Revista Andaluza de
Medicina del Deporte
Rev Andal Med Deporte. 2008;1(2):82-6
www.elsevier.es/ramd

Revisión

ARTÍCULO EN PORTUGUÉS

A superação emocional e o rendimento desportivo: uma perspectiva da psicologia do desporto

P. Malico Sousa y A. Rosado

Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Portugal.

Historia del artículo:
Recibido el 18 de febrero de 2008.
Aceptado el 9 de abril de 2008.

Palabras clave:
Psicología del deporte.
Procesos emocionales.
Rendimiento deportivo.
Estado de *flow.*

RESUMEN

La superación emocional y el rendimiento deportivo: una perspectiva de la psicología del deporte

El objetivo de la presente revisión es abordar la problemática de la influencia de los procesos emocionales en el rendimiento deportivo de atletas de competición. Se parte de un encuadramiento general de la definición del concepto de emoción y se procura explorar la cuestión en torno a la superación emocional y del estado de *flow* en la competición deportiva.
Los factores emocionales parecen funcionar, en algunos atletas, como palancas que facilitan su rendimiento y, en otros, como mecanismos inhibitorios y debilitadores del mismo. Sin embargo, existen pocos resultados apoyados por la investigación científica con relación a la importancia y función de las emociones en el deporte. En realidad, el conocimiento sobre los procesos emocionales y su relación con el rendimiento deportivo es aún rudimentario y queda mucha investigación por realizar en esta área. Sin embargo, existe suficiente evidencia científica para apoyar la intervención en el entrenamiento deportivo sobre los aspectos claves del manejo de las emociones. Se concluye que, en este contexto, la psicología del deporte puede ocupar su espacio en la optimización del rendimiento individual del atleta, tanto en situaciones de entrenamiento como de competición. La tarea del psicólogo del deporte consiste en ayudar a potenciar tal proceso.
© 2008 Revista Andaluza de Medicina del Deporte.

Key words:
Sports psychology.
Emotional processes.
Sports performance.
Flow state.

ABSTRACT

Emotional overcoming and sports performance: a perspective of sports psychology

This review has aimed to deal with the subject of the influence of emotional processes in sports performance in athletic competition. It begins with general approach to the definition of the emotion concept and aims to study the problem regarding emotional overcoming and flow state in sports competition. It seems that emotional factors act in some athletes as levers that facilitate their performance and in others as inhibitory and weakening mechanisms of it. However, there are few results supported by scientific research regarding the importance and function of emotions in sports. Moreover, knowledge about emotional processes and their relationship to sports performance is still very elementary and there is still much research left to be done in this area. Nonetheless, there is enough scientific evidence to support intervention on key aspects of emotional management in sports training. It is concluded that, in this context, sports psychology occur a place in improving the performance of the individual athlete in both training as well as competition situations. The task of the sports psychologist is to help strengthen said process.
© 2008 Revista Andaluza de Medicina del Deporte.

El resumen en portugués se encuentra al final del texto

Contacto:
A. Rosado.
Departamento de Ciências do Desporto.
Faculdade de Motricidade Humana.
Universidade Técnica de Lisboa.
1495-688 Cruz Quebrada-Dafundo. Portugal.
E-mail: arosado@fmh.utl.pt

Introdução

"Um corredor de maratona, depois de alcançar um novo recorde, foi questionado sobre a forma como se sentiu durante a corrida. A resposta foi expressa nos seguintes termos: "Não posso recordar exactamente o que se passou, eu corri como uma máquina, como se estivesse em transe"[1].

O facto de alguns factores emocionais e motivacionais fazerem com que um atleta se "ultrapasse" a si próprio e atinja níveis máximos de rendimento em competições de máxima importância, ao passo que outro atleta, na mesma situação competitiva, falha ou evidencia uma "quebra" de rendimento aparentemente inexplicável, é evidente para qualquer pessoa que assista ou participe em competições desportivas.

A temática relacionada com as emoções em contexto desportivo tem sido objecto de estudo, ao longo dos anos, por parte dos investigadores da psicologia do desporto.

