), verificou-se que são as actividades mais directamente associadas à prática da modalidade ("treino específico da modalidade" e "treino físico da modalidade") aquelas que apresentam os valores médios mais elevados em termos de relevância, satisfação, esforço, concentração e prazer, independentemente do subgrupo avaliado. Ainda a este respeito, o facto dos atletas mais experientes internacionalmente evidenciarem resultados mais elevados que os menos experientes ao nível das características da prática, permite sugerir que tal se pode dever à qualidade superior do treino dos primeiros (Baker *et al.*, 2005).

Resumindo, podemos apontar as conclusões mais pertinentes deste estudo:

1. Existe um conjunto de factores de natureza interna e externa que interagem na promoção dos desempenhos excepcionais no desporto;
2. Entre esses dois tipos de factores, é inegável o papel primordial assumido pelos factores internos, com especial destaque para as características e processos/ competências de natureza psicológica, em geral, e mais emocional ou afectiva, em particular, mas também para os factores relacionados com o treino/prática deliberada;
3. Considerando os factores externos, destaca-se a importância do apoio dos "outros significativos";
4. Em termos de personalidade, estes atletas caracterizam-se por: (a) espírito de sacrifício; (b) profissionalismo ou maturidade; (c) resistência mental; (d) perfeccionismo "saudável"; (e) optimismo; (f) capacidade de adaptação; (g) mau perder; (h) abertura à experiência; (i) humildade; e (j) "excelência pessoal";
5. A nível emocional experienciam níveis elevados de stress e ansiedade, mas também, frequentemente, experiências emocionais de valência mais positiva como é o caso da felicidade/bem-estar ou da paixão;
6. Entre as suas competências de *coping*, que se caracterizam por serem

adaptativas, diversificadas e, frequentemente, utilizadas de forma combinada, os atletas do presente estudo demonstram privilegiar o recurso à reavaliação positiva das situações, ao autocontrolo emocional, ao *coping* activo e à auto-distração, revelando igualmente níveis elevados de rendimento máximo sob pressão e de disponibilidade para aprender a partir do treino. As suas maiores dificuldades prendem-se com a preocupação com os erros;

7. Outras características e/ou competências evidenciadas neste estudo incluíam: (a) formulação adequada e planeada de objectivos; (b) atenção/concentração; (c) auto-confiança; (d) persistência e dedicação; (e) motivação; e, ainda, (f) capacidade para (re)avaliar situações/resolver problemas.
8. Estes atletas despendem grande parte do seu tempo em actividades directamente associadas à prática da sua modalidade (i.e., actividades de "treino específico da modalidade") que se caracterizam pela elevada relevância, exigência (física e mental), satisfação e, também, bastante prazer;
9. A "regra dos 10 anos" de preparação necessária aplica-se à generalidade dos atletas do presente estudo; e, finalmente,
10. Ao analisarmos as comunalidades e singularidades entre os atletas, tornou-se evidente que caminhamos no sentido de delinear um perfil ou "arquitectura" comum aos atletas com desempenhos excepcionais.

Por último, atendendo aos resultados obtidos e retomando os capítulos teóricos, podemos facilmente concluir a necessidade de uma abordagem conceptual integradora e compreensiva da excelência que, ao invés de defender a importância de um determinado aspecto, seja este o talento ou as habilidades inatas (abordagem da sobredotação), a prática (abordagem da *expertise*) ou a excelência pessoal e social (abordagem da sabedoria), prima por atender e considerar as várias teorias e abordagens, bem como os múltiplos factores que as mesmas consideram (Gagné, 2004, 2007; Renzulli, 1978, 1986, 2002; Simonton, 2001; Stenberg, 2001; Wallberg, 1984). Por conseguinte, ponderando o último objectivo que havíamos delineado neste estudo, isto é, compreender que modelos teóricos melhor explicam a excelência no desporto, o "panorama" actual da investigação salienta e sugere a importância de se ponderarem as várias abordagens existentes (e.g., Araújo, 2010; Araújo *et al.*, 2007a, 2007b, 2009; Araújo *et al.*, 2007, 2008; Matos, Cruz & Almeida, no prelo; Monteiro, 2007; Monteiro *et al.*, 2009).

A reflexão e análise em torno do presente estudo permite-nos, ainda, traçar um conjunto de considerações em relação às suas potencialidades e limitações, mas também apontar as suas implicações para investigações futuras. Considerando as potencialidades, um primeiro aspecto relaciona-se com a "qualidade" e abrangência da amostra, uma vez que contamos com a participação de um conjunto de atletas com elevados desempenhos e títulos a nível nacional e internacional (ver capítulo III – Metodologia do estudo empírico) representando várias modalidades desportivas e de ambos os géneros, que nos permite um conhecimento mais alargado da excelência no desporto.

Em segundo lugar, e de encontro ao que já referimos anteriormente, ao optarmos por um *design* de investigação misto, pudemos adequar os métodos de recolha e análise de dados aos nossos objectivos, convergindo metodologias qualitativas ou quantitativas. Ainda a este respeito, entre os *designs* de investigação mistos disponíveis (Creswell & Clark, 2007) optámos pelo *design* de triangulação convergente, que nos permitiu recolher dados qualitativos (entrevistas) e quantitativos (questionários e diários) numa única fase, atribuindo-lhes igual importância. Em termos práticos, a riqueza da informação obtida durante as entrevistas acabou por nos fornecer um conhecimento abrangente sobre estes tópico de investigação e, posteriormente, os questionários e diários permitiram-nos aprofundar a informação específica que já havia sido salientada pelos atletas durante a entrevista, ou seja, as competências e características psicológicas e os factores de prática.

Outro ponto importante deste estudo prendeu-se com os procedimentos de validade que foram utilizados. Deste modo, no Estudo 1 recorremos à codificação independente pela autora e outro investigador com *background* na área (em termos de formação metodológica e investigação anterior no domínio), seguida da análise e comparação das duas codificações (Schilling, 2006) e do cálculo do índice de Kappa (Cohen, 1960), cujo valor obtido indicou um bom acordo. Após estes procedimento inicial, foram ainda realizados pela autora vários procedimentos sequenciais para garantir a validade dos dados obtidos (Richards, 2009). No Estudo 3, para codificar as actividades descritas pelos atletas em actividades de "treino específico da modalidade", "treino físico da modalidade", "actividades relacionadas" e "actividades não relacionadas", adoptamos uma postura de análise e questionamento e discussão com os orientadores deste projecto (Lincoln & Guba, 1985; Schilling, 2006) no sentido de, mais uma vez, garantir a qualidade dos dados obtidos.

Um quarto aspecto a reter deste estudo tem que ver com a utilização dos diários

semanais, que nos permitiram obter uma informação mais detalhada e real sobre o tipo de actividades em que os atletas se envolvem durante uma semana "típica de trabalho". Partindo das críticas a estudos anteriores, que salientaram a inadequação das medidas retrospectivas na avaliação da prática, argumentando que os atletas tendiam a sobrestimar as horas de treino (relatando aquilo que pretendiam fazer e não o que faziam na realidade), optámos por esta metodologia de avaliação.

Finalmente, ao avaliarmos um grande conjunto de factores que parecem estar implicados, intervir e "explicar" os desempenhos excelentes, tentámos fornecer uma visão holística deste fenómeno de investigação.

Adicionalmente, e como acontece em todas as investigações, o presente estudo também apresenta algumas limitações que, de alguma forma, foram sendo evidenciadas ao longo desta tese. Uma primeira limitação prende-se com a não existência de um grupo de atletas com desempenhos inferiores, o que nos impede de estabelecer qualquer tipo de comparação entre *experts* e não *experts*. Deste modo, os resultados do presente estudo permitem-nos perceber a excelência neste grupo específico de atletas, mas impede-nos de estabelecer comparação directa ou apontar diferenças entre estes e os atletas com níveis inferiores de desempenho.

Muito relacionada com esta primeira limitação está uma outra, que se prende com a generalização destes resultados a outros atletas e modalidades. Embora não tivéssemos a pretensão de generalizar os resultados deste trabalho, mas apenas compreender como se revela a excelência neste conjunto específico e seleccionado de atletas, convém salientar que os resultados aqui obtidos podem ser limitados aos atletas estudados e não se generalizarem a outros atletas. Contudo, e atendendo a um dos critérios de qualidade defendidos por Lincoln e Guba (1985), mais importante do que a generalização, parece-nos que é garantir a transferibilidade, ou seja, a possibilidade de os resultados de uma investigação realizada num determinado contexto serem aplicados noutro diferente. Para isto, procuramos ao longo do estudo descrever detalhadamente o contexto, selecção e características dos participantes, facilitando deste modo a comparação do nosso estudo com outros.

Uma terceira limitação do presente trabalho, que não foi possível "contornar", teve a ver com o número de participantes em cada estudo. Enquanto no Estudo 1 contamos com 18 atletas excelentes, destes apenas 11 responderem aos questionários (Estudo 2) e 9 realizaram os diários (Estudo 3). Apesar de considerarmos que conseguimos uma participação relativamente razoável ou mesmo bem aceitável para estes dois últimos estudos e, muito

particularmente, para o caso do Estudo 3, uma vez que é uma metodologia exigente em termos de tempo e dedicação por parte dos atletas, pensamos que este trabalho ficaria obviamente a "ganhar" se todos os atletas tivessem participado nos três sub-estudos.

Analisando as várias "medidas" utilizadas, se por um lado podemos apontar o problema do carácter retrospectivo das entrevistas e dos questionários, por outro lado podemos referir alguns problemas levantados com alguns dos questionários utilizados. Considerando o primeiro aspecto, ou seja, o problema das medidas retrospectivas, não podemos esquecer a possibilidade de a memória ser afectada pelo sucesso ou experiência actual do atleta e, dessa forma, alterar os dados recolhidos (Gould, Eklund *et al.*, 1993). Contudo a especificidade da nossa amostra pode, de certo modo, contribuir para a "qualidade" dos dados retrospectivos, uma vez que os *expert*s tendem a monitorizar o seu progresso e desempenho, o que reduz as potenciais imprecisões que podem advir desse tipo de medidas (Ericsson & Lehmann, 1996). Relativamente aos questionários, refiram-se eventuais dificuldades (sobretudo de natureza conceptual) relativas a algumas dimensões do ACSI-28 que se foram traduzindo no aparecimento de diferentes versões do mesmo (ver Barbosa & Cruz, 1997; Dias, 2005), assim como o facto de a EPDTC, apesar de alguns estudos exploratórios já realizados em Portugal, ainda continuar a ser alvo do processo de validação para a população desportiva nacional.

Um último aspecto que nos parece importante referir relaciona-se com o tempo exigido para a recolha e análise de dados do presente estudo. Apesar de esta não constituir propriamente uma limitação, uma vez que permitiu um conhecimento mais aprofundado da excelência no desporto, julgamos ser importante fazer um alerta a futuros investigadores. Neste sentido, importa atender que adoptar um *design* de investigação misto em toda a sua complexidade e riqueza, implica uma elevada disponibilidade e dedicação de tempo, bem como um conhecimento abrangente sobre as diferentes metodologias utilizadas.

A terminar, com base nos resultados do presente trabalho, podemos apontar algumas implicações para o futuro. Primeiro, parece-nos fundamental que outros estudos avaliem a importância de variáveis que não foram contempladas com uma avaliação específica neste estudo e que também se revelaram importantes durante as entrevistas: estamos a referir-nos por exemplo ao papel dos "outros significativos" e à diversidade emocional experienciada pelos atletas. Do mesmo modo, recorrendo a um grupo de comparação com atletas com desempenhos inferiores, outros estudos deverão ser realizados com objectivos idênticos, mas procurando comparar atletas com diferentes níveis de *expertise*. No mesmo sentido, o estudo

seria enriquecido se recorresse, ainda, à triangulação de fontes de informação, ou seja, se além dos atletas se tivesse avaliado igualmente percepções de pais e treinadores. Uma última implicação para a investigação futura, prende-se com um conjunto de questões que foram sendo levantadas ao longo da análise e discussão dos três estudos. Neste sentido, fomos salientando a necessidade de outros estudos centrados na avaliação da excelência, analisarem igualmente o papel moderador desempenhado por variáveis como o género, tipo de desporto ou experiência prévia internacional. Paralelamente, a "novidade" de alguns resultados (e.g., a importância da abertura à experiência e da humildade como características de personalidade destes atletas, ou a relevância e potencial impacto da auto-distracção como competência de *coping*) e o facto de uma das premissas básicas da prática deliberada não ter sido totalmente comprovada no presente estudo (i.e., o carácter "não inerentemente agradável" das actividades de prática deliberada) parece-nos justificar a sua atenção em investigação futura. Por fim, a avaliação que efectuamos ao tempo despendido por estes atletas e às características da sua prática/treino demonstrou o interesse e validade de outros estudos que avaliem o tempo despendido por estes atletas em actividades relacionadas, uma vez que parecem constituir igualmente actividades importantes para os mesmos.

