



Motricidade

ISSN: 1646-107X

director@revistamotricidade.com

Edições Desafio Singular

Portugal

Ferreira, R.M.; Costa, V.T.; Penna, E.M.; Samulski, D.M; Moraes, L.C.C.A.

Habilidades mentais de nadadores brasileiros de alto rendimento

Motricidade, vol. 8, núm. 2, 2012, pp. 946-955

Edições Desafio Singular

Vila Real, Portugal

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273023568119>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal

Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

Habilidades mentais de nadadores brasileiros de alto rendimento

Mental skills of Brazilian top level swimmers

R.M. Ferreira, V.T. Costa, E.M. Penna, D.M Samulski, L.C.C.A. Moraes

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

RESUMO

Atletas excepcionais são reconhecidos por suas vitórias. Contudo, ao considerar apenas o resultado final de um atleta, rejeita-se a sua trajetória até atingir níveis excepcionais de desempenho. Os modelos de desenvolvimento expert no esporte estabelecem uma relação direta com as habilidades mentais que estes atletas utilizam para atingirem a excelência. Portanto, o objetivo deste estudo foi identificar o grupo de habilidades mentais indispensáveis para a melhora do rendimento durante os treinamentos e competições em nadadores brasileiros de alto rendimento. Contou-se com onze nadadores de alto rendimento brasileiros que foram entrevistados a partir de um roteiro de entrevista semi estruturada, as entrevistas foram gravadas, transcritas e analisadas por meio de análise de conteúdo (*Meaning-units*). Os resultados apontaram que as habilidades identificadas foram: autoconfiança, capacidade de relaxamento, controle do estresse e da ansiedade, estabelecimento de metas, focalização e refocalização, motivação e planejamento da carreira esportiva. Concluiu-se que o estabelecimento de habilidades que considerem a especificidade do contexto no qual os atletas estão inseridos é fundamental por considerar todos os pontos inerentes a este ambiente.

Palavras-chave: habilidades mentais, natação, expert performance

ABSTRACT

Exceptional athletes are well known for their victories. However, considering only the final result of an athlete rejects the trajectory to reach levels of performance. The models of development used on experts of the sport establish that there is a direct relationship between an athlete's mental abilities and his or her ability to reach excellence. Therefore, the aim of this study was to identify the group of mental skills that are crucial to a high-level Brazilian swimmer's improvement during training and competitions. The study included 11 top-level Brazilian swimmers. The athlete's were interviewed using semi-structured interviews, that were recorded, transcribed and analyzed using content analysis (*Meaning-units*). The results showed that the skills identified were: confidence, ability to relax and controlling stress and anxiety, establishment of goals, focus and refocus, career planning and motivation. It was concluded that the definition of mental abilities considered in the national context of which those athletes are a part is because these abilities are considered the fundamental aspects of their reality.

Keywords: mental skills, swimming, expert performance

Submetido: 01.08.2011 | Aceite: 14.09.2011

Renato Melo Ferreira, Varley Teoldo da Costa, Eduardo Macedo Penna, Dietmar Martin Samulski, Luiz Carlos Couto de Albuquerque Moraes. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – EEFFTO; Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Brasil.

Endereço para correspondência: Renato Melo Ferreira, Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – EEFFTO, Av. Presidente Antonio Carlos, 6627, Pampulha, CENESP – LAPES, CEP: 31270-901 - Belo Horizonte, MG, Brasil

E-mail: renato.mf@hotmail.com

Indivíduos com desempenhos excepcionais são reconhecidos por suas vitórias no esporte. No entanto, ao se analisar apenas o resultado final de um atleta, ignora-se a sua trajetória ou a compreensão de como este atleta conseguiu atingir níveis excepcionais de desempenho. A partir desta concepção, foram desenvolvidos modelos de desenvolvimento expert para relatar e conhecer a trajetória desses indivíduos, apresentando inúmeras variáveis que são intervenientes a este desenvolvimento, como os estágios de desenvolvimento (Bloom, 1985; Côté, 1999), a influência da família (Csikszentmihalyi, Rathunde, & Walhen, 1993), o tipo de prática realizada (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993) e a influência do treinador (Côté, Salmela, Trudel, Baria, & Russel, 1995).

