

EXCELÊNCIA NO DESPORTO: A IMPORTÂNCIA DE FATORES PESSOAIS E CONTEXTUAIS NO PERCURSO DE CAMPEÕES PORTUGUESES

Daniela S. Matos, José F. A. Cruz, e Leandro S. Almeida

Universidade do Minho, Portugal

RESUMO: O presente estudo pretendeu analisar e compreender a iniciação, desenvolvimento e manutenção da excelência no desporto e explorar os fatores pessoais e contextuais associados à excelência em contextos desportivos. Recorrendo a um *design* de investigação misto, conduziram-se dois estudos distintos. Participaram no conjunto dos dois estudos 12 atletas, de ambos os géneros, com desempenhos desportivos excecionais em diferentes modalidades. A excelência no desporto parece resultar da interação de diferentes fatores, destacando-se os fatores de carácter pessoal, nomeadamente as características associadas à personalidade, como a persistência e dedicação, a autoconfiança, o espírito de sacrifício e o perfeccionismo adaptativo. No mesmo sentido, parece igualmente destacar-se a grande diversidade emocional experienciada pelos atletas, o recurso a um repertório diversificado de competências de *coping* e, ainda, a relevância dos processos relacionados com a prática e o treino. Nos fatores de carácter contextual, destacou-se a importância de determinadas experiências e pessoas na vida dos atletas.

PALAVRAS CHAVE: Excelência, *Expertise*, Alto Rendimento, Atletas de Elite.

EXCELENCIA EN EL DEPORTE: LA IMPORTANCIA DE LOS FACTORES PERSONALES Y CONTEXTUALES EN EL TRAYECTORIA DE CAMPEONES PORTUGUESES

RESUMEN: El presente estudio pretende analizar y comprender la iniciación, desarrollo y mantenimiento de la excelencia en el deporte y explorar tanto los factores personales como contextuales que están asociados a dicha excelencia en contextos deportivos. A través de un diseño de investigación mixto, se llevaron a cabo dos estudios diferentes. Participaron en los dos estudios 12 atletas, de ambos géneros, con desempeños deportivos excepcionales en diferentes modalidades. La excelencia en el deporte parece ser el resultado de la interacción de varios factores, destacando los factores de carácter personal, incluyendo las características asociadas a la personalidad, como la persistencia y dedicación, la autoconfianza, el espíritu de sacrificio y el perfeccionamiento adaptativo. Del mismo modo, parece igualmente destacada la gran diversidad emocional experimentada por los atletas, el uso de un repertorio diversificado de competencias de *coping* así como la relevancia de los procesos relacionados con la práctica o el entreno. En los factores de carácter contextual, se destaca la importancia de determinadas experiencias y personas en la vida de los atletas.

PALABRAS CLAVE: Excelencia; Pericia, Alto rendimiento; Deportistas de élite.

EXCELLENCE IN SPORT: THE IMPORTANCE OF PERSONAL AND CONTEXTUAL FACTORS ON THE PATHWAYS OF PORTUGUESE CHAMPIONS

ABSTRACT: The current study aimed to analyze and understand the initiation, development and maintenance of excellence in sport, as well as to explore the personal and contextual factors associated with excellence in sports contexts. Using a mixed methods design, two distinct studies were conducted. A total of 12 athletes of both genders, who excelled in several sports, participated in the set of the two studies. Excellence in sports seems to result from the interaction of different factors, highlighting the personal factors, including the characteristics associated with personality, such as persistence and dedication, self-confidence, spirit of sacrifice and adaptive perfectionism. Similarly, it seems also relevant the great emotional diversity experienced by athletes, the use of a diverse repertoire of coping skills, as well as the importance of processes related to practice and training. Among contextual factors, the importance of certain life experiences and significant people in the lives of athletes were also highlighted.

KEYWORDS: Excellence; Expertise, High performance; Elite Athletes.

Manuscrito recibido: 2012/2015
Manuscrito aceptado: 17/06/2016

Dirección de contacto Daniela Sofia
Gomes de Matos. Escola de
Psicologia, Campus de Gualtar,
4710-057 Braga - Portugal.
Correo-e:
danielasgmatos@gmail.com

Apesar de tentativas recentes de compreensão da excecionalidade de um ponto de vista sistêmico mais integrador (Ziegler & Phillipson, 2012), a investigação deste fenómeno continua marcada pela diversidade de perspetivas teóricas e, consequentemente, pela inexistência de uma teoria compreensiva integradora e “universalmente” aceite. Neste sentido, mais do que explorar cada um dos vários modelos teóricos compreensivos da excelência, importa considerar as grandes abordagens conceituais que os enquadram. De um modo geral, podem identificar-se três grandes abordagens conceituais: (a) as abordagens da sobredotação, nas quais a excelência se associa às habilidades inatas, talentos e elevadas competências intelectuais; (b) as abordagens da *expertise*, que atribuem maior relevância à experiência e à prática; e (c) as abordagens da sabedoria, que habitualmente circunscrevem a excelência a etapas mais avançadas do desenvolvimento humano, associando-a à experiência de vida e ao compromisso com os valores e a própria sociedade (Matos, 2014; Matos, Cruz, & Almeida, 2011).