No entanto, como destaca Hanin[2], surpreendentemente, só o tema relacionado com a relação entre ansiedade e desempenho e, ainda assim, quase exclusivamente nos atletas (ignorando outros agentes desportivos, igualmente importantes, como treinadores ou árbitros) tem merecido, por parte dos especialistas, tratamento detalhado.

Por via disso, consideramos que há que ter em conta, também, o que salientaram Mahoney e Meyers[3]: tão ou mais importante que o nível de stress e ansiedade percepcionados ou sentidos pelos atletas, talvez sejam a avaliação cognitiva das situações e a capacidade dos atletas para lidarem eficazmente com os seus pensamentos e emoções, que determinam até que ponto os níveis de stress e ansiedade terão um efeito prejudicial e negativo no rendimento.

Neste sentido, Cruz e Barbosa[4] destacam que a análise do conhecimento neste domínio evidencia um aspecto central que parece merecer o acordo unânime dos teóricos e investigadores da Psicologia do Desporto: a relação ansiedade-rendimento constitui um assunto altamente complexo e individualizado e a sua total compreensão exige a consideração simultânea de vários factores e processos psicológicos interdependentes.

Em reforço desta ideia, Cruz[5] refere que o estudo das variáveis psicológicas que melhor diferenciam os atletas parece confirmar a natureza quase inseparável e interdependente da cognição, motivação e emoção.

Segundo Hackfort[6], as emoções devem ser entendidas como um sistema complexo de inter-relações entre o aparelho mental (processos cognitivos), o sistema fisiológico (nível de activação) e o sistema social (relações sociais).

Uma vasta gama de investigadores [5] tem comprovado, nomeadamente, a inter-dependência entre stress, ansiedade, auto-confiança, atenção/concentração e motivação, no que se refere ao seu impacto e efeitos no rendimento e comportamento humano.

Deste modo, como salientam Cruz[7] e Cruz e Barbosa[4], o que parece tornar-se necessário é a criação de um modelo conceptual integrador e compreensivo que oriente a progressão científica e a intervenção prática. Por outras palavras, o que se torna verdadeiramente emergente é encontrar explicações e respostas para questões, problemas ou situações reais que ocorrem em contextos desportivos. Por exemplo: "porque é que alguns atletas são excelentes nos treinos e falham sob pressão da competição?; porque é que alguns atletas, dotados das melhores capacidades físicas e tácticas, abandonam, muitas vezes de forma inesperada, a competição desportiva?; porque é que algumas marcas ou "records" permanecem inatingíveis durante vários anos e, subitamente, depois de batidos por um atleta, são sucessivamente e, num curto espaço de tempo, alcançados e melhorados, por esse mesmo e por outros atletas?"[7].

É para este tipo de questões práticas que os teóricos e investigadores neste domínio devem encontrar respostas. No essencial, corroboramos a opinião de Cruz e Barbosa[4] quando defendem que são as respostas a estas questões e situações (e a muitas outras similares) que interessam, de facto, aos agentes desportivos (e.g., treinadores, atletas, dirigentes). E é, também, para a compreensão destas questões que a teoria, a investigação e a prática psicológica deve encontrar respostas, explicações e/ou soluções.

Sendo assim, embora o stress e a ansiedade continuem a ser constructos importantes, recentemente os investigadores começaram a constatar que estes conceitos são apenas uma parte de um tema mais amplo: as emoções.

O que é uma emoção?

A título ilustrativo, suponhamo-nos atletas numa final de um Campeonato do Mundo de Futebol ou numa Final Olímpica. Imaginamo-nos, certamente, antes e durante a competição a experienciar reacções de ansiedade (muitas vezes apelidadas de "nervosismo"), de raiva ou irritação, de culpa e tristeza. E depois da competição, eventualmente, também, orgulho, "alívio" e felicidade (em caso de vitória) ou tristeza e desânimo em situações de derrota.

A vida emocional em contextos desportivos, como noutros contextos, é muito complexa, não só pelos múltiplos objectivos que operam num determinado momento, mas, também, pelas mudanças que ocorrem de um momento para o outro.

Assim, para entender as funções fundamentais das emoções no desporto é necessário analisar as acções desportivas dentro de um contexto situacional, que se consubstancia na interacção entre pessoa, tarefa e meio ambiente.