Entendendo que a investigação, na Psicologia e nas demais ciências, se faz percorrendo caminhos orientados por objectivos e por opções metodológicas, julgamos que a presente investigação permitiu abrir "espaço" para novos avanços na procura de um "perfil de competências" ou no desvendar da "arquitectura" psicológica dos atletas de elite.

BIBLIOGRAFIA

Almeida, L. S., & Freire, T. (2010). *Metodologia da investigação em psicologia e educação* (4.ª ed.). Braga: Psiquilíbrios.

Almeida, L. S., & Oliveira, E. P. (2000). Os professores na identificação dos alunos sobredotados. In L. S. Almeida, E. P. Oliveira & A. S. Melo (Orgs.), *Alunos sobredotados: Contributos para a sua identificação e apoio* (pp.43-53). Braga: ANEIS.

Almeida, L. S., Pereira, M. A., Miranda, L., & Oliveira, E. P. (2004). A investigação na área da sobredotação em Portugal: Projectos e resultados. *Sobredotação, 4* (1), 7-27.

Altman, D. G. (1991). *Practical statistics for medical research*. London, UK: Chapman and Hall.

Alves, L. A., & Cruz, J. F. (1997). O lado mental e psicológico dos atletas de elite: Entrevista com uma campeã do mundo e olímpica de atletismo (Fernanda Ribeiro). *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 2* (3), 639-653.

Amaral, M. M. (2010). *Emoções e regulação emocional em contextos desportivos: Relações com orientações motivacionais e avaliação cognitiva da competição.* Dissertação de mestrado não publicada. Universidade do Minho, Braga.

Araújo, L. S. (2010). *A excelência em contextos de realização: Em busca da convergência de factores cognitivos, motivacionais e da personalidade.* Dissertação de doutoramento não publicada, Universidade do Minho, Braga.

Araújo, L. S., Almeida, L. S., & Cruz, J. F. (2007a). Contributos da Psicologia para o estudo da excelência: Perspectivas emergentes e direcções futuras. In J. F.Cruz, J. M. Silvério, A. R. Gomes & C. Duarte (Orgs.), *Actas da Conferencia Internacional Psicologia do Desporto e Exercício* (pp. 4-21). Braga: Universidade do Minho, Centro de Investigação em Psicologia.

Araújo, L. S., Almeida, L. S., & Cruz, J. F. (2007b). Excellence on achievement contexts: Psychological science applications and future direction. In A. Williamon & D. Coimbra (Eds.), *Proceedings of the International Symposium on Performance Science* (pp. 17-22). Utrecht, The Netherlands: Association Européenne des Conservatoires, Académies de Musique et Musikhochschulen (AEC).

Araújo, L. S., Almeida, L., S., & Cruz, J. F. (2009). Pathways of excellence in science and dance: Lessons learned from a Portuguese case study. In A. Williamon, S. Pretty, & R. Buck (Eds.), *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2009* (pp. 139-144). Utrecht, The Netherlands: European Association of Conservatoires (AEC).

Araújo, L. S., Cruz, J. F., & Almeida, L. S. (2007). Excelência humana: Teorias explicativas e papel determinante do professor. *Psicologia, Educação e Cultura, XI* (2), 197-221.

Araújo, L. S., Cruz, J. F., & Almeida, L. S. (no prelo). A entrevista no estudo da excelência: Uma proposta. *Psychologica.*

Araújo, L. S., Matos, D., Almeida, L. S., & Cruz, J. F. (2008). The study of excellence in science, sport and art in Portugal: Preliminary results and findings from a research program. (Meeting abstract) *International Journal of Psychology, 4*, 779.

Auweele, Y. V., De Cuyper, B., Van Mele, V., & Rzewnicki, R. (1993). Elite performance and personality: From descriptions and prediction to diagnosis and intervention. In R. Singer, M. Murphy & L. Tennant (Eds.), *Handboook of research on sport psychology* (pp.257-289). New York: MacMillan.

Baker, J., & Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies, 15*, 211-228.

Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J., & Wall, M. (2003). Nurturing sport expertise: Factors influencing the development of elite athlete. *Journal of Sports Science and Medicine, 2*, 1-9.

Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-specific training, deliberate practice and the development of expertise in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 12–25.

Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Expertise in ultra-endurance triathletes early sport involvement, training structure, and the theory of deliberate practice. *Journal of Applied Sport Psychology, 17* (1), 64-78.

Baltes, P. B. (1993). The aging mind: Potential and limits. *Gerontologist, 33*, 580-594.

Baltes, P. B. (2004). *Wisdom as orchestration of mind and virtue*. [online] Disponível em: http://library.mpibberlin.mpg.de/ft/pb/PB_Wisdom_2004.pdf

Baltes, P. B., & Kunzmann, U. (2004). The two faces of wisdom: wisdom as a general theory of knowledge and judgment about excellence in mind and virtue vs wisdom as everyday realization in people and products. *Human Development, 47*, 290-299.

Baltes, P. B., & Smith, J. (2008). The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny, and function. *Perspectives on Psychological Science*, *3* (1), 56-64.

Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (1993). The search for a psychology of wisdom. *Current Directions in Psychological Science, 2* (3), 75-80.

Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist, 55* (1), 122-136.

Barbosa, L. G. (1996). *Stress, ansiedade e estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição.* Dissertação de mestrado não publicada. Universidade do Minho, Braga.

Barbosa, L. G., & Cruz, J. F. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 2*, 523-548.

Barbour, S., & Orlick, T. (1999). Mental skills of national hockey league players. *Journal of excellence, 2*, 16-36. Disponível em: http://www.zoneofexcellence.com

Bardin, L. (2004). *Análise de Conteúdo*. (3.ª Ed.). Lisboa: Edições 70.

Barros de Oliveira, J. H. (2000). Felicidade: Teorias e factores. *Psicologia, Educação e Cultura, 4* (2), 281-309.

Bertollo, M., Saltarelli, B., & Robazza, C. (2009). Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 244–254.

Biddle, S. J. H., Markland, D., Gilbourne, D., Chatzisarantis, N. L. D., & Sparkes, A. C. (2001). Research methods in sport and exercise psychology: Quantitative and qualitative issues. *Journal of Sports Sciences, 19* (10), 777-809.

Bloom, B. S. (Ed.). (1985). *Developing talent in young people.* New York: Ballantine.

Bodas, A., Lázaro, J, & Fernandes, H. (2007). Perfil psicológico de prestação dos atletas paralímpicos Atenas 2007. *Motricidade*, *3*, 33-43.

Bortoli, L., Bertollo, M. , & Robazza, C. (2009). Dispositional goal orientations, motivational climate, and psychobiosocial states in youth sport. *Personality and Individual Differences, 47*, 18–24

Brewer, J., & Hunter, A. (1989). *Multimethod research: A synthesis of styles.* Newbury Park, CA: Sage Publications.

Brito, A. P. (1990). Psicologia do Desporto: panorâmica, desenvolvimento, principais áreas e implicações - investigação a nível internacional e em Portugal. *Ludens, 12* (2), 5-22.

Bruner, M. W., Erickson, K., McFadden, K., & Côté, J. (2009). Tracing the origins of athlete development models in sport: A citation path analysis*. International Review of Sport and Exercise Psychology, 2* (1), 23-37.

Bryman, A. (1984). The debate about quantitative and qualitative research: A question of method or epistemology? *British Journal of Sociology, 35,* 78–92.

Brymer, E. & Oades, L. G. (2009). Extreme sports: A positive transformation in courage and humility. *Journal of Humanistic Psychology, 49* (1), 114-126.

Cohen, J. A. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement, 20*, 37-46.

Cohn, P. J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist, 4,* 95-106.

Cohn, P. J. (1991). An exploratory study on peak performance in golf. *The Sport Psychologist, 5*, 1-14.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences, 26* (1), 83-95.

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist, 13*, 395-417.

Côté, J., & Hay, J. (2002a). Children's involvement in sport: A developmental perspective. In J. M. Silva & D. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 484–502). Boston: Allyn and Bacon.

Côté, J., & Hay, J. (2002b). Family influences on youth sport participation and performance. In J. Silva & D. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp.503-519). Boston, MA: Allyn and Bacon.

Côté, J., Ericsson, K. A., & Law, M. P. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology, 17,* 1-19.

Côté, J., & Salmela, J.H. (1996). The organizational tasks of high-performance gymnastic coaches. *The Sport Psychologist, 10*, 247-260.

Côté, J., Salmela, J. H., Baria, A., & Russell, S. J. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist, 7*, 127–137.

Côté, J., Salmela, J. H., Trudel, P., Baria, A., & Russell, S. J. (1995). The coaching model: A grounded assessment of expertise gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*, 1–17.

Coutinho, C. P. (2008). A qualidade da investigação educativa de natureza qualitativa: questões relativas à fidelidade e validade. *Educação Unisinos, 12* (1), 5-15

Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. California: Sage.

Creswell, J. W., & Tashakkori, A. (2007). Differing perspectives on mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research, 1* (4), 303-308.

Cruz, J. F. (1989). Psychological skills of portuguese elite athletes: An exploratory study. (Meeting abstract) *First European Congress of Psychology*. Amsterdão, Holanda.

Cruz, J. F. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: A importância das competências e processos psicológicos.* Dissertação de doutoramento não publicada. Braga: Universidade do Minho.

Cruz, J. F. (1996a). *Stress, ansiedade e rendimento da competição desportiva.* Braga (Portugal): Centro de Estudo em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Cruz, J. F. (1996b). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 147-172). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. F., & Caseiro, J. P. (1997). Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol. In J. F. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 203-219). Braga: Universidade do Minho e Associação dos Psicólogos Portugueses (APPORT).

Cruz, J. F., & Matos, F. M. (1997). Avaliação psicológica de factores e processos motivacionais no desporto: Características psicométricas de instrumentos para adolescentes. In J. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 325 -337). Braga: Universidade do Minho e Associação dos Psicólogos Portugueses (APPORT).

Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., Whalen, S., & Wong, M. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York: Cambridge University Press.

Culver, D. M., Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2003). A Decade of qualitative research in sport psychology journals: 1990-1999. *Sport Psychologist, 17*, 1-15.

Dale, G. A. (1996). Existential phenomenology: Emphasizing the experience of the athlete in sport psychology research. *The Sport Psychologist, 10*, 307-321.

Deakin, J. M., & Cobley, S. (2003) A search for deliberate practice: An examination of the practice environments in figure skating and volleyball. In: J. L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds) *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (p.p. 115–136) Champaign, IL, Human Kinetics.

Deakin, J. M., Côté, J., & Harvey, A. S. (2006). Time, budgets, diaries, and analyses of concurrent practice activities. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. Feltovich & R. R. Hoffman (Eds) *Cambridge handbook of expertise and expert performance* (p.p. 303-318). Cambridge: Cambridge University Press.

Dias, C. S. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto: Da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. Dissertação de Doutoramento não publicada. Universidade do Minho, Braga.

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2008). Emoções: Passado, presente e futuro. *Psicologia, 22* (2), 11-31.

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009a). Emoções, stress, ansiedade e coping: Estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 9*, 9-23.

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009b). Anxiety and coping strategies in sport context: A look at the psychometric properties of the Portuguese instruments for their assessment. *The Spanish Journal of Psychology, 12*, 338-348.

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2010a). Coping strategies, multidimensional anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serbian Journal of Sport Sciences, 4* (1), 23-31.

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2010b). Emoções, stress, ansiedade e coping: Estudo qualitativo com treinadores de nível internacional. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 24*, 331-342.

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepcion de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: Diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés, 17* (1), 1-13.

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (no prelo). Relationships between coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: A multi-sport study. *International Journal of Sport & Exercise Psychology.*

Diogo, F. M. (2009). *O desenvolvimento de um voleibolista de elite: Análise da prática deliberada de atletas da selecção nacional de cadetes.* Dissertação de mestrado não publicada. Universidade do Porto, Porto.

Duda, J. (1989). Goal perspectives and behaviour in sport and exercise settings. In C. Ames & M. Maehr (Eds.), *Advances in motivation and Achievement: Vol 6* (pp. 81-115). Greenwich, CT: JAI Press.

Duda, J. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G. C. Roberts (ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 47-91). Champaign: IL: Human Kinetics.