Entre os vários modelos teóricos existentes, assumindo a sua relevância atual ao nível da compreensão da excelência de um modo geral e, de forma particular, em contextos desportivos, interessa salientar a Teoria da Prática Deliberada, desenvolvida por Ericsson e colaboradores (Ericsson, 2006; Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993; Ericsson & Lehmann, 1996), segundo a qual seria necessário acumular 10 anos de prática para alcançar desempenhos e rendimentos excecionais em termos internacionais. Este tipo específico de prática foi operacionalizado, de forma clara por Ericsson e Lehman (2006, p. 278) quando a definiram como um “treino individualizado, preparado por um treinador ou professor para aumentar aspetos específicos do desempenho de um indivíduo, através de repetição e refinamentos sucessivos”.

Reportando agora à investigação empírica sobre os fatores “explicativos” dos desempenhos excelentes no desporto, se historicamente a mesma ficou marcada pela adoção de posições “radicais”, salientando ora a importância dos genes (i.e., *nature*) ora a importância do ambiente (i.e., *nurture*), há atualmente pouco suporte empírico para este tipo de posturas. Com efeito, são vários os autores que defendem que os desempenhos excelentes resultam da combinação e interação de inúmeros fatores de carácter pessoal e contextual (e.g., Baker & Horton, 2004; Ruiz, Sánchez, Durán, & Jiménez, 2006; Ziegler & Phillipson, 2012). A este respeito, sendo grande a diversidade de pesquisas, destacam-se, de seguida, quatro grandes temáticas de investigação nesta área (Matos, 2014).

Considerando os fatores de carácter pessoal, nomeadamente as características e competências psicológicas associadas ao sucesso, parece existir alguma consistência na investigação em torno dos “ingredientes” para o sucesso, destacando-se, entre outros, aspetos como competências de regulação emocional e *coping*; elevados níveis de autoconfiança, concentração e focalização atencional, determinação e comprometimento; discurso interno e visualização mental de natureza positiva; formulação de objetivos e preparação mental; perfeccionismo adaptativo; e resistência mental (e.g., Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Rasquinha, Dunn, & Dunn, 2014; Sarkar, Fletcher, & Brown, 2014).

Por sua vez, vários são os autores que têm salientado o papel das variáveis emocionais no desenvolvimento da excelência no desporto (e.g., Headrick, Renshaw, Davids, Pinder, & Araújo, 2015; Lazarus, 2000; Pensgaard & Duda, 2003; Ruiz et al., 2006). Entre outros aspetos, os estudos têm revelado que os atletas de sucesso experienciam uma grande diversidade de emoções (negativas e positivas) e que recorrem a estratégias de *coping* adaptativas e variadas (focadas no problema e/ou focadas nas emoções), muitas vezes utilizadas de forma combinada. Adicionalmente, tem emergido um conjunto de estudos, que avaliam e salientam o papel da prática deliberada em contextos desportivos, permitindo extrair algumas conclusões mais relevantes, tais como a aplicabilidade da “regra dos 10 anos” às modalidades individuais e coletivas e a importância da especificidade da prática para o futuro desempenho (e.g., Helsen, Starkes, & Hodges, 1998; Hodges, Kerr, Starkes, Weir, & Nanidou, 2004; Hodges & Starkes, 1996; Ward, Hodges, Starkes, & Williams, 2007).

Por último, analisando agora a importância dos fatores sociais e contextuais na explicação dos desempenhos excelentes no desporto, entre outros aspetos, parece existir um número considerável de autores que têm estudado e salientado a importância e o papel dos “outros significativos”, ou seja, 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 diferentes tipos de apoio (e.g., Bloom, 1985; Côté, 1999; Holt & Dunn, 2004; Morgan & Giacobbi, 2006). Este apoio por parte dos “outros significativos” vai evoluindo ao longo do tempo e encontra-se valorizado em vários modelos que, embora assumindo designações distintas (e.g., estádios de desenvolvimento do talento; estádios de participação no desporto, estádios de desenvolvimento da *expertise*), procuram, de um modo geral, “retratar” o processo de desenvolvimento dos desempenhos excelentes.

Entre os vários modelos, pode destacar-se o proposto por Bloom (1985) no seu estudo qualitativo longitudinal, desenvolvido com 21 nadadores olímpicos e 18 tenistas de elevado *ranking*. Neste trabalho, são identificados 3 estádios de desenvolvimento do talento (i.e., estádio de iniciação; estádio de desenvolvimento; e estádio de perfeição), ao longo dos quais são perceptíveis mudanças não só ao nível dos diferentes papéis desempenhados pelos “outros significativos”, mas também em termos de objetivos, autonomia e responsabilidade, e, ainda, no que se refere ao tempo dedicado à atividade desportiva.

Ainda a respeito dos trabalhos empíricos nesta temática, num artigo recente de revisão da literatura (Swann, Moran, & Piggot, 2015) alerta-se para a “qualidade” das amostras. Contrariamente a outros domínios (e.g., medicina, ensino, ciência), identificar um atleta excelente na maioria das modalidades constitui uma tarefa relativamente “fácil”, uma vez que os atletas são classificados através de características e rendimentos objetivos, recorrendo-se a medidas do tipo *gold standard* (Ericsson, 1996). Não obstante, tem havido muita inconsistência na definição de atletas de elite/experts na investigação da Psicologia do Desporto.