A explicação para o comportamento das pessoas que se movimentam em contexto desportivo pode ser justificada por dois factores que, embora diferentes, estão interrelacionados: as "circunstancias mágicas" da competição desportiva e as emoções que desencadeia.

Fehr e Russell[8] referem que "toda a gente sabe o que é uma emoção até ser pedido para dar uma definição. Então, parece que ninguém sabe".

De facto, como salienta LeDoux[9] a criação das nossas emoções distingue-se como uma das proezas mais complexas e surpreendentes do ser humano. O autor refere, ainda, que quando olhamos introspectivamente para as nossas emoções, achamo-las, simultaneamente, óbvias e misteriosas.

As emoções são os estados do nosso cérebro que melhor conhecemos e que recordamos com maior nitidez. No entanto, por vezes, não sabemos de onde provêm. Elas podem alterar-se lentamente ou com brusquidão e as suas causas podem ser evidentes ou obscuras.

Na sua reflexão sobre a noção de emoção, LeDoux[9] acrescenta, ainda, que embora as nossas emoções façam parte integrante de nós próprios, também parecem ter a sua própria ordem do dia, que é cumprida, frequentemente, sem a intervenção voluntária do próprio sujeito.

O autor sintetiza o seu pensamento a este respeito referindo que é difícil imaginar a vida sem emoções. Vivemos para elas, estruturando

circunstâncias que nos proporcionam momentos de prazer e de alegria e evitando situações que conduzam à desilusão, à tristeza ou ao sofrimento. A este respeito, o *rockeiro* Lester Bangs afirmou um dia: "As únicas questões que valem a pena levantar hoje em dia vão no sentido de saber se, amanhã, os seres humanos terão quaisquer emoções, e que qualidade de vida terão, se a resposta for negativa".

Na linha do que foi dito anteriormente, LeDoux[9] conclui a sua reflexão referindo-se às vantagens que constituiria para o ser humano uma compreensão científica das emoções: "Proporcionar-nos-ia uma reflexão sobre o modo como operam a maior parte dos aspectos mais pessoais e ocultos da mente e, simultaneamente, ajudar-nos-ia a compreender o que pode estar errado, quando esta parte da vida mental vacila".

A superação emocional e o estado de *flow*

Iniciamos este ponto contando a proeza de Dan Jansen. Este atleta, depois de ter falhado várias tentativas para obter a medalha de ouro olímpica na modalidade de patinagem de velocidade (que prometera à irmã que, entretanto, falecera) conseguiu, finalmente, os seus intentos precisamente na última possibilidade que tinha para o fazer e, pasme-se, na corrida em que não era favorito (os 1000 nas Olimpíadas de Inverno de 1994, na Noruega).

É, também, conhecido o exemplo do nadador Matt Biondi da equipa Olímpica dos EUA em 1988. Alguns comentadores desportivos sugeriam que ele seria capaz de igualar a proeza de Mark Spitz em 1972, conquistando sete medalhas de ouro. Mas Biondi terminou a primeira prova em que participou num "modesto 3º lugar". Na prova seguinte não foi além do 2º lugar, perdendo o primeiro lugar do pódio precisamente no último metro e por escassos centímetros. Temia-se o pior e, desta vez, a própria comunicação social previa que as duas derrotas o desanimariam para as provas que faltavam. Puro engano, Biondi recompôs-se das derrotas e ganhou medalhas de ouro nas cinco provas seguintes.

Goleman[10] explica o que se passou com Matt Biondi, do ponto de vista da inteligência emocional, como a atitude optimista que protege as pessoas contra o deixarem-se cair na apatia, na desesperança ou na depressão face às dificuldades.

De acordo com o autor, a inteligência emocional envolve a capacidade da pessoa se motivar a si mesma e persistir a despeito das frustrações; de controlar os impulsos e adiar a recompensa; de regular o seu próprio estado de espírito e impedir que o desânimo subjugue a faculdade de pensar; de sentir empatia e de ter esperança.

A que se deve esta "transformação das fraquezas em forças"?

Não esquecemos, igualmente, o que nos contou um dia um dos melhores atletas portugueses de sempre: "Amigos, nesta profissão há alturas na vida em que tens que te superar a ti próprio (...) e acabas por conseguir fazer coisas que pensas não estar ao teu alcançe naquele momento".