No entanto, um fator a ser destacado em todos os modelos supracitados é a relação entre as habilidades mentais e a competência atlética. Todos os componentes envolvidos no desenvolvimento de um atleta necessitam de regulação psicológica adequada, como, a importância da motivação para atender às exigências da prática deliberada no esporte (Ericsson et al., 1993).

Alguns estudos analisaram a influência das habilidades mentais em relação ao desenvolvimento expert de atletas (Katsikas, Argeitaki, & Smirniotou, 2009; Orlick & Partington, 1988) e identificaram uma melhoria do desempenho (Hayslip Jr., Petrie, Macintire, & Jones, 2010). Portanto, os modelos de expertise no esporte apresentam uma relação direta com o crescimento da competência mental do atleta.

Destacam-se os estudos de Martens (1987), Durand-Bush, Salmela e Green-Demers (2001), e Orlick (1980, 1992), os quais envolveram grupos de habilidades mentais utilizadas por desportistas com a finalidade de aperfeiçoamento atlético.

Orlick (1980, 1992) estabeleceu um grupo de habilidades mentais que considera como fundamentais para o desenvolvimento de atletas. A “Roda da Excelência” foi desenvolvida a partir de análises qualitativas com atletas olímpicos de modalidades individuais e cole-

tivas, estabelecendo dois grupos de habilidades, as centrais e as periféricas. As habilidades centrais, consideradas como fundamentais para a competência mental do atleta, compreendem, o compromisso com o treinamento e as competições, a autoconfiança e a concentração. Já as habilidades periféricas correspondem à capacidade de construir imagens positivas, prontidão mental, controlar distrações do ambiente e realizar avaliações construtivas das situações.

Durand-Bush et al. (2001) desenvolveram e validaram um instrumento capaz de mensurar as habilidades mentais no esporte. Este instrumento mensura habilidades distribuídas em três categorias: fundamentais, somáticas e cognitivas. As habilidades fundamentais, compostas pelo estabelecimento de metas, o comprometimento e autoconfiança são caracterizadas como o alicerce para o desenvolvimento de outras importantes habilidades mentais, somáticas e cognitivas. As habilidades somáticas, caracterizadas pelas reações ao estresse, controle do medo, relaxamento e níveis de ativação são compreendidas como uma regulação psicológica em relação a intensidade da prática da atividade. Já as habilidades cognitivas são indispensáveis na busca da excelência, reconhecidas como aquelas habilidades que ajudam o atleta a atingir as metas, compostas pela focalização e refocalização, imaginação, prática mental e planejamento da carreira esportiva.

Atletas buscam por maneiras de melhorar seus desempenhos, e uma dessas maneiras é por meio do treinamento e implantação de programas de habilidades mentais (Weinberg & Williams, 1998). Gould e Dieffenbach (2002) analisaram, por meio de uma entrevista, as habilidades psicológicas em dez campeões olímpicos de diferentes modalidades. As principais habilidades identificadas foram o controle da ansiedade, a confiança, a habilidade de focalização e a competitividade. Os resultados demonstraram que a presença da família e dos treinadores foram fundamentais para o desenvolvimento dessas habilidades supraci-

tadas ao longo da carreira. Uma das principais conclusões considerou que as habilidades mentais são fundamentais para o desenvolvimento expert dos atletas, apoiados pela família e treinadores.

Ainda a respeito das habilidades mentais, Durand-Bush e Salmela (2002), utilizando uma entrevista semiestruturada, analisaram os fatores que contribuíram para o desenvolvimento e manutenção da expert performance em 10 atletas medalhistas em Jogos Olímpicos ou Campeonatos mundiais. Os resultados apontaram que os atletas consideram que níveis elevados de autoconfiança, motivação, criatividade e perseverança auxiliam no rendimento esportivo. A conclusão foi que as habilidades mentais apresentam uma relação direta no desenvolvimento desses atletas até a conquista de um campeonato mundial ou de uma medalha olímpica.

Ao analisarmos os estudos que procuram aprimorar o rendimento na natação, estes, em grande parte, estão relacionados aos fatores biomecânicos (Barbosa et al., 2009; Persyn, Colman, Soons, & Silva, 2006), como a propulsão dos membros (Marinho & Andries Junior, 2004) e a relação força $\times$ velocidade (Sharp, Troup, & Costill, 1982). Contudo, existe uma carência de estudos que relacionem os fatores psicológicos, especificamente, grupos de habilidades mentais com a natação de alto rendimento.