Derivado do exposto, recorrendo a um *design* de investigação misto, primando por uma seleção rigorosa dos atletas envolvidos e, tendo subjacente uma abordagem integradora das

diferentes perspetivas teóricas e empíricas, o presente estudo pretende analisar e compreender a iniciação, o desenvolvimento e a manutenção da excelência no desporto, explorando a importância de fatores pessoais e contextuais.

MÉTODOS

Tendo subjacente a classificação dos *designs* de investigação misto sugerida por Creswell e Clark (2007), recorreu-se a um *design* de triangulação convergente, no qual “o investigador recolhe e analisa separadamente os dados qualitativos e quantitativos sobre o mesmo fenómeno e depois converge os resultados durante a interpretação.” (Creswell & Clark, 2007, p. 64), permitindo assim uma melhor compreensão e análise do fenómeno de investigação. Deste modo, para dar resposta ao objetivo definido, foram realizados dois estudos distintos, mas complementares. O primeiro estudo, recorrendo a entrevistas qualitativas semiestruturadas, procurou explorar o percurso dos atletas, as suas características e competências psicológicas, a influência de alguns fatores ambientais e contextuais e ainda dos fatores de prática. O segundo estudo, de natureza quantitativa, implicou o uso de uma bateria de testes psicológicos para avaliar diferentes características e competências psicológicas associadas ao sucesso e excelência em contextos desportivos e, desta forma, complementar os dados obtidos com as entrevistas.

Atendendo aos objetivos traçados e procurando alguma consistência em termos da definição da amostra e consequente validade do estudo (Swann, Moran, & Piggot, 2015), apenas foram selecionados atletas que, nos últimos cinco anos, à data de recolha dos dados, 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 respetivas 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.

Estudo 1

Participantes

Participaram voluntariamente neste estudo 4 atletas portugueses, distribuídos em igual número pelo sexo masculino e feminino, com idades compreendidas entre os 23 e os 36 anos ($M = 29.75$; $DP = 6.70$) e com desempenhos desportivos excecionais em quatro modalidades distintas: futebol, esgrima, judo e basquetebol. Considerando os dados relacionados com o seu historial de treino/prática, a idade de início da prática da modalidade varia entre os 6 e os 12 anos ($M = 10.00$; $DP = 2.83$), o número de anos de prática federada oscila entre os 11 e os 29 anos ($M = 18.50$; $DP = 7.94$) e o número médio atual de horas de treino por semana apresenta valores entre 10 e 35 horas ($M = 20.00$; $DP = 10.80$).

Instrumentos

Guião de entrevista semiestruturado. Partindo das abordagens compreensivas da excelência, mas tendo também por base a análise de guiões utilizados em trabalhos anteriores com objetivos e “populações” semelhantes em diferentes contextos de realização (e.g., Araújo, Almeida, & Cruz, 2011; Holt & Dunn,

2004; Morgan & Giacobbi, 2006) e, sobretudo, atendendo aos objetivos inerentes ao estudo, construiu-se um guião de entrevista em torno de seis grandes temas: (a) percurso desportivo; (b) desempenho atual; (c) outros significativos; (d) características pessoais; (e) competências/estratégias psicológicas; e (f) reconhecimento social.

Procedimentos

As entrevistas foram realizadas em datas e locais previamente indicados pelos participantes, onde apenas estavam presentes a entrevistadora e o entrevistado(a) e tiveram uma duração entre 60 e 100 minutos. Antes de iniciar as entrevistas procedeu-se a uma breve explicação do racional e objetivos do estudo, reforçando a importância da colaboração dos atletas. Foi assegurada a confidencialidade e anonimato dos dados e recebida autorização para gravação das entrevistas, procedendo-se à assinatura da declaração de consentimento informado. Ao longo das entrevistas, a entrevistadora adotou uma postura acrítica, intervindo apenas face à necessidade de clarificar alguma informação.

A análise de conteúdo foi efetuada seguindo um conjunto de procedimentos que resultaram da exploração de propostas de diferentes especialistas neste tipo de metodologia (e.g., Bardin, 2004; Culver, Gilbert, & Trudel, 2003; Miles & Huberman, 1994; Richards, 2009; Shilling, 2006) e de estudos anteriores mais relevantes na área do desporto (e.g., Gould et al., 2002; Scanlan, Russell, Magyar, & Scanlan, 2009). Esta análise qualitativa foi realizada ao longo de três fases distintas: 1) Pré-análise, que incluiu a transcrição das entrevistas na sua totalidade; a devolução das mesmas aos participantes para confirmação; a elaboração do sistema de codificação, recorrendo a uma abordagem dedutiva e indutiva; e a definição do protocolo de codificação; 2) Codificação e análise de conteúdo das entrevistas, mediante a utilização de um *software* desenhado para análises qualitativas: o NVivo 8 (QSR International Pty Ltd, 2008), adotando um conjunto de procedimentos de validade (e.g., codificação por dois codificadores independentes de 10% do material transcrito, seguida da análise e comparação das duas codificações (Schilling, 2006) e do cálculo do índice de *Kappa*, como medida de validade inter-codificadores (Cohen, 1960), cujo valor (0,65) indicou um bom acordo (Altman, 1991); processos sequenciais de revisão das codificações pela investigadora principal); e 3) Interpretação e apresentação dos resultados, realizada em torno das dimensões gerais, definidas a partir das entrevistas, mas tendo também subjacente a revisão teórica realizada, e consideradas para o presente estudo: fases de desenvolvimento dos desempenhos excelentes, fatores contextuais e fatores pessoais.

