BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E DESEMPENHO ESPORTIVO

AUTOCONFIANÇA

4.1 Conceitos e definições

Introdução

Ao longo dos últimos anos, a psicologia esportiva tem se dedicado ao estudo de variáveis que causam influência no desempenho de atletas. Mais especificamente, a intenção é interpretar de que forma é possível melhorar tais variáveis, para que o desempenho do atleta não seja afetado por questões passíveis de aperfeiçoamento.

Durante o percurso do presente módulo, discutiremos sobre a *autoconfiança* e a *resiliência*, compreendendo-as como variáveis determinantes para o desempenho esportivo.

Diante de uma situação esportiva, é importante ter em mente onde devemos focar a atenção para alcançar um bom rendimento em cada trecho ou etapa da competição. Além disso, é necessário identificar pensamentos negativos e situações de estresse ou difíceis de superar, para esboçar um plano de atuação capaz de fazer o atleta sentir-se familiarizado com o cenário competitivo e, ainda, para ter à disposição estratégias previamente selecionadas e trabalhadas, já pensando no momento de enfrentar desafios. Tais atitudes oferecem ao atleta sentimento de eficácia e confiança, qualidades necessárias para alcançar um desempenho ótimo.

Quando há diminuição da confiança e da eficácia no atleta, é preciso que ele consiga enfrentar as situações de exigência de cabeça erguida. Nesse sentido, uma qualidade como a resiliência deve estar presente no atleta, para que, caso tenha perdido a confiança, ele consiga voltar a acreditar no seu desempenho esportivo.

As habilidades psicológicas de um atleta são as ferramentas que ele tem para lidar com as demandas ou exigências da competição, os treinos e a gestão das relações interpessoais. Como sabemos, seguir uma carreira esportiva implica lidar com pressão e, por essa razão, o atleta deve trabalhar buscando obter níveis ótimos de autoconfiança, motivação e concentração. Nessa direção, realizamos o referido trabalho a partir do terreno da psicologia, treinando variáveis para, consequentemente, otimizar o rendimento esportivo.

Autoconfiança

A autoconfiança é definida como a capacidade que o atleta tem de acreditar nas próprias condições e habilidades para ser bem-sucedido no esporte. Essa variável está relacionada com a percepção que o indivíduo tem sobre si mesmo no momento de enfrentar determinadas situações.

Com base nos julgamentos e opiniões formadas sobre si mesmo e também sobre suas condições, o atleta organiza ações buscando alcançar os objetivos propostos. Nessa discussão, cabe mencionar que alguns autores utilizam indistintamente os termos *autoconfiança* e *autoeficácia* para fazer referência à qualidade da qual estamos falando.

A partir da psicologia do esporte, buscamos oferecer ferramentas para que treinadores e atletas consigam alcançar os objetivos almejados. À medida em que o atleta vai alcançando os objetivos propostos pelo treinador e aqueles que estabeleceu para si mesmo, os níveis de autoconfiança também vão aumentando.

Nessa direção, o nível de autoconfiança de um atleta é determinado por um conjunto de variáveis. As habilidades motoras – tanto técnicas como táticas –, por exemplo, têm um papel determinante, contudo, também é preciso levar em consideração a capacidade de autogestão e controle dos recursos psicológicos por parte do atleta.

O treinador desempenha um papel protagonista no que se refere à possibilidade de alimentar os níveis de autoconfiança no atleta. Conforme o treinador vai realizando o acompanhamento, com intervenções produtivas no sentido de aplicar reforços positivos – palavras de apoio e recompensas –, o atleta sentirá que recebe assistência e, nessa direção, também pode desenvolver suas ações com segurança. Para o atleta ter confiança no treinador – e, assim, haver uma melhora nos níveis de autoconfiança – é preciso que o treinador apresente algumas características, as quais, segundo o pesquisador Buceta (1990), são:

- O treinador deve transmitir seu conhecimento para o atleta.
- Compartilhar experiências vividas como treinador e, caso tenha sido, também como atleta.
- Ter reputação e credibilidade no meio esportivo.

Outro ponto relevante para nosso estudo diz respeito à avaliação dos resultados, por parte do atleta, após as ações realizadas por ele. Assim, deve-se ter em mente que os níveis de autoconfiança vão ganhando firmeza à medida em que as expectativas são ajustadas aos resultados. Nesse sentido, falhas ou erros são responsáveis por reajustar as estruturas internas do indivíduo para futuras ações e, além disso, podem gerar estados de frustração se o atleta não souber como administrá-los, levando à redução dos níveis de autoconfiança. Por outro lado, se os resultados estiverem de acordo com as expectativas iniciais, a autoconfiança do indivíduo aumentará.