Em um dos poucos trabalhos que avaliam especificamente um grupo de habilidades mentais em nadadores, Hogg (2000) identificou quais habilidades seriam fundamentais no desenvolvimento de nadadores de alto rendimento canadenses. Foram estabelecidas seis habilidades mentais que seriam fundamentais: a autoconsciência, o estabelecimento de metas, a capacidade de relaxamento de um atleta, a conversa interna, a capacidade de imaginação e a atenção são os fatores essenciais a serem desenvolvidos. O autor ainda afirma que o treinamento efetivo e sistematizado de tais habilidades pode facilitar a melhoria do rendimento dos nadadores.

Dessa forma, existe a necessidade de identificar quais habilidades mentais são indispensáveis para a melhoria do desempenho durante os treinamentos e as competições de nadadores brasileiros de alto rendimento, considerando-se a realidade na qual os atletas brasileiros estão inseridos. Além disso, a partir dessa identificação será possível desenvolver um programa de intervenção com o objetivo de melhoria do rendimento desses atletas (Finn, 2008). Por conseguinte, o estudo sobre os melhores atletas de uma determinada modalidade se justifica pelo fato de colaborar para a melhoria daqueles que pretendem aperfeiçoar seu nível atlético no esporte (Morgan & Giacobbi Jr., 2006).

Portanto, o objetivo deste estudo foi identificar um grupo de habilidades mentais indispensáveis para a melhora do rendimento durante os treinamentos e competições em nadadores brasileiros de alto rendimento.

MÉTODO

Amostra

A amostra foi composta por onze nadadores de alto rendimento com idade média de 22.82 ± 5.08 anos e com tempo de prática de 17.09 ± 5.74 anos. Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: participação em qualquer competição internacional e estar entre os oito melhores nadadores no ranking nacional na sua principal prova no ano de 2010. Os nadadores foram aleatoriamente distribuídos e nomeados por A1 (atleta 1), A2 (atleta 2), ... e A11 (atleta 11). Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais sob protocolo número ETIC 442/10.

Instrumentos

Foi utilizado um questionário demográfico e um roteiro de entrevista semiestruturada para a coleta dos dados (Ferreira, 2010; Patton, 2002). O roteiro de entrevista envolveu a base conceitual de Durand-Bush et al. (2001); Orlick (1992) a respeito de habilidades mentais, o mesmo contou com questionamentos

sobre as principais habilidades mentais utilizadas por nadadores brasileiros de alto rendimento, sendo que a ordem inicial das questões é apresentada a pela Tabela 1.

Tabela 1.

Ordem inicial das perguntas da entrevista semiestruturada

Roteiro da entrevista semiestrutura	
1-	Quais são as principais habilidades mentais que você considera determinantes para o desenvolvimento na natação?
2-	Você acredita que essas habilidades são fundamentais para a sua melhora no desempenho?
3-	Como estas habilidades interferem nas competições? Exemplifique.
4-	Como estas habilidades interferem no seu treinamento? Exemplifique.
5-	Você já passou por alguma situação em que estas habilidades mentais (citadas na pergunta 1) atuaram de forma negativa ao seu desempenho? Exemplifique.

As vantagens para este tipo de procedimento são: a possibilidade de coletar uma grande variedade de informações, menor número de questões mal entendidas e respostas impróprias e menor quantidade de respostas incompletas (Dietrich & Ehrlenspiel, 2010; Patton, 2002), respeitando a especificidade da modalidade. Os aspectos investigados são estabelecidos previamente pelo pesquisador (Dietrich & Ehrlenspiel, 2010). As questões são primeiramente listadas, contudo, podem desviar do curso inicial, dependendo da necessidade e decisão do pesquisador (Côté, 1999; Dietrich & Ehrlenspiel, 2010; Patton, 2002).

Os equipamentos utilizados para realizar as entrevistas foram dois gravadores digitais (Panasonic RR-US450), um notebook (Acer Aspire 3690-2023) e o software Voice Editing Premium Edition 2.0, para edição de arquivos de áudio.