RESULTADOS

Na Tabela 1, apresenta-se a dimensão geral “Fases de desenvolvimento dos desempenhos excelentes”, na qual se procurou reunir informação sobre o percurso destes atletas. Deste modo, foi possível identificar três fases distintas nas suas carreiras: (a) fase de iniciação; (b) fase de desenvolvimento; e (c) fase de perfeição. Analisando com mais detalhe cada uma dessas fases, a “fase de iniciação” caracteriza-se pelos seguintes aspetos: o início da prática da modalidade fica a dever-se ao incentivo de uma pessoa significativa (e.g., irmãos, pais, amigos,

tios) ou ao gosto pelo desporto; os objetivos iniciais são vagos e muito centrados no “experimental”, no divertimento e no convívio; e praticam várias modalidades. A título de exemplo, um atleta refere: “*Quando ao judo, davam aulas no sítio onde nós morávamos, a minha irmã entrou e eu cheguei a experimentar com 12 anos. Mas como foi muito didático eu acabei por sair e jogar futebol*” (Atleta 4). A “fase de desenvolvimento” compreendia aspetos como a passagem por diferentes escalões e clubes desportivos; o início do treino acompanhado por um treinador e com maior dedicação por parte dos atletas; ou a conquista dos primeiros resultados desportivos relevantes. Como um atleta descreve: “*Estive sempre no futebol juvenil. Curiosamente, quando comecei, os meus pais mudaram de cidade e eu, em idade juvenil, já*

integrava uma equipa de seniores da terceira divisão. Foi quando fui contratado pelo clube “X” no futebol júnior, do futebol júnior fui para o futebol sénior...” (Atleta 2). Por último, a “fase de perfeição”, corresponde à fase profissional e atual e caracteriza-se sobretudo por um maior investimento na modalidade; pelas provas e resultados internacionais; e pela profissionalização, como se pode verificar nas palavras de um dos atletas: “*... consegui entretanto alcançar o título de vice-campeão do mundo, que nos permite ter um projeto olímpico. [...] Com o projeto olímpico pudemos planear da maneira que queríamos. A partir daí foram resultados sucessivos [...] que permitiram começar a acreditar muito cedo que iríamos estar nos Jogos Olímpicos*” (Atleta 3).

Tabela 1

Dimensões e temas específicos da dimensão geral “Fases de desenvolvimento do talento

Dimensão geral (n)	Dimensões específicas (n; %)	Temas específicos (mais frequentes)
Fases de desenvolvimento do talento/excelência (n=28)	Fase de iniciação (14; 50.0%)	Incentivo de pessoa significativa Gosto pelo desporto Divertimento Objetivos vagos Praticam uma ou mais modalidades
	Fase de desenvolvimento (8; 28.6%)	Passagem por diferentes escalões e clubes Acompanhamento de um treinador Prática mais estruturada e especializada, Conquista dos primeiros resultados desportivos relevantes.
	Fase de perfeição (6; 21.4%)	Maior investimento na modalidade Provas e resultados internacionais Profissionalização

Nas dimensões gerais “fatores contextuais e fatores pessoais”, procurou incluir-se todos os fatores que, de acordo com os atletas, “explicam” ou são importantes para os seus desempenhos. Analisando a Tabela 2, é possível perceber que os atletas do presente estudo atribuem mais os seus desempenhos a fatores pessoais ($N = 833$) do que a fatores contextuais ($N = 224$). Adicionalmente, considerando os fatores contextuais, dimensão geral na qual se codificou aquilo que tem que ver com questões sociais e contextuais, foram identificadas seis dimensões específicas: 1) Contexto macro; 2) Iniciação e formação desportiva; 3) Percurso profissional e atual; 4) Sorte; 5) Experiências significativas; e 6) Apoio social. Contudo, foram estas duas últimas dimensões as mais frequentemente mencionadas.