Esta competência é denominada por Goleman[10] como "aptidão-mestra" e, por outros autores, como "piloto automático emocional"[9] ou, ainda, por "dissociação do corpo ou efeito do piloto automático"[11].

Gonçalves[11], numa reflexão sobre os limites e a transcendência do corpo, a que denominou "Desporto Psicológico", começa por questionar em que medida o desporto constitui um terreno fértil para levar o indivíduo a testar e transcender os seus próprios limites. No fundo, para este autor, trata-se de conhecer e perceber a transcendência dos limites que, aparentemente, nos são colocados pelas fronteiras físicas do nosso corpo.

Um pouco por todo o lado surgem provas que constituem desafios à transcendência dos limites. Desde travessias do Deserto do Saara (a famosa Maratona das Areias), até aquele que será, talvez, o maior desafio de "endurance" – a "Transamerica Race" – 64 dias de costa a costa dos EUA, sem interrupções, em etapas diárias, que variam entre os 45 e os 100 km.

Andy Lovy[11], um psiquiatra e ultra-maratonista que acompanhava esta última prova, comentava a respeito do desafio que se impunha a estes homens na conquista de novos limites: "70% deste tipo de prova é corrida com a cabeça. Estes tipos não colocam barreiras mentais como a maioria das pessoas. Eles desfazem estas barreiras em pedaços".

De acordo com Gonçalves[11] são quatro os fenómenos dissociativos que constituem elementos essenciais na experiência de transcendência dos limites: as dissociações do espaço, do tempo, da dor e do corpo.

Vamos centrar-nos, apenas, neste último por ser o que mais interesse nos suscita no âmbito desta reflexão (para uma revisão detalhada desta linha de investigação consultar Gonçalves[11].

A dissociação do corpo é considerada por este autor como um dos efeitos mais enigmáticos, um fenómeno de estranha flutuação a que os atletas frequentemente se referem como o "ligar do piloto automático".

Mahoney[12] caracteriza do seguinte modo este fenómeno: "1) É experienciado como um estado alterado de consciência no qual é atingida uma invulgar ligação entre corpo e mente; 2) há frequentemente uma sensação de intemporalidade; 3) mesmo em exercício intenso, há uma sensação de ausência de esforço como se tratasse de estar a funcionar em piloto automático; 4) tomar consciência ou tentar controlar este fenómeno, conduz frequentemente ao seu desaparecimento, e 5) o estado de *flow* é algo que se pode permitir que aconteça, mas mesmo os atletas mais bem sucedidos relatam a sua incapacidade para o produzir voluntariamente".

Tom Hall[11], corredor de fundo, descreveu para o *Runner's World* esta experiência do seguinte modo:

*"De repente dei comigo a correr num plano mais alto e transcendental. Com um desprendimento eufórico ultrapassei sem esforço outros corredores que pareciam estranhamente suspensos em câmara lenta. Não sentia qualquer dor, sede ou fadiga à medida que percorria milha após milha. Energizado pela aproximação das tempestuosas nuvens negras, cativado pelo nascer do sol –um raio de luz vermelha no horizonte– corri e corri, auto-sustentado misticamente, inspirado por outras velocidades surreais. Corri esses 32 km mais facilmente, mais rapidamente e mais alegremente do que alguma vez tinha corrido" (*Runner's World*, Março 1993, p. 66).*

Estas descrições são, surpreendentemente, similares à de outros homens e mulheres, desde compositores, atletas olímpicos, cirurgiões, ou simples "atletas de fim de semana", quando falam de uma altura em que se excederam a si próprios numa actividade favorita. O estado que descrevem, de desempenho óptimo, recebe, também, o nome de "*flow*"[12].

Como refere Goleman[10], os atletas conhecem este estado de graça como a "zona", onde a excelência se consegue sem esforço, em que o público e os adversários desaparecem numa maravilhosa e continuada absorção no momento. Diane Roffe-Steinrotter, que venceu uma medalha olímpica de esqui nas Olimpíadas de Inverno de 1994, disse, depois de terminar a sua prova, que tudo aquilo de que se lembrava era de estar imersa em relaxação: "Sentia-me como uma catarata".