Procedimentos

A Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA), por meio de apoio institucional, endossou uma carta respaldando a realização da pesquisa. Também foi realizado um

primeiro contato com os nadadores, via telefonema, explicitando os objetivos do trabalho. Após o contato inicial, a coleta foi agendada de acordo com a disponibilidade dos nadadores, entre janeiro e março de 2011. Nessas datas foi assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e realizada a coleta, em locais privativos. A duração média das entrevistas foi de 40 minutos, sendo que as mesmas foram gravadas e transcritas por meio de digitação simultânea (Ferreira, 2010; Martens, 1987; Patton, 2002) para, posteriormente, ser realizada a descontextualização, ou seja, as perguntas do pesquisador foram retiradas, restando uma narrativa única do entrevistado (Stearn, 1998).

Uma cópia desta narrativa foi enviada aos nadadores, juntamente com uma carta-resposta, para a assinatura e confirmação da veracidade dos dados, considerando, dessa forma, o texto transcrito fidedigno (Patton, 2002). Caso houvesse alguma correção, a mesma era realizada de acordo com as sugestões enviadas pelos nadadores.

Análise dos Dados

As narrativas foram categorizadas e analisadas por meio de *Meaning Units* (Mini-Unidades - MUs) (Côté, Salmela, Baria, & Russel, 1993; Ferreira, 2010). Uma Meaning Unit (MU) representa uma parte do corpo do texto, que pode ser uma linha ou parágrafo, que ilustra uma idéia expressada pelo entrevistado de forma clara e objetiva. Neste estudo, essas MUs foram categorizadas e sub categorizadas de acordo com as similaridades identificadas. A seguir, um exemplo de MU:

Eu, sinceramente, pouco conversava com o treinador dele, mas todas as vezes que eu conversava com o treinador, ele falava: “Olha o seu menino é bom, ele está desenvolvendo bem”... eu nunca tive proximidade do treinador... Nunca fui corujão. (P2) – Comunicação pai e treinador

Essas MUs foram avaliadas por três expert em pesquisa qualitativa com o objetivo de validar os critérios usados para identificação de

MU ou grupos de MUs. Após a avaliação, as MUs foram subdivididas em categorias e subcategorias estabelecidas como representativas dos fatores investigados. A análise dos três expert mais uma vez se fez necessária para que, posteriormente, fosse realizada a interpretação dos dados (Côté, Ericsson, & Law, 2005). As avaliações dos voluntários e dos três expert em pesquisa qualitativa tiveram por finalidade aumentar a credibilidade/legitimidade exigidas na pesquisa qualitativa (Mathinson, 1988).

RESULTADOS

As entrevistas resultaram em sete horas de gravação. Os dados foram transcritos em letra Arial 12, com espaçamento 1.5 e produziram um total de 175 páginas. Essas foram analisadas e resultaram um total de 253 MUs, que, inicialmente, passaram por um processo de análise do investigador, com o objetivo de cercar o número de MUs, destacando, desta forma, as mais pertinentes ao estudo. Foi gerado um grupo de sete categorias e duas subcategorias (Tabela 2), distribuídas dedutivamente para análise (Strauss & Corbin, 1990). Destaca-se que o número de MUs em uma categoria não representa qualidade quando comparada com o número de MUs de outras categorias.

Tabela 2.
Categorias e subcategorias de MUs estabelecidas a partir das transcrições das entrevistas

Categoria/Subcategoria	Número de MU's
Autoconfiança	45
Capacidade de relaxamento	21
Controle do estresse e da ansiedade	33
Estabelecimento de metas	27
Focalização e refocalização	9
Motivação	109
Intrínseca (72)	
Extrínseca (37)	
Planejamento da carreira	9
Total	253

Portanto, os resultados serão discutidos de acordo com a Tabela 2, e quando for necessário será apresentada uma MU com o objetivo de ilustrar a referida habilidade mental.

DISCUSSÃO

O objetivo deste trabalho foi identificar um grupo de habilidades mentais que são indispensáveis para a melhora do rendimento durante os treinamentos e competições em nadadores brasileiros de alto rendimento.