A dimensão específica “apoio social” compreendia informação relativa às pessoas que os participantes identificaram como tendo marcado o seu percurso, especificando os papéis/funções desempenhados por cada uma delas. Entre as pessoas identificadas, foram os treinadores aqueles que os atletas mais salientaram, seguidos dos pais e da família alargada. Enquanto os treinadores parecem fornecer, fundamentalmente, apoio informativo e socioemocional, os pais e a família desempenham apenas um papel importante neste último tipo de apoio. Por exemplo, um atleta descreve o apoio informativo do seu treinador, da seguinte forma: *O meu treinador fala sempre comigo: o que é que nós devemos fazer ou se fico a descansar, se eu tenho que fazer alguma atividade antes, fala de jantar, fala de*

quando tomar o pequeno-almoço, depois do pequeno-almoço, depois da pesagem. Isso está sempre planeado. E em termos futuros, de um modo geral, também. (Atleta 4)

No que respeita às experiências significativas, foram codificados os excertos das entrevistas que retratam momentos ou eventos que marcaram o percurso destes atletas, entre os quais se destacam as “lesões” e os “obstáculos”, como temas mais frequentes. Atendendo às “lesões”, ao abordarem o seu histórico de lesões, os atletas referem-se às mesmas como os piores obstáculos na carreira desportiva, encontrando-se associadas aos piores desempenhos, influenciando negativamente os atletas em termos psicológicos (e.g., concentração, medo) e como sendo exigentes em termos de tratamento. Tornam-se ainda evidentes as dificuldades que têm em lidar com as lesões (e.g., parar de treinar) e a relevância da prevenção de lesões. Recorrendo à informação das entrevistas, um dos atletas refere que “*Os obstáculos muitas vezes na minha vida foram lesões, coisas que aconteceram, que se calhar estavam fora do nosso controle e são ossos do ofício. Uma entorse e depois tinha um jogo importante, uma pessoa faz o esforço de jogar mesmo aleijada.*” (Atleta 1). Relativamente aos “obstáculos”, tendem a vê-los 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 oferecidas pelo clube e pelas federações, conseguir conciliar o desporto com a família e/ou os estudos. Exemplificando um obstáculo e a referir-se, nomeadamente à

falta de apoio financeiro, um dos atletas relata que “ *O maior obstáculo tem sido a federação, porque eu estou com o meu treinador desde sempre, sempre estivemos juntos e muitas vezes temos ido contra a federação e temos feito um trabalho de “outsider” da federação e tem sido mais complicado.*” (Atleta 3)

Retratando agora os “fatores pessoais”, dimensão geral mais relevante nas entrevistas comparativamente à anterior, enquadrou-se na mesma o que se relaciona com as características e processos/competências que são inerentes aos atletas, identificando-se duas dimensões específicas: (a) características pessoais; e (b) processos. Procurou sintetizar-se na dimensão “características pessoais”, as características estáveis/de traço da pessoa. Quando se trata de explicar o que os descreve, de um modo geral, os participantes atribuem uma importância inegável e quase “esmagadora” às características de personalidade, entre as quais pode destacar-se a persistência e a dedicação, a autoconfiança, e o espírito de sacrifício. Como um atleta descreveu: “...*é dedicação, paixão, ambição, muita ambição, nessa ambição vontade de melhorar, vontade de crescer, vontade de aprender, disponibilidade.*” (Atleta 2). Por sua vez, na dimensão “processos”, que, entre os fatores pessoais, corresponde à dimensão específica mais explorada pelos atletas nas entrevistas, reuniu-se informação sobre os processos e

estratégias que o atleta utiliza, ou seja, informação relacionada com a dimensão estado do atleta, a forma como “funciona”. Analisando os temas versados nas entrevistas, é notável a referência aos processos emocionais, nomeadamente à diversidade de emoções experienciadas e ao recurso a um repertório diversificado de estratégias de *coping* adaptativas, usadas, frequentemente, de forma combinada. Destacam, igualmente, os processos mais relacionados com a prática e treino, aos quais se associa a formulação de objetivos. Um atleta, por exemplo, descreveu desta forma o recurso a uma estratégia de *coping*, a reavaliação positiva: “*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 1).

Tabela 2

“Dimensões e temas específicos das dimensões gerais “Fatores contextuais e fatores pessoais”

Dimensão geral (n)	Dimensões específicas (n; %)	Temas específicos (mais frequentes)
Fatores contextuais (n = 224)	Contexto macro (6; 2.7%)	Background socioeconómico Condições do clube Contexto cultural
	Iniciação e formação desportiva (7; 3.1%)	Divertimento Pressões externas Ambiente ótimo de aprendizagem
	Percurso profissional ou atual (26; 11.6%)	Divertimento Pressões externas Ambiente ótimo profissional
	Experiências significativas (88; 39.3%)	Lesões Obstáculos Ambiente familiar Oportunidades Mudança de país
	Apoio social (89; 39.7%)	Treinadores País Família alargada A importância de ter sorte
Fatores pessoais (n = 833)	Sorte (8; 3.6%)	A importância de ter sorte
	Características (197; 23.6%)	Personalidade Capacidades físicas Resultados desportivos
	Processos (636; 76.4%)	Emoções experienciadas Estratégias de <i>coping</i> utilizadas Prática deliberada/treino Formulação de objetivos

Estudo 2

Participantes

Neste estudo participaram 11 atletas portugueses com desempenhos desportivos excecionais, 4 do sexo masculino e 7 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos ($M = 25.00$; $DP = 6.16$), sendo 7 deles de modalidades individuais (tiro com armas de caça, judo, canoagem, trampolins,

kickboxing e esgrima) e 4 de modalidades coletivas (futebol, andebol, basquetebol e hóquei em patins). Destes 11 atletas, 3 participaram igualmente no Estudo 1 (1 do sexo masculino e 2 do sexo feminino). Atendendo aos 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 ($M = 10.18$; $DP = 3.34$), o número de anos de prática federada oscila entre os 7 e os 29

anos ($M = 14.73$; $DP = 7.31$) e o número médio atual de horas de treino por semana apresenta valores entre 2 e 35 horas ($M = 16.14$; $DP = 8.75$).