Importa esclarecer que atletas com bons níveis de autoconfiança vão além, isto é, sabem que falhas ou erros implicam o não cumprimento das expectativas geradas inicialmente, porém, eles também analisam tais resultados como parte da realidade que poderão encontrar durante os treinos e competições.

Autores como Bandura (1977) e Buceta (1999) defendem que a autoconfiança depende de algumas variáveis, a saber:

- Interpretação e controle adequados da situação.
- Ajustes entre expectativas realistas e expectativas do jogador.
- Interpretação correta do sucesso e do fracasso.
- Aplicação satisfatória de avaliações sobre o desempenho e as experiências esportivas.

Bandura (1977) é quem primeiro desenvolve uma teoria com interesse na autoconfiança e na autoeficácia, propondo que três dimensões sejam levadas em conta:

- Nível do atleta: refere-se à conquista esperada pelo atleta e ao número de tarefas que devem ser executadas para alcançar o resultado em questão.
- Generalidade: faz alusão à quantidade de destrezas nas quais o atleta considera ser eficaz de forma genérica, isto é, aquilo que ele domina e também as altas habilidades que acredita ter.
- Força: diz respeito às possibilidades concretas do atleta para alcançar os resultados esperados.

Crianças e adolescentes passam por idades nas quais os níveis de autoconfiança estão em processo de amadurecimento. A relação existente entre as expectativas depositadas neles e os resultados alcançados é responsável por gerar confusão nesses indivíduos. Assim, são produzidos mais níveis de insegurança que de autoconfiança, o que interfere na evolução

do atleta. Além disso, o perfil do treinador é importante para administrar as etapas do processo que estamos tratando.

Conforme defende o pesquisador Buceta (2004), ao otimizar os níveis de autoconfiança e segurança em si mesmo, o atleta é favorecido não apenas no âmbito esportivo, como também na vida fora do esporte.

Segundo González-Oya (2004), os níveis de atuação relacionados com a autoconfiança são:

- Falta de confiança: refere-se ao atleta que, apesar de ter bons níveis de habilidades motoras e mentais, não é capaz de enfrentar situações competitivas diante das desvantagens esportivas.
- Excesso de confiança: neste caso, o atleta interpreta que sua capacidade já é suficiente para realizar as tarefas e, muitas vezes, ele acaba considerando desnecessário dedicar-se durante tantas horas para melhorar suas habilidades, menosprezando, assim, o treinamento. Esse tipo de atleta – que acredita não precisar preparar-se, pois, considera ter capacidade de sobra – é aquele que se sente superior, é convencido.
- Confiança em nível ótimo: refere-se ao planejamento de objetivos racionais e possíveis de alcançar. Em outras palavras, é aquilo que se pretende conseguir, já que, a partir do estabelecimento de uma série de objetivos realmente ao alcance do atleta, ele deve acreditar que seu desempenho será equivalente ao nível máximo da preparação esportiva.
- Falsa confiança: neste caso, o atleta tem, com os demais, uma atitude que não demonstra a desconfiança e a preocupação que realmente está sentindo.

A autoconfiança é considerada uma variável que deve ser conquistada pelo atleta, pois, no âmbito da competição, garante maiores chances de ele ser bem-sucedido. Nesse sentido, a execução das ações motoras e as estratégias colocadas em jogo para enfrentar a competição são potencializadas quando o atleta conta com níveis ótimos de autoconfiança.

Conforme mencionamos anteriormente, Bandura e Vealey (1986) são autores que desenvolveram modelos teóricos sobre a autoconfiança. A seguir, abordamos a generalidade dos dois modelos, buscando compreender quais são os pontos de análise em cada uma das perspectivas teóricas.

Bandura (1977) defende que um atleta deve contar com pelo menos três fatores básicos, que são determinantes para o desempenho esportivo, a saber:

- Cognitivos e pessoais.
- Relacionados com a conduta e o ambiente.
- Julgamentos de valor sobre a própria capacidade de enfrentar uma prova esportiva.

Dando continuidade à análise, o autor observa que, antes de executar determinada ação, o atleta cria sobre si mesmo duas expectativas: (i) superar uma prova concreta, estabelecendo as possibilidades de fazê-lo, questão relacionada com a *eficácia*; e (ii) se a intervenção pode levá-lo ou não ao *resultado* desejado (Bandura, 1977).

Ainda na perspectiva de Bandura (1977), entende-se que, para criar expectativas sobre a superação de uma prova, o atleta deve contar com capacidade de execução – habilidades motoras e técnico-táticas –, capacidade de aprendizagem por meio da observação, nível de ativação fisiológica e autofala, também conhecida como autoinstrução verbal.