Ao analisar o grupo habilidades mentais identificadas no estudo, pode-se afirmar que este grupo representa as habilidades que foram consideradas as mais relevantes para o desenvolvimento do nadador até o alto rendimento, assim como sua manutenção nesse nível. Os resultados deste estudo corroboram em parte com os resultados encontrados por outros pesquisadores que avaliaram um grupo de habilidades mentais em outras modalidades esportivas (Durand-Bush et al., 2001; Martens, 1987; Orlick, 1980; 1992;) e quando comparamos com um grupo de habilidades mentais em nadadores estrangeiros (Hogg, 2000). No entanto, o grupo de habilidades mentais identificadas para esta amostragem de atletas brasileiros se faz relevante pela especificidade do estudo e principalmente pela consideração do ambiente e do contexto no qual esses atletas estão inseridos, o que pode determinar o desenvolvimento de um atleta (Ferreira, 2010).

Autoconfiança

Vealey (1986) considera autoconfiança tanto um traço como um estado. O traço se refere à crença que os atletas possuem em relação à sua capacidade. Já o estado compreende na crença do atleta em relação ao seu sucesso em determinado momento, como durante um treinamento ou uma competição, o que pode ser observado a partir da MU a seguir:

... na verdade foi sempre assim, foi muito difícil eu ganhar a primeira competição ... tipo o primeiro campeonato brasileiro, eu nunca ganhava o primeiro... eu chegava em quinto, em quarto, mas no

fundo eu sabia que um dia eu ia ganhar aquela competição. (A10) – Autoconfiança

Atletas autoconfiantes se beneficiam das mais variadas formas, como na concentração, no estabelecimento de metas e na relação com outras habilidades mentais, como a ansiedade, em esportes coletivos e individuais (Weinberg & Gould, 2001; Zeng, 2003).

Hanton e Connaughton (2001) desenvolveram um estudo com 12 nadadores de alto rendimento cujo objetivo foi examinar, por meio de um estudo qualitativo, as percepções subjetivas que os nadadores têm a respeito da ansiedade e relacioná-las com a autoconfiança e o desempenho. Os principais resultados apontam que a variação da autoconfiança foi percebida como uma relação direta com a oscilação da ansiedade e do desempenho. Uma das conclusões do estudo sugere que a autoconfiança está associada a uma interpretação dos sintomas de ansiedade, demonstrando uma relação inversa.

Capacidade de relaxamento

A capacidade de relaxamento permite que os indivíduos, atletas ou não, diminuam a tensão muscular, ansiedade e frequência cardíaca (Williams & Harris, 1998). Relaxar permite que o nadador se concentre em outras tarefas, como por exemplo estudar, já que, a partir do relato do atleta A1 manter-se concentrado o tempo todo em natação não favorece o rendimento esportivo.

Teve um ano que eu fiquei só pensando em natação e estudava muito pouco, o estudo era segundo plano. Ia para a faculdade somente 2 vezes por semana... eu nadei muito mal ... nos 400 eu não consegui nadar abaixo de 4'00"... e agora indo para a faculdade praticamente todos os dias, você relaxa, pensa na faculdade... Acho que se deve pensar em natação uns 30% do seu dia. (A1) – Relaxamento – estudo × treinamento

Bara Filho, Ribeiro, Miranda e Teixeira (2002), desenvolveram um estudo com 23

nadadores durante um período de treinamento no qual o objetivo foi avaliar os efeitos de uma técnica de relaxamento na redução e controle nos níveis e cortisol sanguíneo. A partir dos principais resultados os autores concluíram haver influência do trabalho de relaxamento progressivo na redução dos níveis de cortisol sanguíneo nos nadadores avaliados.

Controle do estresse e da ansiedade

Kallus e Kellmann (1999, p. 209) definem estresse como uma reação que altera o estado harmônico do organismo de um indivíduo, promovendo alterações no comportamento psicobiológico. Já a ansiedade é considerada como um estado emocional negativo caracterizado pelo nervosismo, preocupação e apreensão (Moraes, 1990). O mesmo autor classificou a ansiedade como traço e estado. Ansiedade-traço é a tendência de perceber como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente não são tão perigosas. Já ansiedade-estado é um estado emocional temporário, em constante variação, com sentimentos de apreensão e tensão conscientemente percebidos. Além disso, apresenta um componente do pensamento, ansiedade cognitiva, e um componente de ativação física percebida, ansiedade somática (Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990). A MU do atleta A2 destaca os sintomas desencadeados pela ansiedade.