Duda, J. L., & Nicholls, J.G. (1989). *The task and Ego Orientation Questionnaire*. Trabalho não publicado. Purdue University.

Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2006). Toward optimal motivation in sport: Fostering athletes' competence and sense of control. In J. Williams (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5ª ed., pp. 57-82). New York: McGraw-Hill.

Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2001). The development of talent in sport. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 269-289). New York: John Wiley.

Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of World and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 154-171.

Edwards, T., Kingston, K., Hardy, L., & Gould, D. (2002). A qualitative analysis of catastrophic performances and the associated thoughts, feelings and emotions. *The Sport Psychologist, 16*, 1-19.

Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing, 62* (1), 107-115.

Erdener, C. B., & Dunn, C. P. (1990). Content analysis. In A.S. Huff (Ed.), *Mapping strategic thought* (pp. 291–300). Chichester: Wiley.

Ericsson, K. A. (Ed.) (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Ericsson, K. A. (2000). How experts attain and maintain superior performance: Implications for the enhancement of skilled performance in older individuals. *Journal of Aging and Physical Activity, 8,* 366-372.

Ericsson, K. A. (2001). The path to expert golf performance: Insights from the masters on how to improve performance by deliberate practice. In P.R.Thomas (Ed.), *Optimising performance* (pp. 1–57). Brisbane: Australian Academic Press.

Ericsson, K. A. (2005). Recent advances in the expertise research: A commentary on the contributions to the special issue. *Applied Cognitive Psychology, 19*, 233-241.

Ericsson, K. A. (2006a). An Introduction to Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance: Its development, organization and content. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich, & R. R. Hoffman (Eds.), *Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 3-19). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Ericsson, K. A. (2006b). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich & R. R. Hoffman (Eds.), *Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 683-703). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Ericsson, K. A., & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American Psychologist, 49* (8), 725-747.

Ericsson, K. A., Charness, N., Feltovich, P. J., & Hoffman, R. R. (Eds.). (2006). *Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Ericsson, K. A., Krampe, R., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100* (3), 363-406.

Ericsson, K. A., & Lehmann, A. C. (1996). Expert and exceptional performance: evidence of maximal adaptation to task constraints*. Annual Review of Psychology, 47*, 273-305.

Ericsson, K. A., Nandagopal, K., & Roring, R. (2009). An expert performance approach to the study of giftedness. In L. Shavinina (Ed.), *International Handbook on Giftedness* (pp.129-153). Netherlands: Springer.

Ericsson, K. A., Roring, R., & Nandagopal, K. (2007). Giftedness and evidence for reproducibly superior performance: An account based on the expert-performance framework. *High Abilities Studies, 18* (1), 3-56.

Ericsson, K. A., & Smith, J. (1991). Prospects and limits of the empirical study of expertise: An introduction. In K. A. Ericsson, & J. Smith (Eds.), *Toward a General Theory of Expertise. Prospects and limits* (pp.1-38). New York: Cambridge University Press.

Ericsson, K. A., & Ward, P. (2007). Capturing the naturally occurring superior performance of experts in the laboratory: Toward a science of expert and exceptional performance. *Current Directions in Psychological Science, 16* (6), 346-350.

Ericsson, K. A., & Williams, A. M. (2007). Capturing naturally occurring superior performance in the laboratory: Translational research on expert performance. *Journal of Experimental Psychology: Applied, 13* (3), 115-123.

Fagundo, M. N. (2008). *A influência da prática deliberada no desempenho táctico no futebol: Estudo comparativo em escalões de formação.* Dissertação de mestrado não publicada. Universidade do Porto, Porto.

Feldman, D. H. (1986). *Nature´s gambit: Child prodigies and the development of human potential.* New York: Basic Books.

Feltovich, P. J., Prietula, M. J, & Ericsson, K. A. (2006). Studies of expertise from psychological perspectives. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. Feltovich, & R. R. Hoffman (Eds.). *Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 39-68). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Fielding, N., & Fielding, J. (1986). *Linking data: the articulation of qualitative and quantitative methods in social research.* Beverly Hills, CA: Sage.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, *14* (1), 14-18.

Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55*, 745-774.

Fonseca, A. M., & Brito, A. P. (2005). A questão da adaptação transcultural de instrumentos para a avaliação psicológica em contextos desportivos nacionais – o caso do Task na Ego Orientation Questionaire (TEOSQ). *Psychologica, 39*, 95-118.

Freire, T., Fonte, C., & Lima, I. (2007). As experiências óptimas na vida diária de adolescentes: Implicações para um desenvolvimento positivo. *Psicologia, Educação e Cultura*, *11* (2), 223-242.

Frey, M., & Newton, M. (2003). Application of achievement goal theory in an urban youth tennis setting. *Journal of Applied Sport Psychology, 15,* 50-66.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14,* 449-468.

Gagné, F. (1985). Giftedness and talent: Reexamining a reexamination of the definitions. *Gifted Child Quarterly, 29* (3), 103-112.

Gagné, F. (2000) A differentiated model of giftedness and talent (DMGT). [on-line]. Disponível em: http://www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policies/gats/assets/pdf/pold mgt2000rtcl.pdf

Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies, 15* (2), 119-147.

Gagné, F. (2007). Ten Commandments for academic talent development. *Gifted Child Quarterly, 51* (2), 93-118.

Galton, F. (1869). *Hereditary genius: An inquiry into its laws and consequences*. London: Macmillan.

Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.

Gardner, H. (1993). *Creating minds: An anatomy of creativity seen through the lives of Freud, Einstein, Picasso, Stravinsky, Eliot, Graham, and Gandhi*. New York: Basic Books.

Giacobbi, P., Jr., Foore, B., & Weinberg, R.S. (2004). Broken clubs and expletives: The courses of stress and coping responses of skilled and moderately skilled golfers. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 166-182.

Gilbert, W., Akers, J., Barton, D., Beatie, B., Blanchfield, J., Campbell, C. Conway, M., et al., (2001). Elements of talent development across domains. *Journal of excellence, 5*, 63-77. Disponível em: http://www.zoneofex cellence.com

Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Chicago, Aldine Publishing Company.

Gomes, A.R. (2005). *Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos*. Dissertação de doutoramento não publicada. Universidade do Minho, Braga.

Gould, D. (1997). Mental preparation for peak performance. In J. F. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 3-12). Braga: Universidade do Minho e Associação dos Psicólogos Portugueses (APPORT).

Gould, D. (2002a). Sport psychology in the new millennium: The psychology of athletic excellence and beyond. *Journal of Applied Sport Psychology, 14* (3), 137 - 139.

Gould, D. (2002b). Moving beyond the psychology of athletic excellence. *Journal of Applied Sport Psychology, 14* (4), 247 - 248.

Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development on olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14,* 172- 204.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2001). *Psychological talent in Olympic medal winning athletes*. US Olympic Committee Sport Science and Technology Final Grant Report. Colorado Springs, CO.

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992a). 1988 U. S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist, 6*, 538-382.

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992b). 1988 U. S. Olympic wrestling excellence: II Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist, 6*, 383-402

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by more versus less successful Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 64,* 83-93.

Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 64 (4)*, 453-468.

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist, 13,* 371-394.

Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist, 1*, 293-308.

Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. M. (1993). Life at the top: The experiences of U.S. national champion figure skaters. *The Sport Psychologist, 7*, 354-374.

Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences, 27* (13), 1393 - 1408.

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

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today, 24*, 105-112.

Greenleaf, C. A., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 179–209.

Griffith, C.R. (1928). *The psychology of athletics.* New York: Scribners.

Guerra, I. (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo. Sentidos e formas de uso.* Cascais: Princípia.

Guilford, J. P. (1967). *The nature of human intelligence*. New York: McGraw-Hill.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology, 15*, 27-33.

Hanin, Y. L. (2000). Introduction: An individualized approach to emotion in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. ix-xii). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hays, K. F. (2002). The enhancement of performance excellence among performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14 (4),* 299-312.

Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 12-34.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conception, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 456-470.

Hodge, T., & Deakin, J. (1998). Deliberate practice and expertise in the martial arts: The role of context in motor recall*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 260–279.

Hodges, N. J., & Starkes, J. L. (1996). Wrestling with the nature of expertise: A sport-specific test of Ericsson, Krampe and Tesch-Romer's (1993) theory of deliberate practice. *International Journal of Sport Psychology, 27,* 400–424.

Hodges, N. J., Kerr, T., Starkes, J. L., Weir, P., & Nananidou, A. (2004). Predicting performance from deliberate practice hours for triathletes and swimmers: What, when and where is practice important? *Journal of Experimental Psychology: Applied, 10*, 219–237.

Hollingworth, L. S. (1942). *Children above 180 IQ, Stanford-Binet origin and development*. Yonkers: World Book.

Holt, N., & Dunn, J. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 199-219.

Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L., & Wall, M. P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*, 663-685.

Howard, R.W. (2008). Linking extreme precocity and adult eminence: A study of eight prodigies at international chess. *High Ability Studies, 19* (2), 117-130.

Hunter, A., & Brewer, J. (2003). Multimethod research in sociology. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research* (pp. 577–594). Thousands Oaks, CA: Sage Publications.

Jackson, S. (1995). The growth of qualitative research in psychology. In T. W. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 575-591). Milton, QLD (Australia): Jacaranda Wiley, Ltd.

Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: a research paradigm whose time has come. *Educational Researcher, 33* (7), 14–26.

Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, *1,* 112-133.

Jones, G. D., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 205-218.

Jones, G. D., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental thoughness in the world´s best performance. *The Sport Psychologist, 21*, 243-264.

Kiewra, K. A., & Creswell, J. W. (2000). Conversations with three highly productive educational psychologists: Richard Anderson, Richard Mayer, and Michael Pressley. *Educational Psychology Review, 12* (1), 135-161.

Kimble, G. A. (1993). Evolution of the nature-nurture issue in the history of psychology. In R. Plomin & G. E. McClearn (Eds), *Nature, nurture and psychology.* (pp.3-25). Washington, DC: American Psychological Association.

Krampe, R. T., & Ericsson, K. A. (1996). Maintaining excellence: Deliberate practice and elite performance in young and older pianists. *Journal of Experimental Psychology, 125* (4), 331-359.

Kreiner-Phillips, K., & Orlick, T (1993). Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist, 7*, 31-48.

Krippendorff, K. (1980). *Content Analysis: An introduction to its methodology (Vol. 5).* Newbury Park: Sage.

Kunzmann, U., & Baltes, P.B. (2003). Wisdom-related knowledge: Affective, motivational, and interpersonal correlates. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*, 1104-1119.

Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2005). The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges. In R. J. Sternberg, & J. Jordan (2005). *Handbook of Wisdom: Psychological perspectives* (pp.110-136) Cambridge: Cambridge University Press.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.

Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229-252.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

Leech, N. L., & Onwuegbuzie, A. J. (2007). An array of qualitative data analysis tools. *School Psychology Quarterly, 22* (4), 557-584.

Leech, N. L., & Onwuegbuzie, A. J. (2010). Guidelines for conducting and reporting mixed research in the field of counseling and beyond. *Journal of counseling & Development, 88*, 61–69.

Lincoln, Y., & Guba, E. (1985). *Naturalistic Inquiry*. New York: Sage.

Locke, L. (1989). Qualitative research as a form of scientific inquiry in sport and physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 60*, 415-442.

Lubinski, D., & Benbow, C. (2000). States of Excellence. *American Psychologist, 55* (1), 137-150.

MacNamara, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in managing the transition to university. *Psychology of Sport and Exercise*, *11*, 353–362.

MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010a). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, *24*, 52-73.

MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010b). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 2: Examining environmental and stage-related differences in skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, *24*, 74-96.

Madden, C. (1995). Ways of coping. In T. Morris & J. Summers (Eds.) *Sport Psychology: Theory, applications, and issues* (p.p. 288-310). Brisbane, UK: Wiley.

Mahoney, M. J. (1987) *Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) – Form R-5*. Manuscrito não publicado. University of California, Santa Barbara.

Mahoney, M. J, & Avener, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, *1*, 135-141.

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, R. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, *1*, 135-141.

Mann, D. T. Y., Williams, A. M., Ward, P., & Janelle, C. M. (2007). Perceptual and cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29* (4), 457-478.

Matos, D., Cruz, J. F. A., & Almeida, L. S. (no prelo). Excelência no desporto: Para uma compreensão da "arquitectura" psicológica dos atletas de elite. *Motricidade.*

Matos, M. F. (1996). *Motivação no desporto: Motivos para a prática e razões para o abandono do desporto escolar.* Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho, Braga.