De acordo com Goleman[10], ser capaz de entrar em "*flow*" é *inteligência emocional* no seu melhor; o "*flow*" representa, possivelmente, o máximo em matéria de dominar as emoções ao serviço do desempenho e da aprendizagem. No "*flow*", as emoções não são apenas contidas e controladas; são positivadas, energizadas e alinhadas com a tarefa entre mãos.

O "*flow*" constitui, assim, uma experiência comum que quase toda a gente, numa ou noutra ocasião, já teve oportunidade de vivenciar, particularmente quando consegue um desempenho óptimo ou ultrapassa os seus anteriores limites. Parafraseando Goleman[10] "talvez a melhor maneira de o descrever seja o êxtase de um acto de amor perfeito, o fundir de dois seres numa única e harmoniosa entidade".

Esta descrição apaixonada mas, ao mesmo tempo, precisa, da noção de "*flow*" pode ser traduzida por um estado em que as pessoas ficam absolutamente absorvidas no que estão a fazer, dando à tarefa uma atenção indivisa, em que a consciência se funde completamente com as acções.

Também LeDoux[9] se pronunciou a propósito da aliança entre as funções emocionais e cognitivas. Refere o autor que, embora muitos animais consigam sobreviver, principalmente devido ao piloto automático emocional, por mais úteis que sejam as reacções automáticas, são apenas uma solução de emergência, já que no final voltamos a assumir totalmente o controlo da situação.

Na realidade, não compreendemos totalmente o modo como o cérebro humano avalia uma situação, recorre a um conjunto de potenciais cursos de acções, prevê resultados possíveis de diferentes acções, atribui prioridades a possíveis acções e escolhe uma determinada acção, mas estas prioridades estão, inquestionavelmente, entre as mais sofisticadas funções cognitivas. São elas que permitem a transformação crucial da reacção em acção.

Na linha do seu pensamento, LeDoux[9] refere que os planos emocionais constituem um complemento maravilhoso do automatismo emocional, já que nos permite ser *actores* emocionais e não só *reactores*. Mas, esta capacidade tem um preço: uma vez que começamos a pensar, não só tentamos antecipar o melhor que há a fazer perante os diversos movimentos possíveis que um predador (e.g., neste caso, um predador social, que pode muito bem ser um nosso adversário desportivo) pode realizar seguidamente, mas também pensamos no que poderá acontecer se aquilo que imaginamos não se concretizar.

Mais uma vez, esta visão de LeDoux[9] parece, a este respeito, entroncar perfeitamente na de Goleman[10] quando, este último autor, defende que pensar demasiado no que está a acontecer interrompe o "*flow*", isto é, o simples pensamento "Isto está a correr-me maravilhosamente" pode quebrar a sensação. Goleman[10] vai, ainda mais longe, ao salientar que a atenção torna-se tão focalizada que a pessoa só tem consciência da estreita forma de percepção relacionada com a tarefa imediata, perdendo a noção do espaço e do tempo (a este respeito, como já vimos neste trabalho, também se pronunciou Gonçalves a propósito dos quatro fenómenos dissociativos na experiência de transcendência dos limites: dois deles são, precisamente, a dissociação do espaço e do tempo).

Em suma, pensamos que a experiência de "*flow*", em contexto desportivo, permite a entrada inconsciente, estado em que as pessoas "perdem toda a consciência de si mesmos" na total exploração dos seus limites[10].

Em última instância, como destaca Gonçalves[11], "(...) os jogadores infinitos jogam com os próprios limites (...) para que conste das nossas memórias do passado e, sobretudo, do futuro".

Considerações finais

Os factores emocionais pareçam funcionar, umas vezes como alavancas facilitadoras do rendimento (pelo menos nalguns atletas) e, outras, como mecanismos inibitórios e debilitadores da prestação desportiva. No entanto, existem poucos resultados suportados pela investigação científica em relação à importância e função das emoções no desporto.

Na realidade, o nosso conhecimento sobre os processos emocionais e a sua relação com o rendimento desportivo está, ainda, na sua infância e muita investigação deverá ser desenvolvida nesta área. Todavia, existe já suficiente evidência científica para suportar a intervenção em treino desportivo sobre aspectos-chave da gestão das emoções.