Eu ficava muito ansioso nas competições e isso me atrapalhava muito. Eu sentia frio na barriga, coração disparava e então eu não conseguia chegar nos meus tempos, não conseguia melhorar os meus tempos como eu esperava. (A2) – Ansiedade em competição

Fletcher e Hanton (2001) desenvolveram um estudo no qual o objetivo foi relacionar a ansiedade pré-competitiva com habilidades psicológicas. Foram avaliados 114 nadadores competitivos através do CSAI-2 e TOPS, para se identificar os níveis de ansiedade pré-competitiva e as habilidades mentais, respectivamente. Os resultados indicam que uma das

estratégias mais utilizadas para tentar suprir os níveis elevados de ansiedade é a utilização de relaxamento antes dos eventos competitivos. Uma das conclusões desse estudo foi que a relação entre ansiedade pré-competitiva e habilidades mentais é inversa, já que a utilização de estratégias psicológicas, como o relaxamento, diminuiu os níveis de ansiedade desses atletas.

Estabelecimento de metas

Compreende-se por metas como um padrão, um objetivo, no qual se deseja atingir um resultado final em determinada tarefa (Weinberg & Gould, 2001). Pode-se subdividir em três tipos: metas de resultado, onde o importante é o resultado final, metas de desempenho, que focalizam no alcance de padrões de movimento e metas de processo que focalizam nas ações que os indivíduos devem executar (Burton, 1989; Martens et. al, 1990). Além disso, estabelecer metas a curto, médio e longo prazo proporciona um aumento na motivação. As MUs abaixo destacam a relação entre o estabelecimento de metas e a motivação.

A partir do momento que eu consigo uma meta, não posso parar, tenho que subir um degrau, ir até o limite. Se eu consegui, é natural que queira outra. (A7) – Metas e motivação

...eu não vou parar ainda porque eu tenho uma meta a ser concretizada, eu me dei 3 anos para atingir o nível que eu busco... hoje em dia eu ainda nado em busca do meu sonho, que é participar de uma Olimpíada. (A9) – Metas a longo prazo

Hogg (2000) afirma que para nadadores atingirem o alto rendimento é necessário que eles desenvolvam algumas estratégias para que suas metas continuem sempre desafiadoras, atingíveis e reais. Estabelecer metas a curto (diárias), médio e longo prazo, assim como estabelecer metas de performance, habilidades (técnica), e de atitude nos treinamentos e competições são fundamentais para o alcance do melhor resultado de um nadador.

Focalização e refocalização

Para Orlick (1992), focar é a capacidade de manter a atenção aos estímulos relevantes da tarefa, já refocar compreende na habilidade de restabelecer o foco em detrimento de eventuais distrações. A capacidade de refocalizar quando se compete muitas provas em uma competição foi destacada pelo atleta A7 como fundamental para a melhora do desempenho.

...estar numa competição, você não nada só uma prova... se nadou a primeira prova e nadou mal... você ainda tem mais 6, é aquele negócio... tirar da cabeça aquele resultado ruim e falar: “beleza os 100 borboleta eu nadei mal, amanhã tem os 50 livre, eu vou nadar bem os 50 livre”. (A7) – Refocalização em competições

Para Hogg (2000), nadadores de alto rendimento apresentam um controle atenção elevado, o que é fundamental para o seu rendimento esportivo. Já que a capacidade de manter ou alternar o foco da atenção em detrimento de situações específicas ao contexto esportivo, como manter-se focado antes e durante uma prova é determinante para a melhoria do desempenho atlético.

Motivação

Para Samulski (2009) a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, estando relacionado a fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Os resultados do estudo identificaram que tanto a motivação intrínseca, necessidade de superação durante os treinamentos e competições, quanto a motivação extrínseca, do treinador ou companheiro de equipe para a obtenção de um tempo, é fundamental para o desenvolvimento do nadador, o que é ilustrado pela MU do atleta A8.