Mayring, P. (2000). Qualitative content analysis. [28paragraphs]. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research, 1* (2), art. 20, http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0002204.

Meireles, L. J. M. C. (2009). *O modelo de processamento cognitivo-afectivo (CAPS) na investigação do comportamento e das competências psicológicas associadas ao rendimento desportivo: Um estudo com jovens atletas da elite do futebol nacional*. Dissertação de mestrado não publicada. Universidade do Porto, Porto.

Meyer, B. B., & Wenger, M.S. (1998). Athletes and adventure education: an empirical investigation. *International Journal of Sport Psychology, 29*, 245-266.

Miles, M.B., & Huberman, A.M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook.* London: Sage.

Miller, P. S., & Kerr, A.G. (2002). Conceptualizing excellence: Past, present and future. *Journal of Applied Sport Psychology, 14* (3), 140 - 153.

Miranda, L., & Almeida, L.S. (2010). A investigação em Portugal em torno da sobredotação e da excelência: Análise a partir de teses de mestrado e doutoramento. *Sobredotação, 11*, 89-102.

Monteiro, S. (2007). *A excelência em contexto académico.* Dissertação de mestrado não publicada. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Monteiro, S., Castro, M., Almeida, L. S., & Cruz, J. F. (2009). Alunos de excelência no ensino superior: Comunalidades e singularidades na trajectória académica. *Análise Psicológica, 27* (1), 79-87.

Morais, A. M., & Neves, I. P. (2007). Fazer investigação usando uma abordagem metodológica mista. *Revista Portuguesa de Educação, 20* (2), 75-104.

Moran, A. P. (2004). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction.* London, UK: Routledge.

Morgan, D. L. (2007). Paradigms lost and pragmatism regained: Methodological implications of combining qualitative and quantitative methods. *Journal of Mixed Methods Research*, *1,* 48-76.

Morgan, T. K., & Giacobbi, P. R. (2006). Toward two grounded theories of the talent development and social support process of highly successful collegiate athletes. *The Sport Psychologist, 20*, 295-313.

Morgan, W. P. (1978). The mind of the marathoner. *Psychology Today, 11*, 38-49.

Morgan, W. P. (1985). Selected psychological factors limiting performance: A mental health model. In D. H. Clarke, & H. M. Eckert (Eds.), *Limits of human performance* (pp.70-81). Champaign, Il: Human Kinetics.

Morgan, W. P., & Costill, D. L. (1972). Psychological characteristics of the marathon runner. *Journal of Sports Medicine*, *12*, 42-46.

Morse, J. M. (1991). Approaches to qualitative-quantitative methodological triangulation. *Nursing Research, 40*, 120–123.

Morse, J. M. (2003). Principles of mixed methods and multimethod research design. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research* (pp. 189–208). Thousands Oaks, CA: Sage Publications.

Nicholls, A. R., Holt, N. L., & Polman, R. C. J. (2005). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The Sport Psychologist*, *19*, 111-130.

Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman R. C. J., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist*, *20*, 314-329.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences, 25* (1), 11–31.

NVIVO 8 [computer software] (2008). QSR International Pty Ltd.

Onwuegbuzie, A. J., & Leech, N. L. (2005a). Taking the ''Q'' out of research: Teaching research methodology courses without the divide between quantitative and qualitative paradigms. *Quality & Quantity: International Journal of Methodology, 39*, 267-296.

Onwuegbuzie, A. J., & Leech, N. L. (2005b). On becoming a pragmatist researcher: The importance of combining quantitative and qualitative research methodologies. *International Journal of Social Research Methodology: Theory & Practice, 8* (5), 375-387.

Onwuegbuzie, A. J., & Leech, N. L. (2007). A call for qualitative power analyses. *Quality and Quantity, 41*, 105-121.

Onwuegbuzie, A. J., & Leech, N. L. (2010). Generalization practices in qualitative research: A mixed methods case study. *Quality and Quantity, 44*, 881-892.

Orlick, T. (1992). The psychology of personal excellence. *Contemporary thought on performance enhancement, 1*, 110-122.

Orlick, T. (1996). The Wheel of Excellence. *Journal of Performance Education, 1*, 3-18.

Orlick, T. (2000). *In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training (3rd ed.).* Champaign, IL: Human Kinetics.

Orlick, T., & Partington. J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, *2*, 105-130.

Papaioannou, G. A., Ampatzoglou, G., Kalogiannis, P., & Sagovits, A. (2008). Social agents, achievement goals, satisfaction and academic achievement in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 122-141.

Partington, J., & Orlick, T. (1991). An analysis of Olympic sport psychology consultants' best-ever consulting experiences. *The Sport Psychologist, 5*, 183-193.

Patton, M. (2002). *Qualitative evaluation and research methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sidney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*, *17*, 253-267.

Pereira, M. (2000). Sobredotação: A pluralidade do conceito. *Sobredotação, 1* (1,2), 147-178.

Peterson, C. (2006). The values in action (VIA) classification of strengths: The un-DSM and the real DSM. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.) *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* (pp. 29-48). New York: Oxford University Press.

Pinker, S. (2002). *The blank slate: the modern denial of human nature.* Thousand Oaks CA: Sage.

Poczwardowski, A., & Conroy, D. E. (2002). Coping responses to failure and sucess among elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 313-329.

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2004) *Nursing Research. Principles and Methods.* Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA.

Rees, T. & Ardí, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high level sports performers. *The Sport Psychologist, 14*, 327-347.

Renzulli, J. S. (1978). What makes giftedness? Reexamining a definition. *Phi Delta Kappan, 60* (5), 180-184.

Renzulli, J. S. (1986) The three-ring conception of giftedness: A development model for creative productivity. In R. Sternberg, & J. E. Davidson (Eds.), *Conceptions of Giftedness* (pp. 53-92). Cambridge: Cambridge University Press.

Renzulli, J. S. (2002). Emerging conceptions of giftedness: Building a bridge to the new century. *Exceptionality, 10* (2), 67-75.

Renzulli, J. S. (2005). Applying gifted education pedagogy to total talent development for all students. *Theory into practice, 44* (2), 80-89.

Richards, L. (2009). *Handling Qualitative Data: A practical Guide (2nd ed.)*. London: Sage publications.

Rodrigues, R. & Cruz, J. F.(1997). Auto-confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: Estudo com os atletas de elite nacional. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 2*, 491-522.

Roe, A. (1952). *The making of a scientist.* New York: Dodd. Mead & Company.

Rowley, A., Landers, D., Kyllo, L., & Etnier, J. (1995). Does de iceberg profile discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*, 185-199.

Rudd, A., & Johnson, R.B. (2010). A call for more mixed methods in sport management research. *Sport Management Review, 13*, 14–24.

Ruiz, L. (1999). Rendimiento deportivo optimizacion y excelencia en el deporte. *Revista de Psicologia del Deporte, 8* (2), 235-248.

Ruiz, L., Sánchez, M., Durán, J., & Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología, 22* (1), 132-142.

Russell, S.J., & Salmela, J.H. (1992). Quantifying expert athlete knowledge. *Journal of Applied Sport Psychology, 4* , 10-26.

Salas, E., Cannon-Bowers, J. A., & Johnston, J. H. (1997). How can you turn a team of experts into an expert team?: Emerging training strategies. In C. Zsambok & G. Klein (Eds.), *Naturalistic decision making: Where are we now?* (pp. 359-370). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Sanz, J. L., Ruiz Pérez, L. M., Coll, V. G. , & Smith, R. E. (2011). Development and validation of a Spanish version of the Athletic Coping Skills Inventory, ACSI-28. *Psicothema, 23* (3), 495-502.

Sarason, B. R., Sarason, I. G. & Pierce G. R. (1990). *Social support: An interactional view.* New York: John Wiley.

Scanlan, T. K., Russell, D. G., Magyar, T. M. & Scanlan, L. A. (2009). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): III. An examination of the external validity across gender, and the expansion and clarification of the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 685-705.

Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*, 65- 83.

Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 13,* 103-120.

Schilling, J. (2006). On the pragmatics of qualitative assessment: Designing the process for content analysis. *European Journal of Psychological Assessment, 22* (1), 28-37.

Schwandt, T.A. (1997). *Qualitative Inquiry.* Thousand Oaks, CA: Sage

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.

Sieber, S. D. (1973). The integration of fieldwork and survey methods. *American Journal of Sociology, 73,* 1335–1359.

Silva, J.M. (1984). Personality and sport performance: Controversy and challenge. In J.M. Silva & R.S. Weinberg (Eds.). *Psychological foundations of sport*. Champaign, II: Human Kinetics.

Simon, H. A., & Chase, W. G. (1973). Skill in chess. *American Scientist, 61,* 394-403.

Simonton, D. K. (1984). *Genius, creativity, and leadership: Historiometric inquiries*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Simonton, D. K. (1994). *Greatness: Who makes history and Why.* New York: Guilford Press.

Simonton, D. K. (2001). Talent development as a multidimensional, multiplicative, and dynamic process. *Current Directions in Psychological Science, 10* (2): 39-43.

Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptative approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *26*, 283–305.

Smith, R. E., Schutz, R., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 379-398.

Smith, R.E. (2006). Understanding sport behavior: a cognitive-affective processing system approach. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*, 1-27.

Sosniak, L. (2006). Retrospective interviews in the study of expertise and expert performance. In K. A. Ericsson, N. Charness, P.J. Feltovich, & R. R. Hoffman (eds.) *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance* (pp.287-301). Cambridge: Cambridge University Press.

Spieler, M. , Czech, D. R., Joyner, A. B., & Munkasy, B. (2007). Predicting athletic success: Factors contributing to the success of NCAA division I AA collegiate football players. *Athletic insight: The online Journal of Sport Psychology, 9* (2), 22-33.

Stake, R.E. (1995). *The art of case study research.* Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Starkes, J. L., Deakin, J. M., Allard, F., Hodges, N. J., & Hayes, A. (1996). Deliberate practice in sports: What is it anyway? In K. A. Ericsson (Ed.), *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts, sciences, sports and games* (pp. 81–106). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Starkes, J.L., & Ericsson, K.A. (2003). (Eds.) *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Starkes, J.L. , Helsen, W., & Jack, R. (2001). Expert performance in sport and dance. In R. N. Singer, H.A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport expertise*. (2nd Ed., pp.174-201). New York: Wiley.

Steckler, A., McLeroy, K. R., Goodman, R. M., Bird, S. T., & McCormick, L. (1992). Toward integrating qualitative and quantitative methods: an introduction. *Health Education Quarterly, 19* (1), 1-8.

Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence.* New York: Viking.

Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology, 2*, 347–365.

Sternberg, R. J. (1999). Intelligence as developing expertise. *Contemporary Educational Psychology, 24*, 359-375.

Sternberg, R. J. (2001). Giftedness as developing expertise: A theory of the interface between high abilities and achieved excellence. *High Ability Studies, 12* (2), 159-179.

Sternberg, R. J. (2005a). *Inteligência de sucesso*. Lisboa: Ésquilo.

Sternberg, R. J. (2005b). *WICS: A model of leadership*. *The Psychologist Manager Journal.,8* (1), 29-43.

Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology, 43* (6), 980-987.

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive perfectionism: Conceptions, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 219-319.

Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating strive for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences, 42*, 959-969.

Stoeber J., Otto K, & Stoll O. (2006). *Multidimensional Inventory on Perfectionism in Sport. English Version*.

Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise. 9*, 102-121.

Stoeber, J., Stoll, O., Salmi, O., & Tiikkaja, J. (2009). Perfectionism and achievement goals in young Finnish ice-hockey players aspiring to make the under-16 national team. *Journal of sports sciences, 27* (1), 85-94.

Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of Qualitative Research.* London: Sage.

Strumilin, S.G. (1980). Time-budgets of Rusian workers in 1923-1924. In J. Zuzanek (Ed.), *Work and leisure in the Soviet Union: A time-budget analysis* (p.177-180). New York: Praeger.

Subotnik, R., Kassan, L., Summers, E., & Wasser, A. (1993). *Genius revisited: High IQ children grown up.* Norwood, NJ: Ablex.

Szalai, A. (Ed) (1972). *The use of time*. The Hague: Mouton.

Tashakkori, A., & Teddlie, C. (1998). *Mixed methodology: Combining qualitative and quantitative approaches.* Thousand Oaks, CA: Sage.

Tashakkori, A., & Teddlie, C. (Eds.). (2003a). *Handbook of mixed methods in social & behavioral research*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Tashakkori, A., & Teddlie, C.(2003b). The past and future of mixed methods research: From data triangulation to mixed model designs. In A. Tashakkori, & C. Teddlie, C. (Eds.), *Handbook of mixed methods in social & behavioral research* (pp. 671-702). Thousand Oaks, CA: Sage.