Os estudos sobre o estado de *flow*, a inteligência emocional e as determinantes emocionais do rendimento desportivo colocam, já, ao serviço dos treinadores, métodos de intervenção de grande valor prático. Assim os treinadores percebam que uma das dimensões decisivas da sua intervenção profissional se refere à complexa mas crucial gestão das emoções, tanto no processo de treino desportivo como na competição.

Neste contexto, a psicologia do desporto pode ocupar o seu espaço na optimização do rendimento desportivo dos atletas.

RESUMO

O objectivo da presente revisão consiste em abordar a problemática da influência dos processos emocionais no rendimento desportivo de atletas de competição. Parte-se de um enquadramento geral da definição do conceito de *emoção* e procura-se explorar a questão em torno da superação emocional e do estado de *flow* na competição desportiva. Os factores emocionais parecem funcionar, nalguns atletas, como alavancas facilitadoras do seu rendimento e, noutros, como mecanismos inibitórios e debilitadores da sua prestação desportiva. No entanto, existem poucos resultados suportados pela investigação científica em relação à importância e função das emoções no desporto. Na realidade, o conhecimento sobre os processos emocionais e a sua relação com o rendimento desportivo é, ainda, rudimentar e muita investigação deverá ser desenvolvida nesta área. Todavia, existe já suficiente evidência científica para suportar a intervenção em treino desportivo sobre aspectos-chave da gestão das emoções. Conclui-se que, neste contexto, a psicologia do desporto pode ocupar o seu espaço na optimização da prestação individual do atleta, tanto em situação de treino como de competição. A tarefa do psicólogo do desporto consiste em ajudar a potenciar esse processo.

© 2008 Revista Andaluza de Medicina del Deporte.

Palavras-chave
Psicologia do desporto.
Processos emocionais.
Rendimento desportivo.
Estado de *flow.*

Bibliografia

1. Samulski D. Psicologia do Esporte. 1ª Edição Brasileira. Editora Manole; 2002.
2. Hanin Y. Emotions and athletic performance. En: Cruz J, Gomes A, editores. Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Actas do I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física, 1997. Braga: Universidade do Minho/APPORT – Associação dos Psicólogos Portugueses: 27-48.
3. Mahoney MJ, Myers AW. Anxiety and athletic performance: Traditional and cognitive-developmental perspectives. En: Hackfort D, Spielberger CD, editors. Anxiety in sports: An international perspective. New York: Hemisphere; 1989. p. 77-94.
4. Cruz J, Barbosa L. Stress, ansiedade e confronto psicológico na competição desportiva: Uma nova abordagem de natureza cognitiva, motivacional e relacional. Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 1998;3:21-70.
5. Cruz J. Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: Relação com o sucesso desportivo. En: Cruz J, Gomes A, editores. Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Actas do I Encontro Interna-

cional de Psicologia aplicada ao Desporto e à Actividade Física, 1997. Braga: Universidade do Minho/APPORT – Associação dos Psicólogos Portugueses: 111-40.
6. Hackfort D. Functional attributions to emotions in sports. **En: Nitsch J, Seiler R, editors.** Motivation, Emotion, Stress. Sankt Augustin: Academia Verlag; 1993.p.143-9.
7. Cruz J. Técnicas e estratégias de controlo do stress e da ansiedade na competição desportiva. En: Cruz J, editor. Manual de Psicologia do Desporto. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais; 1996. p. 567-99.
8. Fehr B, Russell JA. Concept of emotion viewed from a prototype perspective. J Exp Psychol. 1984;113: 464-86.
9. LeDoux J. O Cérebro Emocional – As misteriosas estruturas da vida emocional. 1ª ed. Cascais: Editora Pergaminho; 2000.
10. Goleman D. Inteligência Emocional. 9ª Ed. Lisboa: Temas e Debates – Actividades Editoriais; 2000.
11. Gonçalves O. Desporto Psicológico: Dos limites à transcendência do corpo. En: Cruz J, Editor. Manual de Psicologia do Desporto, 1996. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais; 1996. p. 77-89.
12. Mahoney MJ. Sport psychology. En: Cohen IS, Editor. The Stanley Hall Lecture Series. Washington, D.C.: APA; 1989.