...mas eu acho que na hora que você precisa da motivação, você tem que arranjar-lá de algum lugar, você tem que tirá-la de algum lugar. No treino você pode usar o cara que está o lado, você

fala “não vou perder para esse cara de jeito nenhum”. E na competição é a mesma coisa,... quem gosta de perder? (A8) – Motivação extrínseca

Andrade, Salguero e Márquez (2006) realizaram um estudo, por meio de um questionário capaz de mensurar a motivação em 425 nadadores, o objetivo foi analisar quais eram os principais motivos para a prática esportiva. Os resultados apontaram que os principais motivos para a prática e manutenção nos treinamentos são intrínsecos, e que os homens a medida que suas carreiras avançam em direção ao alto rendimento, aumentam sua motivação em relação a sua forma física (intrínseco) e em relação à competição (extrínseco). A conclusão do estudo foi que em decorrência do aumento do nível do atleta, aumenta também sua motivação intrínseca e extrínseca, além da cobrança (estresse) por resultados.

Planejamento da carreira

Para Salmela (1994), a carreira esportiva apresenta diversas fases, tais como a iniciação, o desenvolvimento, o término e a aposentadoria. Hackfort e Huang (2005) destacam as principais causas para o término da carreira: idade, não seleção, contusão, escolha própria, falta de apoio financeiro, perda da motivação, desentendimento com o treinador e desejo de dedicar mais tempo aos relacionamentos pessoais. A preocupação com a carreira esportiva, em especial com o seu planejamento pode ser ilustrada pela seguinte MU.

Eu acho que a gente tem que estar sempre pensando no que vai fazer, eu pretendo daqui a cinco anos encerrar minha carreira. Acho que será mais ou menos na Olimpíada de 2016, então se eu chegar sendo campeão... para mim já vai ter dado, mesmo eu podendo continuar mais uns três ou quatro anos nadando bem... Pretendo ser um administrador, talvez até no ramo da natação. (A6) – Planejamento pós-carreira

Samulski et al. (2009) analisaram as diferentes fases de transição da carreira esportiva de seis ex-atletas de alto nível de diferentes modalidades esportivas, inclusive nadadores. O objetivo foi identificar os fatores relevantes ao desenvolvimento de cada fase das carreiras desses atletas, por meio de entrevistas semi-estruturadas. Os principais resultados destacam que o término da carreira dos atletas foi planejado. O retorno aos estudos, maior dedicação a suas famílias e a inserção à outros grupos sociais foram fundamentais para tal transição. Uma das conclusões considera a motivação como fundamental para a permanência na modalidade esportiva durante as fases de transição.

A partir do apresentado, pode-se concluir que foi identificado um grupo de habilidades mentais que os nadadores brasileiros de alto rendimento consideram fundamentais para o seu desenvolvimento e manutenção do desempenho durante os treinamentos e as competições. Ressalta-se que os resultados encontrados estão relacionados a especificidade da modalidade, além de considerar suas características culturais que envolvem o contexto brasileiro. Este estudo limitou-se a avaliar as habilidades mentais que nadadores de alto rendimento brasileiros consideram como fundamentais para o seu desenvolvimento como atletas. Dessa forma, devido às características regionais não podemos dimensionar tais habilidades à outras culturas ou modalidades esportivas. Sugere-se o desenvolvimento de um instrumento capaz de dimensionar tais habilidades durante os treinamentos e as competições e que possibilite o monitoramento dessas habilidades no desenvolvimento da carreira de nadadores.

Agradecimentos:

Nada a declarar.

Conflito de Interesses:

Nada a declarar.

Financiamento:

Nada a declarar.