Taylor, M. K. , Gould, D., & Rolo, C. (2008). Performance strategies of US Olympians in practice and competition. *High Ability Studies, 19* (1), 19-36.

Teques, P. & Serpa, S. (2010). Talentos no futebol: O papel dos pais. In C. Nogueira, I. Silva, L. Lima, A. T. Almeida, R. Cabecinhas, R. Gomes, C. Machado, A. Maia, A. Sampaio & M. C. Taveira (Eds.), *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 1962-1976). Retirado de http://www.actassnip2010.com

Terman, L. M. (1925). *Genetic studies of genius*. Palo Alto, CA: Stanford University Press.

Tesch, R. (1990). *Qualitative research: Analysis types and software tools.* New York: Falmer Press.

Thomas, K., & Thomas, J. (1994). Developing expertise in sport: The relation of knowledge and performance. *International Journal of Sport Psychology, 25*, 295-312.

Thomas, P. R., Murphy, M. S., & 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, R. M. (2003). *Blending qualitative and quantitative research methods in thesis and dissertations.* Thousand Oaks, CA: Corwin.

Todd, Z., Nerlich, B., & McKeown, S. (2004). Introduction. In Z. Todd, B. Nerlich, S. McKeown, & D. D. Clarke (Eds.), *Mixing methods in psychology: The integration of qualitative and quantitative methods in theory and practice* (pp. 3–16). Hove, East Sussex: Psychology Press.

Uphill, M. A., & Jones, M. V.(2007). Antecedents of emotions in elite athletes. *Research Quartely for Exercise and Sport, 2*, 79-89.

Vasconcelos-Raposo, J. V. (1993). *Os factores psico-socio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas de elite desportiva portuguesa*. Dissertação de doutoramento. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2005). Peer motivational climate in youth sport: a qualitative inquiry. *Psychology of Sport & Exercise, 6*, 497–516.

Vealey, R.S. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, Il: Human Kinetics.

Wallberg, H. J. (1984). Improving the productivity of America´s Scholls. *Educational Leadership, 41* (8), 19-27.

Waples, S. B. (2003). *Psychological characteristics of elite and non-elite level gymnasts*. Texas A&M University.

Ward, P., Hodges, N., Starkes, J. L., & Williams, A. M. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies, 18*, 119–153.

Ward, P., Hodges, N. J., Williams, A. M., & Starkes, J. L. (2004). Deliberate practice and expert performance: Defining the path to excellence. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 231–258). London: Routledge.

Weiss, M.R., Barber, H., Sisley, B.L. & Ebbeck, V. (1991). Developing competence and confidence in novice female coaches: II. Perceptions of ability and affective experiences following a season-long coaching internship. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*, 336- 363.

White, S. A. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist, 7,* 49-57.

Williams, A. M., & Ericsson, K. A. (2005). Perceptual-cognitive expertise in sport: Some considerations when applying the expert performance approach. *Human Movement Science, 24* (3), 283-307.

Williams, A. M., & Ericsson, K.A. (2007). Perception, cognition, action and skilled performance. *Journal of Motor Behavior, 39* (5), 338–340.

Williams, A. M., & Ericsson, K. A. (2008). From the guest editors: How do experts learn?. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30,* 653-662.

Williams, A. M., & Ford, P. A. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International review of sport and exercise psychology, 1* (1), 4-18.

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences, 18*, 657–667.

Williams, A. M., & Ward, P. (2003). Perceptual expertise: Development in sport. In J. Starkes, & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sport: Advances in research on sport expertise* (pp. 219-250). Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 137-147). Mountain View, CA: Mayfield.

Winner, E. (1996). The rage to master: The decisive role of talent in the visual arts. In K. A. Ericsson (Ed.) *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games* (271–302). Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates.

Wolfenden, L. E., & Holt, N. L. (2005). Talent development in elite junior tennis: Perceptions of players, parents and coaches. *Journal of Applied Sport Psychology, 17* (2), 108-126.

Wooden, J., & Jamison, S. (1997). *Wooden: A lifetime of observations and reflections on and off the court.* Lincolnwood, IL: Contemporary.

Young, B. W., Medic, N., Weir, P. L. & Starkes, J. L. (2008). Explaining performance in elite middle-aged runners: Contributions from age and from ongoing and past training factors. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 737-754.

Young, B., & Salmela, J. (2002). Perceptions of training and deliberate practice of middle distance runners. *International Journal of Sports Psychology, 33*, 161-181.

Zuckerman, H. (1977/1996). *Scientific elite: Nobellaureates in the United States.* New runswick: Transaction Publishers.

ANEXOS

ANEXO 1—FICHA PESSOAL

FICHA PESSOAL

A preencher pelo investigador	
Participante n.º _____	Data: ____ / _____ / _____
Investigador: _____	Local:

Dados Pessoais

Nome:

_____

Idade: _____ **Data de nascimento: ____/____/____** **Sexo:** F □ M □

Peso actual: _____ Altura actual: _____

Naturalidade: _____ Estado civil: _____

Habilitações Escolares: _____

Contactos:

Telf./Telm:_____E-mail:_____

Morada:_____

	Idade	**Estado Civil**	**Habilitações escolares**	**Profissão**
Pai				
Mãe				
Irmãos				

Percurso desportivo

Modalidade desportiva: _____

Posto específico/posição/especialidade: _____

Idade de início da prática da modalidade: _____ anos.

Número de anos de prática federada da modalidade: _____ anos.

Já praticou outra modalidade?

Não___ Sim___ Qual?_____Quanto tempo?_____

Clube actual: _____

Número de anos de presença neste clube: _____

Quais os escalões em que participou neste clube?

□Infantil □Iniciado □Juvenil □Júnior □Sénior

Escalão actual: _____

Nº médio de horas de treino por semana: _____ horas.

Nº médio de competições nacionais/ano: _____

Nº médio de competições internacionais/ano: _____

Já representou a selecção Nacional? Sim □ Não □

Se sim, quantas vezes? _____

Já participou em Olimpíadas/Jogos Olímpicos? Sim □ Não □

Se sim, quais? _____

Indique os clubes nacionais/internacionais que representou:

Indique as competições mais importantes em que participou nos últimos 5 anos (Assinale também o ano)

Indique os principais títulos e classificações obtidas nos últimos 5 anos (Assinale também o ano em que foi conquistado)

ANEXO 2—SISTEMA PRELIMINAR DE CODIFICAÇÃO

Noção de excelência (NE)

Dimensão específica	Categoria	Subcategoria	Definição
NE – Noção de excelência	NE1 – O que é um atleta excelente? (percepção sobre excelência).		
	NE2 – Considera-se um atleta excelente? (percepção de si como excelente).		
	NE3 – Reconhecimento externo.		
	NE4 – Factores que explicam o sucesso ("ingredientes" para o sucesso)		

Fases de desenvolvimento do talento (DT)

Dimensão específica	Categoria	Subcategoria	Definição
DT – Desenvolvimento do talento	DT1 -Iniciação		Quando descrevem a fase de iniciação da actividade desportiva.
	DT2 – Desenvolvimento		Quando os atletas descrevem a fase de desenvolvimento do seu talento.
	DT3 - Perfeição		Quando descrevem a fase actual.

Factores externos (FE)

Dimensão específica	Categoria	Subcategoria	Definição
FE1 – Contexto macro	Aspectos que descrevam o contexto alargado do participante, como por exemplo o ambiente socioeconómico.		
	FE1.1- *Background* socioeconómico		Aspectos relacionados com o *background* socioeconómico do participante. Desde as instituições de pertença formativa/emprego, às actividades de tempos livres.
FE2-Iniciação e formação desportiva	Aspectos relativos ao contexto da iniciação e formação desportiva, ou seja, percepções, experiências e vivências do indivíduo sobre o contexto de iniciação e formação.		
	FE2.1 – Vida diferente		Quando os atletas referem o facto de terem uma vida diferente das outras crianças. Por exemplo, não ter tempo.
	FE2.2 - Divertimento_ambiente formativo		Quando se referem ao ambiente formativo como fonte de divertimento.
	FE2.3- Competitividade_formação		Quando se referem à competitividade do ambiente formativo.
	FE2.4 – Estímulo_formação		Quando referem o facto de terem sido estimulados externamente.
	FE2.5 - Exigência_formação		Quando salientam a exigência e o rigor imposto por outros.
	FE2.6 – Pressões externas		Quando o atleta experiencia pressão por parte de outras pessoas.

FE3-Percurso profissional	Aspectos relativos ao contexto profissional, ou seja, percepções, experiências e vivências do indivíduo sobre o contexto profissional.		
	FE3.1 – Competitividade profissional		Quando se referem à competitividade do ambiente profissional.
	FE3.2 – Estímulo profissional		Quando referem o facto de serem estimulados externamente.
	FE3.3 – Exigência profissional		Quando salientam a exigência e o rigor imposto por outros.
	FE3.4 – Pressões externas		Quando o atleta experiencia pressão por parte de outras pessoas.
FE4- Experiências significativas	Consideram-se experiências significativas momentos ou eventos que marcaram o percurso destes indivíduos.		
	FE4.1 - Incidentes críticos		São situações concretas, identificadas pelos participantes, como momentos que foram críticos ou que provocaram algum tipo de alteração pessoal ou contextual.
	FE4.2 – Acontecimentos de vida	FE4.2.1 – mudança de país/cultura	Quando referem o facto de terem ido para outro país praticar desporto.
		FE4.2.2 – constituir família	Quando se referem o facto de terem constituído família como um acontecimento importante.
		FE4.2.3 – outros acontecimentos de vida	Outros acontecimentos de vida que afectam o indivíduo.
	FE4.3 – Melhor desempenho	FE4.3.1 - Identificação	Quando identifica o melhor desempenho.
		FE4.3.2 – Impacto no trabalho	Impacto do melhor desempenho no desenvolvimento do trabalho.
	FE4.4 – Pior desempenho	FE4.4.1 - Identificação	Quando identifica o pior desempenho.
		FE4.4.2 – Impacto no trabalho	Impacto do pior desempenho no desenvolvimento do trabalho
	FE4.5- Oportunidades		Quando se referem às oportunidades que tiveram.
	FE4.6 - Obstáculos		Quando apontam obstáculos, dificuldades, barreiras, constrangimentos que tiveram que ultrapassar durante o percurso.
	FE4.7 - Lesões		Quando os atletas falam sobre o seu historial de lesões.
FE5 – Ambientes óptimos de aprendizagem	Conjunto de condições num determinado contexto que contribuem para a motivação ou estimulação das competências do indivíduo de um modo global. Por exemplo, o indivíduo descender de uma família ligada ao desporto pode contribuir para que se proporcione um conjunto de situações estimulantes, quer ao nível do indivíduo (ao nível da personalidade, interesses,...) quer da forma como o percurso do indivíduo se desenvolve.		
	FE5.1 – Ambiente familiar		Quando o ambiente familiar constitui um ambiente óptimo/estimulante para a carreira de atleta.
	FE5.2- Ambiente profissional		Quando o ambiente profissional constitui um ambiente óptimo/estimulante para a carreira de atleta.

FE6 - Outros significativos	Pessoas que os participantes identificam por terem marcado o seu percurso e que tipo de apoio é que cada uma delas forneceu ou fornece.		
	FE6.1 – Pais	FE6.1.1 – Tangível	Relaciona-se com a assistência concreta (ex.: financeira, logística,...).
		FE6.1.2-Emocional	Relaciona-se com o apoio incondicional dado pela família, amigos, ou outras pessoas. Transmite a ideia de que os outros "estão lá", para fornecer conforto e segurança em qualquer situação.
		FE6.1.3 - Estima	Relaciona-se com as situações em que a auto-confiança e auto-estima são reforçadas pelos outros significativos.
		FE6.1.4 - Informativo	Fornece aos indivíduos conselhos, informações técnicas, desafio, reconhecimento ou direcção/orientações sobre soluções possíveis para os problemas.
		FE6.1.5 - Figuras Modelo	Considerados "exemplo", pessoas "a imitar", que estimulam e transmitem valores e atitudes, formas de estar na vida.
	FE6.2. - Irmãos	FE6.2.1 – Tangível FE6.2.2-Emocional FE6.2.3 - Estima FE6.2.4 - Informativo FE6.2.5 - Figuras Modelo	
	FE6.3.– Namorado(a)/mar./Mulher	FE6.3.1 – Tangível FE6.3.2-Emocional FE6.3.3 - Estima FE6.3.4 - Informativo FE6.3.5 - Figuras Modelo	
	FE6.4 – treinadores	FE6.4.1 – Tangível FE6.4.2-Emocional FE6.4.3 - Estima FE6.4.4 - Informativo FE6.4.5 - Figuras Modelo	
	FE6.5 – Colegas de equipa	FE6.5.1 – Tangível FE6.5.2-Emocional FE6.5.3 - Estima FE6.5.4 - Informativo FE6.5.5 - Figuras Modelo	
	(...)		
FE7 - sorte			Percepção que o individuo tem acerca da sorte, reveladas através de situações inesperadas e situações com pouco controlo do indivíduo. Não se inclui aqui aspectos relativos a oportunidades que o sujeito tenha ao longo do seu percurso.