Antes de uma determinada tarefa ou mesmo antes da competição, o atleta pode realizar uma avaliação do contexto geral e, também, uma avaliação interna sobre o que está sentindo sobre enfrentar a situação em questão. Tal avaliação pode ser feita em cada tarefa executada, mensurando a magnitude, a força e a generalidade dos contextos em análise.

Por sua vez, Vealey (1986) define a autoconfiança como a capacidade de o indivíduo sentir-se capaz de enfrentar, de forma bem-sucedida, uma competição esportiva.

O autor expõe dois tipos de confiança: de traço e de estado, conforme descrevemos na sequência.

- Confiança de traço: o atleta acredita que tem chances de ser bem-sucedido no esporte. Por exemplo: ele sente confiança constantemente e acredita que se sairá bem em todas as provas que disputar ao longo da temporada, mesmo que, anteriormente, em algum momento, tenha chegado a cogitar um resultado negativo.
- Confiança de estado: é aquela que o atleta sente, em certo momento, a respeito das habilidades para realizar determinada ação. Por exemplo: o jogador se sente preparado e tem expectativas altas sobre participar, de forma bem-sucedida, da partida do final de semana.

A partir da análise de Vealey (1986), podemos falar de confiança geral e confiança específica. A primeira tem relação com a confiança do atleta em

direção à prática esportiva ou à competição; a segunda, por sua vez, refere-se à tarefa concreta que deve ser enfrentada em certos momentos da competição ou do treinamento.

Nessa direção, a autoconfiança é uma variável, que, conforme Vealey (1986), pode ser mensurada. Para tal, o autor propõe três instrumentos: a confiança de traço; a confiança de estado; e a orientação competitiva. No que se refere aos dois primeiros tipos de confiança, trata-se de trabalhar com o atleta a partir de questionários diretos para coletar informações sobre como ele realizará as tarefas de concentração, a preparação para a competição e, ainda, como estabelece as metas que deseja alcançar. Concernente ao terceiro, deve-se perguntar ao atleta qual é sua orientação sobre os resultados esportivos favoráveis.

Avaliação da autoconfiança

Conforme mencionamos anteriormente, Vealey (1986) propõe três instrumentos para a avaliação da autoconfiança:

- TSCI – Inventário de confiança esportiva de traço.
- SSCI – Inventário de confiança esportiva de estado.
- COI – Inventário de orientação competitiva.

Bandura (1977), entre outros autores, recomenda instrumentos de avaliação baseados na *microanálise*, nos quais podemos observar cada uma das ações ou tarefas executadas pelo sujeito-atleta. Nesse caso, as tarefas são organizadas por nível de dificuldade e os níveis de autoconfiança correspondentes a cada uma delas são avaliados. Cada resposta é tomada como um pensamento autorreferente por parte do atleta, baseando-se em uma percepção inicial em que pode haver variação a depender do contexto ou de particularidades não determinadas.

O inventário da confiança esportiva

Trata-se de um instrumento capaz de mensurar a confiança de um atleta sobre certas tarefas da sua prática habitual. Nesse sentido, a confiança é mensurada a partir da perspectiva física – habilidades motoras com as quais o indivíduo conta para realizar certa tarefa – e mentais – habilidades do atleta,

que o tornam capaz de enfrentar emocionalmente uma situação em particular.

A seguir, apresentamos uma lista de variáveis úteis para determinar os níveis de autoconfiança de um atleta. Para serem considerados altos, o indivíduo deve:

- Conquistar níveis corretos de habilidades destinadas à execução das tarefas e alcançar resultados favoráveis.
- Ter segurança e confiar na capacidade dos treinadores e nas metodologias de treinamento utilizadas por eles.
- Treinar técnica e tática em níveis ótimos.
- Estabelecer um plano de ações considerando possíveis modificações e dificuldades. Estudar o cenário em que se encontrará e o adversário que deverá vencer.
- Administrar os impulsos emocionais.
- Controlar a situação a partir do plano perceptivo.
- Realizar intervenções a partir de recursos motores ótimos e de possibilidades de ação concretas.
- Ter à disposição fontes ou canais de informação que forneçam feedback adequado.