Instrumentos

Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto; versão portuguesa do *Psychological Skills Inventory for Sports, PSIS (Form R-5)* de Mahoney Gabriel e Perkins (1987), que inclui um total de 63 itens, respondidos numa escala *Likert* de 5 pontos, de “Discordo totalmente” a “Concordo totalmente” e organizados em seis escalas distintas: (a) controle da ansiedade; (b) concentração; (c) autoconfiança; (d) preparação mental; (e) motivação; e (f) ênfase na equipa. Valores mais elevados indicam maiores níveis de competência psicológica nas dimensões avaliadas. Seguindo as indicações anteriores de Cruz (1996a) e atendendo aos objetivos do presente estudo, foram utilizadas apenas as escalas de controle da ansiedade, autoconfiança, motivação e concentração, bem como o *score* total de competências psicológicas no desporto. Inventário de Competências de Confronto no Desporto; versão traduzida e adaptada para português do *Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)*, desenvolvido por Smith, Schutz, Smoll, e Ptacek (1995). Todos os itens são respondidos numa escala de tipo *Likert* de 4 pontos (0 = Quase nunca; 3 = Quase sempre) e encontram-se distribuídos por sete subescalas: (a) rendimento máximo sob pressão; (b) ausência de preocupação; (c) confronto com a adversidade; (d) concentração; (e) formulação de objetivos e preparação mental; (f) confiança e motivação para a realização; e (g) disponibilidade para aprendizagem a partir do treino. Valores mais elevados indicam mais competências de confronto.

Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto; versão traduzida e adaptada do *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)*, desenvolvido por Duda e Nicholls (1989). Este instrumento é constituído por 13 itens, respondidos numa escala *Likert* de 5 pontos (1 = Concordo totalmente; 5 = Discordo totalmente) e organizados em duas subescalas: Orientação para a Tarefa e Orientação para o Ego.

Escala de Perfeccionismo Durante o Treino e a Competição; versão traduzida, embora ainda em fase de adaptação, para língua portuguesa do *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sports (MIPS)*, desenvolvido por Stoeber, Otto e Stoll (2006). Esta escala avalia: (a) Luta pela perfeição; (b) Reações negativas à imperfeição; e (c) 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. A escala de pressão percebida, com um total de 8 itens, foi aplicada com o intuito de avaliar as duas principais fontes de stress dos atletas: a pressão percebida dos treinadores e a pressão percebida dos pais. Os itens das quatro dimensões desta Escala de Perfeccionismo são respondidos numa escala de tipo *Likert* de 6 pontos (1 = nunca; 6 = sempre).

Dados adicionais sobre as características psicométricas das versões traduzidas e adaptadas para a língua Portuguesa dos instrumentos e medidas utilizadas foram já evidentes em estudos anteriores (e.g., Amaral & Cruz, 2013; Barbosa & Cruz, 1997; Cruz, 1996a, 1996b; Matos & Cruz, 1997).

Procedimentos

Seguiram-se procedimentos idênticos aos adotados no Estudo 1. Devido à “qualidade” dos participantes e às suas consequentes limitações de tempo, os questionários foram apresentados e entregues, juntamente com um envelope endereçado e com portes pagos, para que fossem devolvidos após o seu preenchimento. Todos os participantes responderam aos instrumentos descritos anteriormente. O tratamento e análise dos dados foram efetuados utilizando o programa SPSS/IBM (Versão 22,0).

RESULTADOS

Na Tabela 3, descrevem-se os resultados nas variáveis psicológicas estudadas. No que respeita às competências psicológicas, avaliadas através do PSIS, as médias encontradas apresentam valores elevados e muito próximos entre si, revelando desta forma as elevadas competências psicológicas para a competição desportiva. No mesmo sentido, ao nível das competências de confronto, avaliadas pelo ACSI 28, os atletas apresentam elevados recursos pessoais de confronto. Apesar de demonstrarem alguma preocupação com os erros e situações competitivas, subescala onde obtêm o *score* mais baixo, revelam, igualmente, uma total disponibilidade para aprender com o treino, subescala que apresenta o *score* mais elevado. Em relação à orientação motivacional (TEOSQ), percebe-se nestes atletas uma tendência predominante para objetivos centrados na tarefa, revelando a valorização da aprendizagem, da melhoria contínua e da mestria pessoal nas atividades em que se envolvem. Por fim, considerando o perfeccionismo, avaliado através da EPDTC, verifica-se que a dimensão mais presente é a “luta pela perfeição”, que corresponde a uma “busca saudável” da excelência, embora também associada a alguma pressão dos treinadores para ser perfeito.

DISCUSSÃO

O presente trabalho teve como principal objetivo estudar e compreender a iniciação, o desenvolvimento e a manutenção da excelência e explorar os fatores pessoais e contextuais associados à excelência no desporto, combinando metodologias qualitativas e quantitativas, e respeitando uma seleção criteriosa dos participantes.