Factores internos (FI)

Dimensão específica	Categoria	Subcategoria	Definição
FI1 - Características Pessoais	Características pessoais estáveis, de traço da pessoa. Tem que ver com "o que sou", "o que tenho", "o que digo do que sou e do que tenho".		
	FI1.1 - competências cognitivas	FI1.1.1 - Inteligência	Quando salientam o facto de se considerarem inteligentes.
		FI1.1.2 - Facilidade de aprendizagem	Quando referem aprender com facilidade.
		FI1.1.3 - Criatividade	Ter uma forma diferente de analisar e de fazer as "coisas".
		FI1.1.4 – Memória	Quando referem que possuem boa memória.
		FI1.1.5 – concentração_característica	Quando salientam o facto de serem concentrados.
	FI1.2 -Capacidades físicas/fisiológicas/genéticas	FI1.2.1 - peso	Peso como uma capacidade importante para o desempenho.
		FI1.2.2 - altura	Altura como uma capacidade importante para o desempenho.
		FI1.2.3. - força	Força como uma capacidade importante para o desempenho.
		FI1.2.4 – capacidades físicas	Quando o atleta se refere às suas capacidades físicas. Exemplo: correr, saltar.
	FI1.3 – Resultados		Quando os atletas salientam o seu desempenho/resultados em termos de marcas, prémios, medalhas ou taças.
	FI1.4 - Personalidade	FI1.4.1 – Persistência/Determinação	Quando os atletas referem a importância de serem persistentes, de investirem, de serem lutadores, de nunca desistirem. Aqui considera-se quando ele emprega a persistência como sendo uma característica sua.
		FI1.4.2 - Optimismo	Quando se caracterizam como pessoas optimistas, que vêem sempre o lado positivo das situações**.**
		FI1.4.3 - Auto-confiança	Quando referem o facto de acreditarem em si e nas suas competências.
		FI1.4.4 – Curiosidade / abertura à experiência	Ser uma pessoa curiosa, gostar de novas experiências, de correr riscos.
		FI1.4.5 - Capacidade de adaptação	Ser uma pessoa que se adapta facilmente às situações.
		FI1.4.6 – Espírito de sacrifício	Quando os atletas falam do "sofrimento" como algo que tem que se superar/aguentar para alcançar o sucesso.
		FI1.4.7 - Resistência mental	Quando salientam o superar-se a si mesmo ou a luta diária.
		FI1.4.8 - Ser ambicioso	Quando salientam a ambição como sua característica.
		FI1.4.9 - Perfeccionismo	Quando referem o facto de quererem sempre melhorar.
		FI1.4.10 - Humildade	Quando se consideram pessoas humildes.

		FI1.4.11 – Capacidade de relacionamento interpessoal	Quando referem que para serem bons atletas também têm que ter um bom relacionamento com os outros.
	FI1.5 – Competência "única"		Resposta directa à questão "Tem algum tipo de competência, habilidade ou gesto técnico único?"
	FI1.6 – Valores/motivações/estilos de vida	FI1.6.1 – Sacrifício das relações interpessoais	Quando referem o facto de o desporto implicar algum "sacrifício" das suas relações interpessoais.
	FI1.7 – Motivação		Quando os atletas referem a importância da motivação e do comprometimento com a prática da modalidade, evidenciando persistência na prática de modalidade, apesar das dificuldades, investindo tempo e energia.
FI2 – Processos	Esta dimensão tem que ver com os processos e estratégias que a pessoa utiliza, tem que ver com a forma "como funciona". Tem que ver com a dimensão "estado" da pessoa, com o "como estou ou como faço".		
	FI2.1 - Rapidez tomada de decisão / resolução de problemas.		Pressupõe uma rápida avaliação da situação e consequente acção.
	FI2.2 - Capacidade para reavaliar situações.		Quando referem a importância de tarefas como analisar, reflectir, encontrar a razão,... É uma avaliação distante de uma situação passada e reflexão acerca dessa situação.
	FI2.3 – Capacidade de antecipação.		Capacidade para antecipar situações.
	FI2.4 - Atenção/concentração.		Quando se referem às suas competências de atenção e concentração.
	FI2.5 - Formulação de objectivos.		Quando os atletas falam claramente em perseguir objectivos ou sonhos.
	FI2.6 - Visualização mental.		Quando se referem à utilização da visualização mental.
	FI2.7 - Estratégias de *coping*/ regulação emocional.		Quando falam da importância de saberem lidar com as suas emoções.
	FI2.8 – Situações provocam stress		Quando se referem a situações que provocam stress.
	FI2.9 - Envolvimento na tarefa.		Quando salientam a "entrega", a dedicação, a motivação, ou a vontade.
	FI2.10 – Funcionamento em equipa.		Quando os atletas salientam "variáveis" de equipa (companheirismo, coesão, comunicação, coordenação, pensar em equipa, tomada de decisão).

	FI2.11 – Emoções experienciadas.		Quais as emoções que os atletas experienciam antes, durante e após a competição.
	FI2.12 - Influência das emoções no rendimento		
		FI2.12.1 – Influência positiva	Quando consideram que as emoções têm uma influência positiva no rendimento.
		FI2.12.2 – Influência negativa	Quando consideram que as emoções têm uma influência negativa no rendimento.
	FI2.13– Prática deliberada/treino.		Quando o atleta descreve a sua actividade de treino.
	FI2.14 – Planos e rotinas mentais		Quando o atleta descreve como se prepara para uma competição importante.
	FI2.15 – Superstições		Quando o atleta se refere às suas superstições.
	FI2.16 – Cuidados básicos		Quando o atleta salienta a importância dos cuidados "básicos", como cuidados com a alimentação e o descanso.
	FI2.17 - Persistência/esforço/luta por objectivos.		Quando os atletas se referem a uma situação em que foram persistentes ou lutadores. Aqui considera-se quando ele explica como fez numa determinada situação.
	FI2.18 – Preparação mental		Quando os atletas abordam o facto de se prepararem mentalmente não falando de uma competência específica, como é o caso da visualização mental.
	FI2.19 – Actividades relacionadas		Envolvimento em actividades não específicas de treino, mas mesmo assim consideradas "relacionadas com a modalidade". É o caso, por exemplo, de conversas com colegas ou amigos ou de ver outros ou outras equipas a competir/ jogar.
	FI2.20 – Actividades não relacionadas		Envolvimento diário em "actividades não relacionadas com a modalidade". A título ilustrativo, estudar, ir às aulas, estar com amigos, dormir, descansar, passear, fazer *jogging*, ver televisão, ou jogar bilhar ou cartas.

ANEXO 3—SISTEMA FINAL DE CODIFICAÇÃO

Noção de excelência (NE)

Dimensão específica	Categoria	Subcategoria	Definição	Regras de codificação
NE1 – Percepção sobre excelência	NE1.1. – Excelência pessoal		Quando os atletas consideram que para se ser excelente tem de se ser um bom ser humano.	
	NE1.2. – Excelência de desempenho		Quando os atletas consideram que para se ser excelente tem de se alcançar determinados resultados.	
	NE1.3. – Características pessoais		Quando os atletas consideram que para se ser excelente, tem de se possuir determinadas características.	
	NE1.4. – Processos		Quando os atletas consideram que para se ser excelente é necessário um conjunto de estratégias/acções.	
NE2 – Percepção de si como excelente			Percepção que o atleta tem de si como excelente ou não.	Resposta específica à pergunta: Considera-se um atleta excelente? Outras situações em que abordem isto.
NE3 – Reconhecimento externo.			Reconhecimento do seu desempenho por parte de outras pessoas, ou seja, quando abordam directamente o reconhecimento do seu trabalho.	O que tem que ver com o reconhecimento individual do atleta, ou seja, com o reconhecimento do desempenho do atleta. Quando se refere ao reconhecimento da modalidade (mais alargado) codifica-se no "contexto cultural".

Fases de desenvolvimento do talento (DT)

Dimensão específica	Categoria	Subcategoria	Definição	Regras de codificação
DT1 – Fase_Iniciação			Quando descrevem a fase de iniciação da actividade desportiva.	Apenas o período de contacto inicial com a modalidade (período muito curto). Codificam-se aqui outras situações ao longo da entrevista que falam no "início".
DT2 – Fase_Desenvolvimento			Quando os atletas descrevem a fase de desenvolvimento do seu talento.	Considera-se o período desde a iniciação até sénior (não incluído).

DT3 – Fase_Perfeição			Quando os atletas descrevem a fase actual.	Considera-se apenas a fase de sénior.

Factores externos (FE)

Dimensão específica	Categoria	Subcategoria	Definição	Regras de codificação
FE1 – Contexto macro	FE1.1- *Background* socioeconómico		Aspectos relacionados com o estatuto socioeconómico do participante.	Considera-se o que tem que ver com as questões socioeconómicas dos participantes.
	FE1.2- Condições do clube		Aspectos relacionados com as condições que o clube fornece, em termos de instalações, materiais, número de atletas, treinadores...	Considera-se o que tem que ver com condições externas do clube.
	FE1.3- Contexto cultural		O que tem que ver com o contexto cultural em que o participante se insere, ou seja, com a forma como a modalidade é "vista" em Portugal.	Nesta categoria consideramos o contexto alargado onde o indivíduo se insere.
FE2 - Iniciação e formação desportiva	FE2.1 - Divertimento_formação		Percepção do ambiente formativo como fonte de divertimento.	Sempre que os atletas salientam o divertir, ou o brincar, durante o período formativo.
	FE2.2- Ambiente óptimo de aprendizagem		Percepção do ambiente formativo como competitivo, estimulante/motivador, exigente e/ou rigoroso.	Nesta categoria inclui-se a competitividade, o estímulo e a exigência do ambiente formativo, como aspectos essenciais para a aprendizagem.
	FE2.3. – Pressões externas_formação		Quando o atleta experiencia pressão por parte de outras pessoas e/ou instituições durante o período formativo.	Apenas se considera quando falam directamente de "pressão".
FE3-Percurso profissional ou actual	FE3.1 – Divertimento_profissional		Percepção do ambiente profissional como fonte de divertimento.	Sempre que salientam o divertimento.
	FE3.2 – Ambiente óptimo profissional		Quando o ambiente profissional constitui um ambiente óptimo/estimulante para a carreira de atleta.	Sempre que os atletas salientam a competitividade, estímulo, exigência no contexto profissional.
	FE3.3 – Pressões externas_profissional		Quando o atleta experiencia pressão por parte de outras pessoas e/ou instituições durante o período profissional.	Apenas se considera quando falam directamente de "pressão".

FE4- Experiências significativas	FE4.1 - Incidentes críticos		São situações concretas, identificadas pelos participantes, como momentos que foram críticos, que os marcaram ou que provocaram algum tipo de alteração pessoal ou contextual.	Quando referem explicitamente que os momentos foram críticos, que os marcaram ou que provocaram algum tipo de mudanças. Quando se codifica aqui, não se codifica em "obstáculos".
	FE4.2 – Acontecimentos de vida	FE4.2.1 – Mudança de país	Quando consideram significativo o facto de terem ido para outro país praticar desporto.	
		FE4.2.2 – Constituir família	Quando referem o facto de constituir família como algo significativo na sua carreira desportiva.	
		FE4.2.3 – Outros acontecimentos de vida	Quando os atletas salientam a existência de outros acontecimentos de vida que os afectaram.	Enquadram-se todos os outros acontecimentos de vida não especificados em nenhuma das categorias anteriores.
	FE4.3 – Melhor desempenho		Quando o atleta identifica os melhores desempenhos, bem como o impacto dos mesmos no seu trabalho.	Resposta específica às perguntas: Pensando no seu melhor desempenho, consegue identificá-lo e justificar porquê esse e não outro? e Esse desempenho teve algum tipo de impacto no desenvolvimento do trabalho?
	FE 4.4 – Pior desempenho		Quando o atleta identifica os piores desempenhos, bem como o impacto dos mesmos no seu trabalho.	Resposta específica às perguntas: Pensando no seu pior desempenho, consegue identificá-lo e justificar porquê esse e não outro? e Esse desempenho teve algum tipo de impacto no desenvolvimento do trabalho?
	FE 4.5- Oportunidades		Quando se referem às oportunidades que tiveram.	Sempre que os atletas abordam as oportunidades, o aproveitar determinados momentos, o optar por uma mudança. Aqui não se codifica a "sorte".