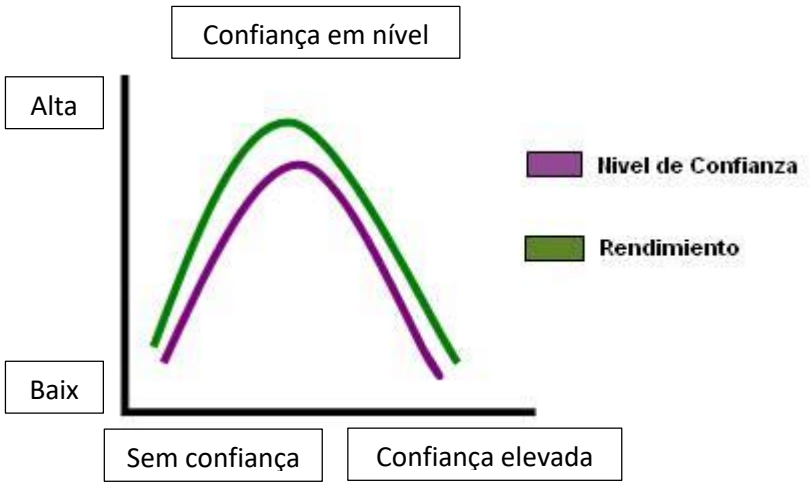
Confiança e rendimento

A relação entre os níveis de confiança de um atleta e as chances de ele ter um rendimento correto é muito forte. Por essa razão, é importante propor que, durante o treinamento do atleta, haja sessões ou espaços destinados ao trabalho de variáveis como a confiança. Nesse sentido, os psicólogos da equipe e os treinadores devem trabalhar conjuntamente para realizar as intervenções. Caso não seja possível contar com psicólogos, os treinadores devem dominar ferramentas teóricas para que eles mesmos possam encarregar-se de abordar o trabalho psicológico de que estamos tratando.

Entende-se que a confiança é uma variável necessária em todas as pessoas, para seu desempenho em cada âmbito da vida. Quando alguém não tem confiança em si mesmo, as chances de ser bem-sucedido ou de enfrentar determinadas situações são reduzidas. No que se refere aos atletas, trata-se de indivíduos que diariamente precisam enfrentar determinadas situações, as quais, por sua vez, exigem níveis de confiança. Quando há competições marcadas durante um ano, tanto os treinos como também o próprio fim de

semana do atleta são avaliados pelo olhar do público e dos adversários. Tal exposição leva o atleta a desenvolver uma capacidade de confiança, de forma quase obrigatória, que é necessária para que ele tenha um desempenho em nível ótimo.

Figura 1: Relação entre a confiança e o desempenho esportivo



Fonte: elaboração própria.

A partir de cada possibilidade apresentada no gráfico anterior, o atleta é exposto a diferentes tipos de resultados. Nesse sentido, o objetivo é chegar a níveis de confiança ótimos, já que, como podemos ver, níveis baixos ou elevados geram menos possibilidades de o atleta ser bem-sucedido na sua prática. Importa mencionar, ainda, que os atletas com expectativas realistas sobre as conquistas são justamente os que contam com níveis de confiança ótimos. Tal informação tem grande valor para os treinadores que convivem com eles, pois, observando os atletas nos treinos ou nas competições, os técnicos são capazes de conhecer os níveis de confiança dos jogadores, individualmente.

Cabe observar que o excesso de autoconfiança gera, no atleta, a crença de que ele não precisa esforçar-se tanto para conseguir certo resultado, o que acaba diminuindo as chances de obter um desempenho ótimo. Em outras palavras, dá-se lugar a uma confusão entre aquilo que o atleta acredita estar acontecendo e o que, de fato, ocorre. Tal comportamento impede que o atleta

admita seus erros, implica baixos níveis de autocrítica e, ainda, gera conflitos entre ele e os colegas da equipe, treinadores, entre outros.

Assim, é importante que o atleta faça uma análise para identificar as situações nas quais houve autoconfiança baixa ou excessiva, buscando conhecer as consequências dos excessos. A partir da experiência, o atleta deve identificar os momentos, treinos e competições em que os níveis de confiança não são adequados para o bom desempenho esportivo. A capacidade de autoavaliar-se permitirá ao atleta regular a si mesmo – autorregulação –, através de estratégias necessárias para adaptar seu nível de confiança a cada momento do treinamento ou da competição. Não dosificar os níveis de autoconfiança acarreta não apenas resultados ruins, senão também consequências negativas no controle da concentração, da motivação e do estado físico em âmbito geral.

Fatores que podem causar impacto nos níveis de autoconfiança

Quando se trata da autoconfiança, o objetivo é que, ao longo da carreira, o atleta possa construir sobre si mesmo uma série de traços de personalidade, permitindo-lhe enfrentar situações – tanto no âmbito da competição como do treinamento – da melhor forma possível, com confiança no potencial próprio.