Um primeiro dado a salientar, decorrente do primeiro estudo, é o facto de ter sido possível identificar três fases distintas no percurso destes atletas, denominadas aqui de fase de iniciação, fase de desenvolvimento e fase de perfeição. Estas fases evidenciam uma evolução dos atletas no sentido de um maior e mais estruturado envolvimento na prática da modalidade, aliado ao papel diferenciado desempenhado pelos “outros significativos” e à obtenção progressiva de melhores resultados desportivos, revelando alguma congruência com estudos anteriores (e.g., Bloom, 1985; Côté, 1999; Durand-Bush & Salmela, 2002). Partindo desta consistência com a literatura e reportando-nos ao contexto prático, este resultado parece dar algumas indicações relativamente ao que é esperado por parte dos diferentes agentes desportivos (e.g., treinador, pais) ao longo do processo de desenvolvimento dos desempenhos excelentes, mas também algumas implicações diretas ao nível da evolução do trabalho do treinador, no que respeita à forma como estrutura o treino e formula objetivos.

Tabela 3
Estatísticas descritivas relativas às variáveis estudadas

Variável	N	M	DP	MIN	MÁX
Competências psicológicas					
Controle da ansiedade	11	61.14	9.90	45.00	80.00
Concentração	11	68.94	7.76	50.00	79.17
Autoconfiança	11	72.47	12.45	52.78	94.44
Motivação	11	72.40	11.42	57.14	92.86
Total - Competências psicológicas	11	68.74	8.51	54.21	86.62
Competências de confronto					
Rendimento máximo sob pressão	11	9.27	2.28	5.00	12.00
Ausência de preocupação	11	5.36	2.62	2.00	10.00
Confronto com a adversidade	11	7.82	1.66	5.00	10.00
Concentração	11	9.00	2.05	6.00	12.00
Formulação de objetivos e preparação mental	11	9.27	2.20	6.00	12.00
Confiança e motivação para a realização	11	9.36	1.91	7.00	12.00
Disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino	11	9.91	2.34	5.00	12.00
Total- Recursos pessoais de confronto	11	60.00	9.12	46.00	78.00
Orientação motivacional					
Orientação para a tarefa	11	4.49	0.50	3.29	5.00
Orientação para o "ego"	11	3.02	1.00	1.83	5.00
Perfeccionismo					
Luta pela perfeição	11	4.91	0.88	3.40	6.00
Reações negativas à imperfeição	11	3.35	0.61	2.40	4.40
Pressão dos treinadores	10 (*)	4.00	0.87	2.25	5.00
Pressão dos pais	11	2.98	1.12	1.13	4.63

(*) Um dos atletas não realizou esta subescala porque não é orientado por um treinador.

No que se refere aos fatores relevantes para a explicação da excelência, a presente investigação sugere a necessária convergência de fatores de natureza contextual e pessoal na promoção dos desempenhos excepcionais. A nível dos fatores pessoais, de destacar as características e processos/competências de natureza psicológica e emocional e os fatores relacionados com o treino/prática deliberada; nos fatores contextuais merecem destaque as experiências significativas, bem como o apoio social por parte dos treinadores, pais e familiares. Esta relevância dos fatores contextuais, que tem sido também bastante salientada na literatura (e.g., Gould et al., 2002; Holt & Dunn, 2004) vem, de alguma forma, retirar a "tónica" apenas do indivíduo e das suas características e competências e colocá-la também nos "outros" e nos acontecimentos de vida. No entanto, os dados recolhidos destacam características associadas à personalidade, por exemplo a persistência e dedicação, autoconfiança, espírito de sacrifício e perfeccionismo adaptativo ("luta pela perfeição"), o que está em sintonia com a investigação anterior na área (e.g., Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Gould et al., 2002; MacNamara et al., 2010; Rasquinha, Dunn, & Dunn, 2014; Williams & Krane, 2001). Relativamente aos processos/competências, sobressaem os processos de natureza emocional e psicológica, nomeadamente as estratégias de *coping* (e.g., Dias, Cruz, & Fonseca, 2009; Poczwardowski & Conroy, 2002), bem como processos mais relacionados com a prática e o treino, defendidos pelas abordagens da *expertise* (e.g., Ericsson, 2006; Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993; Ericsson & Lehmann, 1996). Ainda a este respeito e claramente decorrente do segundo estudo, em termos das estratégias de *coping*, estes atletas apresentam alguma inquietação com os erros e situações competitivas, denotando elevados padrões de

exigência, tendo em vista a melhoria constante dos seus desempenhos (orientação motivacional para a tarefa), mas também alguma pressão por parte dos seus treinadores para que sejam "perfeitos".

De um modo geral, este estudo mostra que, para se compreender a excelência no desporto, mais que defender um fator determinante da excelência (seja a prática deliberada ou as características e competências psicológicas), importa adotar uma abordagem integradora dos diferentes fatores (pessoais e contextuais) intervenientes. Esta preocupação deve estar presente nas três fases aqui identificadas no desenvolvimento dos desempenhos excelentes (iniciação, desenvolvimento e perfeição). Dando continuidade a este trabalho, seria importante que, de futuro, se continuasse a apostar em estudos que combinem metodologias qualitativas e quantitativas, com outras amostras "ricas e de qualidade", de modo a alcançar uma visão holística/abrangente do fenómeno e conhecer aprofundadamente os vários fatores inerentes aos desempenhos excelentes.