REFERÊNCIAS

- Andrade, A., Salguero, A., & Márquez, S. (2006). Motivos para a participação esportiva em nadadores brasileiros. *Fitness & Performance Journal*, 5(6), 363-369.
- Bara Filho, M. G., Ribeiro, L. C. S., Miranda, R., & Teixeira, M. T. (2002). A redução dos níveis de cortisol sanguíneo através da técnica de relaxamento progressivo em nadadores, *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8(4), 139-143.
- Barbosa, T.M., Lima, V., Mejias, E., Costa, M.J., Marinho, D. A., Garrido, N., ... Bragada, J.A. (2009). A eficiência propulsiva e a performance em nadadores não experts. *Motricidade*, 5(4), 27-43.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York, EUA: Ballantine Books.
- Burton, D. (1989). Winning isn't everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance. *The Sport Psychologist*, 3(2), 105-132.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.
- 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), 1-19.
- Côté, J., Salmela, J. H., Baria, A., & Russel, S. J. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 7(2), 127-137.
- Côté, J., Salmela, J. H., Trudel, P., Baria, A., & Russel, S. J. (1995). The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 1-17.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talent teenagers: the root of success and failure*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Dietrich, H., & Ehrlenspiel. (2010). Cognitive interviewing: A qualitative tool for improving questionnaires in sport science. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 14, 51-60.
- 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(3), 154-171.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3*). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Ferreira, R. M. (2010). *O contexto de desenvolvimento de nadadores medalhistas olímpicos brasileiros*. Dissertação de Mestrado, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, Brasil.
- Finn, J. (2008). An Introduction to using mental skills to enhance performance in golf: Beyond the bounds of positive and negative thinking. *Annual Review of Golf Coaching*, 2, 255-269.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.
- Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Hackfort D., & Huang Z. (2005). Considerations for research on career counseling and career transition. In D., Hackfort, J.L., Duda, & R. Lidor (Eds.), *Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives* (pp. 245-255). Morgantown.
- Hanton, S., & Connaughton, D. (2001). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(1), 87-97.
- Hayslip Jr., B., Petrie, T. A., MacIntire, M. M., & Jones, G. M. (2010). The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfer's performances. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 123-133.
- Hogg, J. M. (2000). *Mental skills for competitive swimmers*. Alberta: Sport Excel Publishing.
- Kallus, K. W., & Kellmann, M. (1999). Burnout in athletes and coaches. In Y. Hanin, (Ed.), *Emotions in Sport* (pp. 209-230). Champaign: Human Kinetics.
- Katsikas, C., Argeitaki, P., & Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of Greek track and field

- athletes: Gender and level differences. *Journal Biology of Exercise*, 5(1), 29-38.
- Marinho P, & Andries Júnior O. (2004). Mensuração da força isométrica e sua relação com a velocidade máxima de jovens nadadores com diferentes níveis de performance. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 12(1), 71-75.
- Martens, R. (1987). Science, knowledge, and sport psychology. *The Sport Psychologist*, 1(1), 29-55.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mathinson, S. (1988). Why Triangulate? *Educational Researcher*, 17(2), 13-17.
- Moraes, L. C. (1990). Ansiedade e desempenho no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 4(2), 51-56.
- Morgan, T. K., & Giacobbi Jr., P. R. (2006). Toward two grounded theories of the talent development and social support process of highly successful collegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 20(1), 295-313.
- Orlick, T. (1980). In *pursuit of excellence*. Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Orlick, T. (1992). The psychology of personal excellence. *Contemporary Thought on Performance Enhancement*, 1, 109-122.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Patton, M. (2002). *Qualitative evaluation methods* (3^a ed.). California, EUA: Sage.
- Persyn, U., Colman, V., Soons, B., & Silva, A. (2006). Research to improve breaststroke performances with rule changes. *Motricidade*, 2(4), 236-242.
- Salmela J.H. (1994) Phases and transitions across sport careers. In D. Hackfort, (Ed.), *Psychological issues and interventions in elite sports* (pp. 11-28). Frankfurt, Main.
- Samulski, D. (2009) *Psicologia do Esporte: Conceitos e novas perspectivas* (2^a ed.). São Paulo: Manole.
- Samulski, D. M., Moraes, L. C., Ferreira, R. M., Marques, M. P., Silva, L. A., Lôbo, I, L. B., ... Ferreira, C. H. S. (2009). Análise das transições das carreiras esportivas de ex-atletas de alto nível. *Motriz*, 15(2), 310-317.
- Sharp, R., Troup, J., & Costill, D. (1982). Relationship between power sprint freestyle swimming. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14(1), 53-56.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Stage.
- Strean, W. B. (1998). Possibilities for qualitative research in sport psychology. *The Sport Psychologist*, 12(3), 333-345.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Weinberg, R. S., & Williams, J. (1998). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 329-358). Mountain View, CA: Mayfield.
- Weinberg, R.S, & Gould. D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed.
- Williams, J. M., & Harris, D. V. (1998). Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 219-236). Mountainview, CA: Mayfield.
- Zeng, H. Z. (2003). The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. *International Sports Journal Psychology*, 7(10), 28-34.