Os fatores que podem gerar interferências na construção dos níveis de autoconfiança são:

- Resultados alcançados: chegar a resultados positivos é proporcional ao desenvolvimento de maiores níveis de autoconfiança. Quando ocorre o contrário, a autoconfiança é afetada.
- Aquisição de novas habilidades motoras: neste caso, o treinador tem papel determinante. Ele é responsável por estabelecer uma metodologia de treinamento buscando a aquisição de habilidades e, no caso de indivíduos com dificuldade para adaptar-se a novas aprendizagens, o treinador deve criar estratégias de intervenção adaptadas à capacidade individual dos atletas em questão. Quando a aprendizagem demora, a autoconfiança é afetada. Por outro lado, quando a aprendizagem é alcançada pelo atleta, sua autoconfiança aumenta.
- Baixos níveis de motivação intrínseca e extrínseca: os níveis de motivação, tanto interna – com origem no atleta – como externa – a partir do treinador, do público, etc. –, causam impacto nos níveis de autoconfiança. Importa ter

em mente que a motivação é uma variável que sempre deve estar presente no atleta; é, em outras palavras, o motor que impulsiona a realização de qualquer tipo de atividade.

- Interpretação do nível de treinamento: os níveis de autoconfiança são afetados quando o atleta considera não contar com os níveis de preparação física, técnica, tática, etc. e, assim, não se sente apto para competir, treinar ou ter o desempenho que acredita ser necessário.
- Estabelecimento de metas inadequado: neste caso, deve-se ter em mente que gerar níveis de confiança ótimos é proporcional ao cumprimento de metas. Quando são estabelecidas metas inalcançáveis que, obviamente, o atleta não consegue cumprir, a autoconfiança é afetada.

Variáveis psicológicas determinantes para o rendimento esportivo

Levando em conta os níveis de exigência para o alto desempenho esportivo, torna-se essencial o domínio de variáveis psicológicas por parte do atleta, bem como o equilíbrio entre elas. Como ilustração das referidas variáveis, podemos mencionar a ansiedade, o estresse, a autoconfiança, a motivação, a relação entre atenção e concentração, os estados de ânimo, o autocontrole, a regulação emocional, as habilidades interpessoais e o ajuste emocional ou a estabilidade emocional. Com essas variáveis, o sujeito-atleta deve, em conjunto com o treinador, estabelecer formas de coordenar os treinos buscando abranger tais questões para evoluí-las, nivelando-as de acordo com a capacidade física.

A seguir, apresentamos uma série de estudos que oferecem reflexão sobre a importância da *autoconfiança* como variável psicológica a ser treinada pelo atleta. Tais pesquisas têm interesse especial nos resultados alcançados na mensuração da autoconfiança. Posteriormente, realizamos comparações entre gêneros, buscando identificar se há diferenças no que se refere aos níveis de autoconfiança entre homens e mulheres, e, ainda, seu impacto no desempenho esportivo.

Estudos de casos e diferenças de gênero no esporte

Em um estudo que contou com a participação de jogadores de futebol – pertencentes à *La Liga* da Espanha, na temporada 2015-2016 –, foram analisadas as variáveis psicológicas que mencionamos anteriormente e, nesse sentido, sua influência no desempenho esportivo. Tendo em mente o objeto de nosso interesse, levaremos em conta somente as considerações a respeito da variável *autoconfiança* e dos resultados alcançados a partir dela.

Com uma proposta semelhante à do estudo anterior, o trabalho de Gonzales Campos *et al.* (2015), também com jogadores de futebol, mostra que níveis de autoconfiança ótimos produzem menores níveis de ansiedade e, consequentemente, um controle do estresse. Nesse sentido, observa-se que variáveis como a autoconfiança geram estabilidade em outras.

Medrano, Mateos e Martos (2016), entre outros autores, mostram, no estudo intitulado "*Self-Confidence in Sport in School Age*", algumas diferenças entre gênero no que se refere aos níveis de autoconfiança e desempenho esportivo. Nesse sentido, os pesquisadores comentam que as diferenças são significativas em âmbito estatístico: segundo eles, os homens têm níveis mais altos de autoconfiança em comparação com as mulheres. Tais resultados podem estar relacionados com as maiores oportunidades dos homens em ambientes esportivos e, nessa direção, seria interessante um estudo antropológico sobre as razões que justificam o comportamento das variáveis. Concernente às mulheres, os autores observam (i) maiores níveis de preocupação com a aprendizagem e a técnica e (ii) maior tendência a sentir medo do fracasso, trazendo à tona, consequentemente, um nível menor de autoconfiança.

Em direção à ansiedade de competição, foram observados níveis menores nos homens, havendo uma porcentagem maior de autoconfiança. No que se refere às mulheres, foi observado o contrário: altos níveis de ansiedade, por um lado, e autoconfiança em nível baixo, por outro. Importa chamar a atenção para o fato de que uma das razões, pelas quais as mulheres experimentam níveis baixos de autoconfiança, pode ter relação com a idade puberal, pois, alterações em âmbito físico tendem a levar à introversão. A lógica é que mudanças físicas podem ser observadas pelos demais e, assim, dá-se lugar à timidez e à pouca confiança da mulher em si mesma.