	FE 4.6 - Obstáculos		Quando apontam dificuldades que tiveram.	Nesta categoria tem de transmitir a ideia de dificuldade, obstáculo, barreira, constrangimento, limitação ou outra situação difícil de ultrapassar identificada pelo atleta. Por vezes nesta categoria também se incluem as lesões, quando os atletas as referem como um obstáculo, acidente, ou dificuldade.
	FE 4.7 - Lesões		Quando os atletas falam sobre o seu historial de lesões ou intervenções cirúrgicas.	Aqui inclui-se todo o discurso do atleta que se prende com o seu historial de lesões. Codificam-se também nesta categoria excertos das entrevistas que já foram codificados em "obstáculos".
	FE4.8. – Ambiente familiar		Quando o ambiente familiar constitui um ambiente óptimo/estimulante para a carreira de atleta.	Inclui-se aqui também a experiência de vida, a vivência ou a educação.
	FE 4.9. – Arbitragem		Quando os atletas se referem a questões de arbitragem.	
FE5 – Apoio social	FE5.1 – Pais			
	FE 5.2. - Irmãos			
	FE5.3.– Namorado(a)			
	FE 5.4 – Treinadores			
	FE5.5 – Colegas de equipa			
	FE 5. 6 – Amigos			
	FE 5.7 - Família			
	FE5.8 – Atletas			
	FE5.9 – Professores			
	FE5.10 – Colegas de escola			
	FE 5.11 - Preparador físico			
	FE5.12 – Dirigentes			
	FE5.13 – Família do treinador			
	FE 5.14 – Apoio_geral		Quando identificam pessoas importantes, falam do apoio sem especificar a pessoa que o fornece, quando não deixam claro o tipo de apoio que determinada(s) pessoa(s) dá(ão).	

FE6 - sorte			Percepção que o individuo tem acerca da sorte, ou seja, sobre algo que é incontrolável.	Codifica-se apenas quando o atleta fala directamente de sorte ou algum sinónimo, como destino ou acaso. Não se inclui aqui aspectos relativos a oportunidades que o atleta identifique ao longo do seu percurso.

Factores Internos (FI)

Dimensão	**Categoria**	**Subcategoria**	**Definição**	**Regras de codificação**
FI1 - Características pessoais	DI1.1 – Características cognitivas	DI1.1.1 - Inteligência	Quando salientam o facto de se considerarem inteligentes.	
		DI1.1.2 – Memória	Quando referem que possuem boa memória.	
		DI1.1.3 – Atenção/concentração traço	Quando salientam as suas competências de concentração, ou seja, o facto de serem concentrados.	Apenas se codifica quando se refere a uma característica do atleta**:** "Eu sou...". Quando se refere ao processo de concentração codifica-se nos processos.
		DI1.1.4 - Conhecimento da história da modalidade	Quando demonstram que conhecem a "história" da modalidade, como os locais onde ela está mais presente.	
		DI1.1.5 - Conhecimento do tipo de modalidade	Quando fazem considerações sobre as "problemáticas" e particularidades do tipo de desporto (individual *Vs* colectivo; feminino *Vs* masculino).	
	DI1.2 -Capacidades físicas	DI1.2.1 - Peso	Peso como uma capacidade importante para o desempenho.	
		DI1.2.2 - Altura	Altura como uma capacidade importante para o desempenho.	
		DI1.2.3 – Condição física	Quando o atleta se refere às suas capacidades físicas.	Incluem-se outras capacidades físicas que não são as especificadas nas categorias anteriores (Exemplo: correr, saltar, força...), mas também capacidades técnicas e o estar bem fisicamente.

		DI1.2.4. – Importância dos factores genéticos	Quando os atletas consideram os factores genéticos como importantes para o seu sucesso.	
		DI1.2.5. – Idade	A importância da idade no desempenho.	
		DI1.2.6. – Precocidade	Quando os atletas referem o facto de terem desenvolvido determinadas "competências" antes do tempo.	
	DI1.3 – Resultados		Quando os atletas falam do seu desempenho em termos de marcas, prémios, medalhas, ou taças.	
	DI1.4 – Personalidade "Eu sou..."	DI1.4.1 – Persistência e dedicação traço	Quando os atletas referem a importância de serem persistentes, de investirem, de serem lutadores, de serem determinados, de se entregarem, de nunca desistirem, de se comprometerem.	Aqui considera-se quando ele emprega a persistência como sendo uma característica sua: Eu sou...
		DI1.4.2 – Optimismo	Quando se caracterizam como pessoas optimistas, que vêem sempre o lado positivo das coisas.	
		DI1.4.3 - Auto-confiança traço	Grau de certeza que o atleta possui acerca das suas capacidades para ser bem sucedido no desporto.	
		DI1.4.4 – Abertura à experiência	Ser uma pessoa curiosa, gostar de novas experiências, de correr riscos.	
		DI1.4.5 - Capacidade de adaptação	Quando falam sobre a sua capacidade para se adaptarem a diferentes situações.	
		DI1.4.6 – Espírito de sacrifício	Quando os atletas falam do "sofrimento" como algo que tem que se superar/aguentar para alcançar o sucesso, mas também quando referem o facto de o desporto implicar disciplina e alguns sacrifícios da sua parte (relações sociais, horários,...)	Inclui-se nesta categoria o que tem que ver com sacrifício, sofrimento ou disciplina (estabelecimento e cumprimento de regras).

		DI1.4.7 - Resistência mental	Quando salientam o superar-se a si mesmo, a luta diária, o terem uma força imensa, o serem "fortes psicologicamente", ... Transmitindo a ideia de "super poderes".	
		DI1.4.8 - Perfeccionismo	Estilo de personalidade caracterizado pela constante procura da perfeição.	Quando referem o facto de serem atletas ambiciosos, que querem sempre melhorar.
		DI1.4.9 - Humildade	Quando se consideram pessoas humildes, simples, mas também recatadas e reservadas	Apenas se codifica nesta categoria quando eles dizem directamente que são humildes. Isto porque na pergunta sobre o que é um atleta excelente, o facto de eles referirem que não se consideram excelentes poderia considerar-se humildade mas também pode ser desejabilidade social.
		DI1.4.10 – Ser frio	Relacionado com a ideia de serem racionais e não emocionais quando estão a competir.	
		DI1.4.11 – Ser ansioso	Sempre que assumem a ansiedade como sua característica.	Codifica-se quando referem ser (Eu sou...) ansiosos ou stressados.
		DI1.4.12 – Mau perder	Quando os atletas referem que têm mau perder, que não gostam de perder ou que têm dificuldades em aceitar a crítica.	
		DI1.4.13 - Teimosia	Quando os atletas se referem ao facto de serem teimosos como ponto fraco.	Não se codifica aqui o que tem que ver com a persistência ("teimosia na tarefa")
		DI1.4.14 – Motivação_traço	Motivação geral e estável ao longo do tempo, sem estar dependente de factores situacionais, como por exemplo a forma como corre o treino. Exemplo: "Sou motivada."	
		DI1.4.15 – Ser profissional	Sempre que o atleta refira ser profissional, exigente, responsável,...	

		DI1.4.16 – Excelência pessoal	Tem que ver com a ideia do "excelente atleta" como bom ser humano.	Quando os atletas se referem à necessidade de dar/ser o exemplo, ao facto de estabelecerem um bom relacionamento interpessoal e também quando se referem a questões mais relacionadas com o que fazem ou se preocupam em termos sociais.
		DI1.4.17 – Autonomia	Quando se consideram autónomos.	
		DI1.4.18 – Ser líder.	Tem que ver com a capacidade que alguns atletas têm para liderar.	
	DI1.5 – Competência "única"		Quando os atletas abordam as suas competências únicas	Resposta directa à questão "Tem algum tipo de competência, habilidade ou gesto técnico único?" ou "Tem alguma alcunha?"
	DI1.6 – Factores psicológicos		Quando os atletas consideram os factores psicológicos como importantes para o seu sucesso.	Quando não especificam o factor, característica, ou competência em causa.
FI2 – Processos	FI2.1 – Antecipação		Predizer eventos/situações antes de estes acontecerem e agir em relação aos mesmos.	Consideram-se as situações não apenas de competição mas também outras situações do dia-a-dia relacionadas com a prática desportiva.
	FI2.2 - Capacidade para (re)avaliar situações/Resolução de problemas		Quando referem a importância de tarefas como analisar, reflectir, encontrar a razão, resolver um problema,...	
	FI2.3 - Atenção/concentração.		Quando se referem ao processo de atenção e concentração.	Codifica-se o que tem que ver com a descrição do processo de concentração. Tudo o que for relacionado com características da pessoa (Eu sou) codifica-se na categoria "Atenção/concentração traço".
	FI2.4. - Formulação de objectivos.		Quando os atletas falam claramente em perseguir objectivos ou sonhos.	Inclui-se os objectivos não desportivos.

	FI2.5. - Visualização mental.		Quando se referem à utilização da visualização mental, táctica psicológica.	
	FI2.6. - Estratégias de *coping*	FI2.6.1. Evitamento	Utilização de estratégias de evitamento ou fuga da situação problemática.	
		FI2.6.2. Visualização Mental	Utilização da Visualização mental como estratégias para lidar com as situações adversas.	
		FI2.6.3. Religião	Quando as pessoas utilizam a religião ou outra "entidade" superior para lidar com determinada situação.	
		FI2.6.4. Reavaliação positiva	Consiste na tentativa de ver as situações problemáticas numa perspectiva mais positiva.	
		FI2.6.5. Planeamento	Quando utilizam a formulação de objectivos para lidar com as situações adversas.	
		FI2.6.6. Isolamento	Quando se isolam de outras pessoas como estratégia para lidar com a adversidade.	
		FI2.6.7. *Coping* facilidade e dificuldade	Quando apenas se referem à facilidade *vs* dificuldade que têm em lidar com as situações.	
		FI2.6.8. Autodistração	Quando os atletas se envolvem noutras actividades ou procuram pensar "noutras coisas" como forma de esquecer a situação adversa.	
		FI2.6.9. Autocontrolo emocional	Está muito relacionado com a regulação/gestão das emoções.	
		FI2.6.10. Aumento da dificuldade	Procuram criar mentalmente obstáculos como forma de preparação para uma situação exigente.	
		FI2.6.11. Apoio	Quando procuram deliberadamente o apoio de pessoas significativas como forma de lidar com uma situação exigente.	

		FI2.6.12. *Coping* activo	Consiste em acções directas para procurar resolver o problema.	
		FI2.6.13. Aceitação	Quando procuram aceitar a situação, reconhecendo que é normal acontecer.	
	FI2.7. – Funcionamento em equipa.		Quando os atletas salientam "variáveis" de equipa (companheirismo, coesão, comunicação, coordenação, pensar em equipa, tomada de decisão ...)	
	FI2.8. – Emoções experienciadas.	FI2.8.1 – Stress_Ansiedade	Quando falam sobre stress, ansiedade, adrenalina, pressão (interna) ou tensão. Também se consideram as situações que desencadeiam reacções de stress nos atletas.	Pode repetir-se a informação na categoria "pressões".
		FI2.8.2 - Paixão.	Quando referem a paixão, o prazer ou o gosto pelo deporto/ modalidade.	
		FI2.8.3- Tranquilidade	Quando referem sentir-se tranquilos, sem stress.	
		FI2.8.4 – Orgulho	Quando experienciam orgulho.	
		FI2.8.5 – Raiva	Quando se referem à raiva ou estados parecidos como a irritação ou a revolta.	
		FI2.8.6 – Felicidade_bem-estar	Quando se referem directamente à felicidade ou a um bem-estar, ao estar bem psicologicamente.	
		FI2.8.7 - Tristeza	Quando os atletas referem experienciar tristeza ou algo semelhante, como a frustração, mau estar, ou estar chateado.	
		FI2.8.8 – Desespero	Quando referem o desespero ou também a vontade de desistir por estarem cansados.	
		FI2.8.9 – Saudade	Quando se referem à saudade ou à solidão.	
		FI2.8.10 – Co-ocorrência emocional	Quando referem a dificuldade em definir uma única emoção experienciada.	Tem de fazer referência a ocorrência de diferentes emoções em simultâneo.