REFERÊNCIAS

- Altman, D. G. (1991). *Practical statistics for medical research*. London, UK: Chapman and Hall.
- Amaral, M. M., & Cruz, J.F (2013). Natureza da percepção de ameaça e preditores das estratégias de regulação emocional na competição desportiva: Um estudo com atletas talentosos de futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 13(3), 45-59. doi:10.5628/rpcd.13.03.45
- Araújo, L. S., Cruz, J. F., & Almeida, L. S. (2011). A entrevista no estudo da excelência: Uma proposta. *Psychologica*, 52, 253-280. doi:10.14195/1647-8606_52-1_12

- Baker, J., & Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies, 15*, 211-228. doi:10.1080/1359813042000314781
- 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. doi:10.1080/10413200590907577
- 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.
- Bardin, L. (2004). *Análise de Conteúdo* (3ª Ed.). Lisboa: Edições 70.
- Bloom, B. S. (Ed.). (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Cohen, J. A. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement, 20*, 37-46. doi:10.1177/001316446002000104
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist, 13*, 395-417.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. Los Angeles, CA: Sage.
- 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.
- 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.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Emoções, stress, ansiedade e coping: Estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 9*, 9-23. doi:10.5628/rpcd.09.01.09
- Duda, J. L., & Nicholls, J.G. (1989). *The task and Ego Orientation Questionnaire*. Unpublished manuscript.
- 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. doi:10.1080/10413200290103473
- 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. doi:10.4324/9781315805948
- Ericsson, K. A. (2006). 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. doi:10.1017/cbo9780511816796.038
- 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. doi:10.1037/0033-295x.100.3.363
- 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. doi:10.1146/annurev.psych.47.1.273
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development on olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 172-204. doi:10.1080/10413200290103482
- 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.
- Headrick, J., Renshaw, I., Davids, K., Pinder, R., & Araújo, D. (2015). The dynamics of expertise acquisition in sport: The role of affective learning designs. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 83-90. doi:10.1016/j.psychsport.2014.08.006
- 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.
- 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. doi:10.1037/1076-898x.10.4.219
- 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. doi:10.1080/10413200490437949
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229-252.
- MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010). 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.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, R. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist, 1*, 135-141.
- Matos, D., Cruz, J. F. A., & Almeida, L. S. (2011). Excelência no desporto: Para uma compreensão da "arquitetura" psicológica dos atletas de elite. *Motricidade, 7*(4), 27-41. doi:10.6063/motricidade.7(4).87
- Matos, D. (2014). *A excelência no desporto: Estudo da "arquitetura" psicológica de atletas de elite portugueses*. Lisboa: Coisas de ler.
- Miles, M.B., & Huberman, A.M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. London: Sage. doi:10.1177/002076409704300109
- Matos, M. F., & Cruz, J. F. (1997). Desporto escolar: Motivação para a prática e razões para o abandono. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 2*, 459-489.
- 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.

- 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.
- Poczwadowski, A., & Conroy, D. E. (2002). Coping responses to failure and success among elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 313-329. doi:10.1080/10413200290103581
- Rasquinha, A., Dunn, J., & Dunn, J. (2014). Relationships between perfectionistic strivings, perfectionistic concerns and competitive sport level. *Psychology of Sport and Exercise, 15*, 659-667. doi:10.1016/j.psychsport.2014.07.008
- Richards, L. (2009). *Handling Qualitative Data: A practical Guide* (2nd ed.). London: Sage publications.
- 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.
- Sarkar, M., Fletcher, D., & Brown, D. (2015). What doesn't kill me...: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance. *Psychology of Sport and Exercise, 18*, 475-479. doi:10.1016/j.jsams.2014.06.010
- 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.
- Schilling, J. (2006). On the pragmatics of qualitative assessment: Designing the process for content analysis. *European Journal of Psychological Assessment, 22*(1), 28-37. doi:10.1027/1015-5759.22.1.28
- 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.
- Stoeber J., Otto K, & Stoll, O. (2006). *Multidimensional Inventory on Perfectionism in Sport (MIPS): English Version*. Unpublished manuscript.
- Swan, C., Moran, A., & Piggot, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 3-14. doi:10.1016/j.psychsport.2014.07.004
- Ziegler, A. & Phillipson, S. N. (2012). Towards a systemic theory of gifted education. *High Ability Studies, 23*, 3-30. doi:10.1080/13598139.2012.679085
- 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. doi:10.1080/13598130701709715
- 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.

Agradecimentos

Estudo realizado no Centro de Investigação em Psicologia, Universidade do Minho, e suportado financeiramente pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (SFRH/BD/38569/2007) e pelo Ministério da Educação e Ciência através de fundos nacionais e cofinanciado através do programa FEDER no âmbito do acordo PT2020 (UID/PSI/01662/2013). Agradece-se à editora "Coisas de Ler" a autorização para a utilização no artigo de alguns dados e excertos das entrevistas.