No tocante aos esportes com orientação para questões estéticas, no sentido de que o físico constitui objeto de mensuração na competição, trata-se daqueles em que mais frequentemente são gerados menores níveis de confiança e segurança no atleta. Esse fato decorre de alterações da percepção física, desencadeadas pelas exigências das provas às quais o atleta é submetido.

No contraste entre esportes individuais e coletivos, também são observadas diferenças significativas em âmbito estatístico. Nessa direção, atletas que se dedicam a disciplinas individuais têm maiores níveis de autoconfiança em comparação com os indivíduos dos esportes coletivos. Importa mencionar, levando em conta os resultados em questão e direcionando-os à temática dos erros, que em esportes coletivos não apenas o atleta que cometeu a falha é afetado, como também toda a equipe, e, nessa direção, acaba sendo gerado

um efeito em cadeia sobre os níveis de motivação e autoconfiança. Assim, um nível elevado de pressão é produzido no atleta, por ser alvo de avaliações dos colegas constantemente.

Contudo, sob a mesma proposta de análise, Martens *et al.* (1990) e Zeng (2003) chegam a resultados distintos – em comparação com a resenha que apresentamos anteriormente – a respeito de esportes individuais e coletivos, evidenciando maiores níveis de autoconfiança nestes últimos.

Em suma, é interessante destacar que, no contraste entre esportes individuais e coletivos, há diferenças – com destaque para os indivíduos que se dedicam a uma disciplina esportiva, unicamente. Em outras palavras, observa-se, a partir desta última perspectiva, maiores níveis de autoconfiança nos atletas focados em um único esporte.

No tocante à idade dos atletas, não foram encontradas diferenças significativas em âmbito estatístico, considerando o estudo de que estamos tratando. Tal resultado se justifica porque atletas de diferentes faixas etárias compreendem a importância do treinamento das capacidades, tanto físicas como mentais, para alcançar bons resultados esportivos.

Como é possível observar, os níveis de autoconfiança de um atleta são determinados por uma quantidade expressiva de variáveis. Como treinadores ou psicólogos que trabalham com as etapas de formação do atleta, devemos compreender essas questões para ajudá-lo a amadurecer de forma conjunta todas as habilidades. Sem trabalhar essas variáveis, os resultados não são alcançados. Os casos em que há menores níveis de autoconfiança são consequência da não compreensão sobre a importância da própria autoconfiança. Essa lógica é igualmente aplicável a homens e mulheres; esportes individuais e coletivos; crianças, jovens e adultos; atletas experientes e não experientes; jogadores de futebol, tênis, judô, etc.

Lócus de controle interno versus lócus de controle externo

Um aspecto relevante é o foco da atenção por parte do atleta, isto é, aonde ele direciona sua atenção no momento de buscar um desempenho esportivo ótimo. A depender de onde estiver o foco da sua atenção, a percepção da confiança depositada em si mesmo será maior ou menor. A percepção do controle sobre os acontecimentos da competição proporciona uma maior sensação de autoeficácia e confiança.

A partir dessa perspectiva, o foco de atenção é definido como um traço da personalidade, que determina se a percepção do desempenho por parte do atleta e os resultados das execuções (i) são fruto de ações sob o controle dele – *lócus de controle interno* – ou, por outro lado, (ii) são resultado da atuação do destino, do acaso, da sorte ou de circunstâncias externas, que estão fora do controle do atleta – *lócus de controle externo* – e à sua volta. Em outras palavras, trata-se de pensar se o resultado das nossas ações é determinado por aquilo que fazemos – *orientação interna de controle* – ou, por outro lado, por acontecimentos fora do nosso controle – *orientação externa de controle*.

Desse modo, um indivíduo com *lócus de controle interno* será capaz de buscar ser bem-sucedido no desempenho esportivo a partir das próprias ações, enquanto o atleta que foca em elementos e acontecimentos externos acredita que o sucesso é determinado, em grande parte, por fatores como a sorte ou o destino, que são aspectos fora do controle.

A seguir, apresentamos tendências do atleta em consonância com o foco da sua atenção.

Os atletas que têm *lócus de controle externo* costumam:

- Ser jogadores que atribuem o sucesso a variáveis alheias ao seu esforço: à sorte, à ajuda de outras pessoas ou aos próprios treinadores.
- Ser pessoas negativas, que desistem com facilidade.
- Ter melhor desempenho quando o esforço exigido fica nos mesmos níveis.
- Ter instabilidade emocional exagerada, com relação tanto ao sucesso como ao fracasso. Como consequência, o humor dos atletas com o lócus em questão é instável, oscila.
- Ter tendência a acreditar que nenhuma variável está a seu favor: campo de jogo, público, etc.