		FI2.8.11 – Gratidão	Quando apontam a gratidão para com alguém.	
		FI2.8.12 – Medo	Quando referem ter medo.	
		FI2.8.13 – Neutra	Inclui o que alguns atletas denominam de estado neutro, natural, "zen", traduzindo a ideia de que se encontram num estado em que não exprimem qualquer tipo de emoção.	
		FI2.8.14 – Alívio	Quando se referem à sensação de alívio.	
	FI2.9– Prática deliberada/treino.		Quando o atleta descreve a sua actividade de treino ou salienta o treino como importante.	Descrição do treino. Quando se referem à experiência também se codifica nesta categoria.
	FI2.10 – Rotinas preparatórias		Quando o atleta descreve como se prepara para uma competição importante. O conjunto específico de acções de preparação física e mental que o atleta faz antes de iniciar uma competição.	Descrição do momento pré-competitivo. Excluem-se as superstições.
	FI2.11 – Superstições		São as crenças dos atletas que os leva a acreditar que forças externas a si podem influenciar os resultados.	Inclui-se também aqui as crenças irracionais (ex.: quando algo corre mal, tudo corre mal).
	FI2.12 – Cuidados básicos		Quando o atleta salienta a importância dos cuidados "básicos", como cuidados com a alimentação e o descanso.	
	FI2.13 – Preparação mental		Quando os atletas abordam o facto de se prepararem mentalmente não falando de uma competência específica, como é o caso da visualização mental.	Sempre que falam da preparação mental em geral ou, simplesmente, salientam a sua importância. Exclui-se desta categoria o que é codificado na categoria "Importância dos factores psicológicos".

	FI2.14 – Actividades relacionadas		Envolvimento em actividades não específicas de treino, mas mesmo assim consideradas e "relacionadas com a modalidade".	É o caso, por exemplo, de conversas com colegas ou amigos" ou de ver outros ou outras equipas a competir/ jogar.
	FI2.15 – Actividades não relacionadas		Envolvimento diário em actividades não relacionadas com a modalidade".	A título ilustrativo, estudar, ir às aulas, estar com amigos, dormir, descansar, passear, fazer *jogging*, ver televisão, jogar bilhar ou cartas.
	FI2.16 – Auto-confiança		Quando referem o facto de acreditarem em si e nas suas competências numa determinada situação desportiva.	
	FI2.17 – "Luta pela perfeição"		Quando demonstram que procuram constantemente a perfeição.	Sempre que esta "luta pela perfeição" se manifesta a partir da definição de objectivos, codifica-se em "formulação de objectivos" e não em "luta pela perfeição", para não estarmos constantemente a codificar nas duas categorias. Neste sentido, o que tem que ver com a definição de objectivos ambiciosos foi codificado em "formulação de objectivos".
	FI2.18 – Motivação_estado		Motivação que é influenciada por factores situacionais e como tal varia ao longo do tempo.	
	FI2.19 – Persistência e dedicação_ estado		Quando os atletas demonstram como persistem, se dedicam e entregam ao desporto.	
	FI2.20 – Planos mentais		Quando referem a utilização de planos mentais.	
	FI2.21 – Tomada de decisão		Capacidade para tomar decisões de carreira e de jogo.	
	FI2.22 – Evolução		Tem que ver com a capacidade do atleta evoluir, progredir, aprender,...	
	FI2.23 – Tomada de decisão		Quando se referem às suas tomas de decisão.	

NOTA: As codificações são feitas nas categorias e subcategorias. Apenas se codifica nas dimensões no caso da "SORTE" e "ARBITRAGEM".

ANEXO 4- DIÁRIOS RETROSPECTIVOS SEMANAIS

FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR Portugal

Universidade Minho
Instituto de Educação e Psicologia

DIÁRIO SEMANAL - ATLETAS

De seguida apresenta-se um conjunto de folhas diárias (para uma semana), onde se pretende que pense numa **semana típica de treino durante a fase competitiva** e que faça uma **listagem das actividades** em que se envolve nessa semana e a **duração** das mesmas. **Para cada uma** das actividades indicadas pretende-se adicionalmente que avalie, por favor:

a) o **prazer** que sente,
b) o **esforço físico** que faz,
c) a **concentração** necessária e/ou exigida,
d) a **relevância** dessa actividade para a **melhoria do desempenho/rendimento;** e
e) os seus **sentimentos de satisfação** no final dessa actividade.

© Matos, D.S., Cruz, J.F., & Almeida, L.S. – Univ. Minho, 2009

A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses

Para o efeito, avalie cada um destes aspectos, assinalando um número numa escala de 0 a 10, onde **0** corresponde a **Nenhum** e **10** corresponde a **Muito**.

Por exemplo, uma actividade como "ver jogos/provas na televisão" num determinado dia pode dar-lhe imenso ou máximo prazer (devendo assinalar 9 ou 10, por exemplo), mas pode considerar que ela é pouco ou nada relevante para melhorar o seu rendimento (assinalando por isso "1" ou "2"). No entanto, para cada actividade e em cada coluna deverá apenas indicar um único número (de 0 a 10), que melhor reflectir a sua opinião ou avaliação.

Obrigada pela colaboração!

Em caso de dificuldades e/ou esclarecimentos adicionais, p.f. não hesite em contactar-nos.

INSTRUÇÕES E INDICAÇÕES GERAIS

Habitualmente, ao longo de uma semana típica de treino durante a "fase competitiva", os atletas de elite envolvem-se em actividades de natureza muito diversa, com objectivos diferentes e resultados também distintos. Por exemplo, podem envolver-se em actividades relacionadas com o "TREINO ESPECIFICO DA MODALIDADE", como "Treino de competências técnicas", "Treino de táctica e estratégia", "Treino mais geral". Mas podem também envolver-se em diferentes actividades mais dirigidas para o "TREINO FISICO DA MODALIDADE", como é o caso, por exemplo, de "Treino da força", "Treino da velocidade", "Treino da flexibilidade", "Treino de resistência".

Além disso, também é comum o envolvimento em actividades não específicas de treino, mas mesmo assim consideradas e "RELACIONADAS COM A MODALIDADE". E o caso, por exemplo, de "Conversas com colegas ou amigos" ou de "Ver outros ou outras equipas a competir/ jogar".

Por último, mas não menos importantes (para algumas "coisas") os atletas envolvem-se diariamente em "ACTIVIDADES NAO-RELACIONADAS COM A MODALIDADE". A título ilustrativo, "Estudar", "Ir às aulas", "Estar com amigos", "Dormir", "Descansar", "Passear", "Fazer `jogging'", "Ver televisão", ou "Jogar bilhar ou cartas", são exemplos de actividades em que os atletas também se podem envolver durante um dia "típico e normal".

A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses

Dia da SEGUNDA-FEIRA: __/__/2009	ACTIVIDADES	DURAÇÃO (em minutos)	Prazer "durante" (0-10)	Esforço físico "durante" (0-10)	Concentração necessária "durante" (0-10)	Relevância dessa actividade (0-10)	Satisfação no final da actividade (0-10)

0= Nenhum; 10= Muito

Dia da	ACTIVIDADES	DURAÇÃO (em minutos)	Prazer "durante" (0-10)	Esforço físico "durante" (0-10)	Concentração necessária "durante" (0-10)	Relevância dessa actividade (0-10)	Satisfação no final da actividade (0-10)
SEGUNDA-FEIRA: __/__/2009							

0= Nenhum; 10= Muito

A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses

Dia da	ACTIVIDADES	DURAÇÃO (minutos)	Prazer "durante" (0-10)	Esforço físico "durante" (0-10)	Concentração necessária "durante" (0-10)	Relevância dessa actividade (0-10)	Satisfação no final da actividade (0-10)
TERÇA-FEIRA: __/__/2009							

0= Nenhum; 10= Muito

Dia da	ACTIVIDADES	DURAÇÃO (minutos)	Prazer "durante" (0-10)	Esforço físico "durante" (0-10)	Concentração necessária "durante" (0-10)	Relevância dessa actividade (0-10)	Satisfação no final da actividade (0-10)
TERÇA-FEIRA: __/__/2009							

0= Nenhum; 10= Muito

A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses

Dia da	ACTIVIDADES	DURAÇÃO (minutos)	Prazer "durante" (0-10)	Esforço físico "durante" (0-10)	Concentração necessária "durante" (0-10)	Relevância dessa actividade (0-10)	Satisfação no final da actividade (0-10)
QUARTA-FEIRA: __/__/2009							

0= Nenhum; 10= Muito

Dia da	ACTIVIDADES	DURAÇÃO (minutos)	Prazer "durante" (0-10)	Esforço físico "durante" (0-10)	Concentração necessária "durante" (0-10)	Relevância dessa actividade (0-10)	Satisfação no final da actividade (0-10)
QUARTA-FEIRA: __/__/2009							

0= Nenhum; 10= Muito

Dia da	ACTIVIDADES	DURAÇÃO (minutos)	Prazer "durante" (0-10)	Esforço físico "durante" (0-10)	Concentração necessária "durante" (0-10)	Relevância dessa actividade (0-10)	Satisfação no final da actividade (0-10)
QUINTA-FEIRA: __/__/2009							

0= Nenhum; 10= Muito

Dia da	ACTIVIDADES	DURAÇÃO (minutos)	Prazer "durante" (0-10)	Esforço físico "durante" (0-10)	Concentração necessária "durante" (0-10)	Relevância dessa actividade (0-10)	Satisfação no final da actividade (0-10)
QUINTA-FEIRA: __/__/2009							

0= Nenhum; 10= Muito

A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses

Dia da	ACTIVIDADES	DURAÇÃO (minutos)	Prazer "durante" (0-10)	Esforço físico "durante" (0-10)	Concentração necessária "durante" (0-10)	Relevância dessa actividade (0-10)	Satisfação no final da actividade (0-10)
SEXTA-FEIRA: __/__/2009							

0= Nenhum; 10= Muito

Dia da	ACTIVIDADES	DURAÇÃO (minutos)	Prazer "durante" (0-10)	Esforço físico "durante" (0-10)	Concentração necessária "durante" (0-10)	Relevância dessa actividade (0-10)	Satisfação no final da actividade (0-10)
SEXTA-FEIRA: __/__/2009							

0= Nenhum; 10= Muito

A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses

Dia da	ACTIVIDADES	DURAÇÃO (minutos)	Prazer "durante" (0-10)	Esforço físico "durante" (0-10)	Concentração necessária "durante" (0-10)	Relevância dessa actividade (0-10)	Satisfação no final da actividade (0-10)
SÁBADO: __/__/2009							

0= Nenhum; 10= Muito

Dia da	ACTIVIDADES	DURAÇÃO (minutos)	Prazer "durante" (0-10)	Esforço físico "durante" (0-10)	Concentração necessária "durante" (0-10)	Relevância dessa actividade (0-10)	Satisfação no final da actividade (0-10)
SÁBADO: _/_/2009							

0= Nenhum; 10= Muito

A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses

Dia da	ACTIVIDADES	DURAÇÃO (minutos)	Prazer "durante" (0-10)	Esforço físico "durante" (0-10)	Concentração necessária "durante" (0-10)	Relevância dessa actividade (0-10)	Satisfação no final da actividade (0-10)
DOMINGO: _/_/2009							

0= Nenhum; 10= Muito

Dia da	ACTIVIDADES	DURAÇÃO (minutos)	Prazer "durante" (0-10)	Esforço físico "durante" (0-10)	Concentração necessária "durante" (0-10)	Relevância dessa actividade (0-10)	Satisfação no final da actividade (0-10)
DOMINGO: __/__/2009							

0= Nenhum; 10= Muito

HISTORIAL DE TREINO AO LONGO DA CARREIRA

Para cada um dos períodos abaixo indicados (começando pelo corrente ano), faça uma estimativa do **número (médio) de horas por semana** e do **número (médio) de meses por ano** em que se envolveu activamente no **TREINO** da sua modalidade.

PERÍODOS - ESTIMATIVAS	Nº HORAS/SEMANA	Nº MESES/ANO
Actualmente (2009)		
Entre 2008 e 2005		
Entre 2004 e 2001		
Entre 2000 e 1997		
Entre 1996 e 1993		
Entre 1992 e 1989		
Entre 1988 e 1985		

Quando aplicável, assinale por favor o **número de meses ou anos de inactividade ou paragem** PROLONGADA (ex: devido a lesão grave) que o(a) impediram de treinar com regularidade:

ANO: _____ . ; Nº Total de Meses de Inactividade Prolongada: _____

ANO: _____ . ; Nº Total de Meses de Inactividade Prolongada: _____