Em direção contrária, atletas com l*ócus de controle interno* costumam:

- Ser responsáveis pelo próprio sucesso ou fracasso. “Responsável”, não “culpado”, cabe destacar.
- Trabalhar de forma mais eficiente quando administram melhor a distribuição do trabalho.
- Ser jogadores que conseguem ter clareza sobre aquilo que pretendem alcançar. Eles não desistem facilmente, porque são guiados pela clareza que têm nos objetivos.
- Contar com estabilidade emocional. Eles não manifestam emoções de forma tão visível, exceto se a situação da competição exigir. Nesse sentido,

a gestão emocional é direcionada de acordo com os objetivos e, assim, os atletas com o lócus em questão não são invadidos pelas emoções.
- Ter maior independência e orientação clara sobre aquilo que esperam conquistar.
- Não procurar responsabilidades e justificativas externas para explicar o sucesso ou o fracasso. Eles buscam, em si mesmos, as respostas e soluções para situações complexas que enfrentam durante a competição.
- Manifestar satisfação diante dos resultados positivos, que são consequência do cumprimento daquilo que foi planejado.

Vemos, portanto, que é possível haver variação no desempenho do atleta a depender do tipo de orientação atencional escolhido por ele.

Resiliência

Neste momento, tratamos de um termo que tem relação com a autoconfiança: a *resiliência*. Sabemos que manter a autoconfiança do atleta em nível ótimo é uma tarefa complexa para treinadores, psicólogos e para ele mesmo. A resiliência entra no campo da psicologia como estratégia de contribuir para os processos psicológicos de recuperação do atleta. Em outras palavras, trata-se de uma estratégia que permite ao atleta enfrentar e superar as situações com maiores recursos em comparação com os adversários. Levando em conta que a confiança não é constante ao longo da competição, tampouco ao longo da temporada, o atleta deve ser capaz de recuperar os níveis ótimos de eficácia quando detectar que o desempenho esportivo já não está em nível adequado. Assim, através da resiliência, torna-se possível fazer um ajuste correto da autoconfiança diante de situações adversas ou imprevistas.

Tal ajuste da autoconfiança a partir da resiliência diz respeito a um conjunto de habilidades de natureza pessoal, as quais permitem ao indivíduo ter um funcionamento saudável e contar com a capacidade de adaptação a contextos adversos ou situações complexas, de modo pontual. Nessa direção, cabe mencionar que a resiliência é proporcional à capacidade de adaptação, por parte dos indivíduos, a contextos adversos.

Duas correntes ou possibilidades de análise sobre a resiliência são estabelecidas. Há interpretações que, por um lado, (i) defendem uma relação da resiliência com traços psicológicos e, por outro lado, (ii) aquelas que entendem tratar-se de um processo dinâmico. No segundo caso, em que a

resiliência é vista como um processo, considera-se que ela se desenvolve ao longo da vida e é fruto das interações entre o indivíduo e o contexto à sua volta. Nessa direção, observa-se que, no momento de interagir com o contexto, o sujeito manifesta os recursos de que dispõe. Entendemos, assim, que essa capacidade de interação harmônica é a própria capacidade de resiliência.

Alguns autores que tratam do termo *resiliência* chegam a defini-lo como *fortaleza mental*. Concluiu-se, em diversos estudos, que a resiliência é formada pelo apoio da família, dos treinadores e dos pares de interação do sujeito-atleta. Nesse sentido, a confiança depositada no indivíduo é um fator importante para o desenvolvimento da capacidade de autoconfiança e resiliência.

Entre os traços atribuídos aos indivíduos resilientes, além dos que já mencionamos anteriormente, podemos considerar que são pessoas emocionalmente positivas, entusiastas e otimistas, razão pela qual conseguem superar experiências negativas através de recursos criativos ou com bom humor.

Alguns estudos sugerem que, para melhorar a capacidade de resiliência, deve-se primeiro treinar variáveis de proteção – a autoeficácia, a autoestima, o otimismo e o apoio social –, antes de tentar remover fatores de risco – a ansiedade, o estresse e a depressão.

Galli e Vealey (2008) defendem um modelo de resiliência estabelecendo que as experiências negativas são capazes de gerar qualidades resilientes, tais como a autoconfiança, a autoeficácia, o resultado de uma etapa de adaptação e a luta contra o fato negativo em questão. Ao identificar que um evento é estressante ou ameaçador, surgem as qualidades de adaptação e formação de resiliência à medida em que o indivíduo vai enfrentando tais acontecimentos.

No caso das pessoas que conseguem lidar com adversidades, uma das variáveis externas que contribuem para o processo é o apoio social, assim como os fatores contextuais que estão à sua volta.

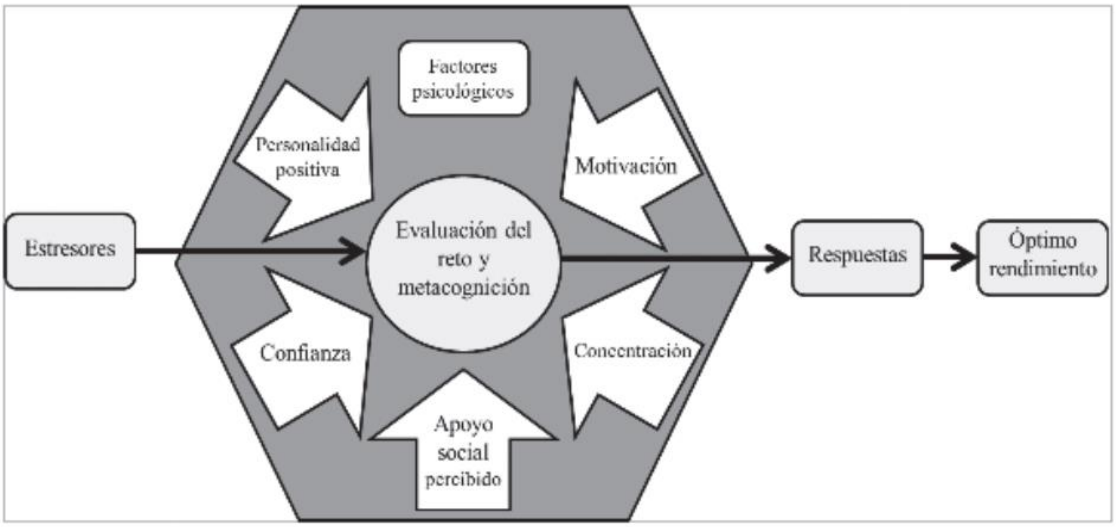
O modelo de resiliência de Fletcher e Sarkar (2012), por sua vez, baseia-se na avaliação positiva e na metacognição, vista como uma capacidade inata dos seres humanos, permitindo-lhes compreender e ser conscientes dos próprios pensamentos. Além disso, tendo consciência da capacidade que outras pessoas têm de pensar e processar a realidade, podemos antecipar comportamentos – o nosso e o alheio –, através da percepção constante das

emoções, atitudes e sentimentos dos outros, o que, por fim, permite formular hipóteses sobre como alguém irá agir no futuro.

Para alguns atletas, fatos desse tipo são uma oportunidade de melhoria, são desafios que devem ser superados, e não situações ameaçadoras. Quando um atleta enfrenta situações estressantes enxergando-as como oportunidades, significa que ele conseguiu alcançar um equilíbrio entre as variáveis psicológicas. Tal equilíbrio leva à conquista de resultados positivos no esporte, com base nas seguintes características pessoais:

- *Personalidade positiva*: refere-se à capacidade que o atleta tem de abrir-se a novas oportunidades, de ser extrovertido e estável, emocionalmente falando.
- *Motivação*: ter à disposição níveis adequados de motivação constitui traço fundamental para o desenvolvimento de qualquer tipo de atividade, ainda mais se o atleta tiver que enfrentar novas situações; em muitos casos, de risco. As motivações intrínseca e extrínseca devem estar em equilíbrio, igualmente.
- *Confiança*: é responsável pelo equilíbrio das variáveis estresse, resiliência e desempenho. Nessa perspectiva, a confiança passa a ser vista como fator-chave para o atleta. Importa recordar que a confiança é proporcional ao desempenho esportivo.
- *Concentração*: trata-se da capacidade que o atleta tem de focar em um atributo fundamental para o desempenho. Nesse sentido, o foco pode ser interno ou externo. O primeiro diz respeito a pensar em si mesmo; o segundo, por sua vez, refere-se a não estar atento às distrações à volta.
- *Apoio social percebido*: é o vínculo que o atleta tem com familiares, treinadores, colegas e membros do clube. O apoio social, inclusive de pessoas próximas, é a base para o avanço do atleta, porque é incondicional e está presente em cada uma das etapas de transição do sujeito.

Figura 2: Teoria da resiliência



Fonte: Fletcher e Sarkar (2012).

No modelo de resiliência de Galli e Vealey (2008), destaca-se que, quando o atleta alcança os resultados esperados na prática esportiva, ele deve atribuir a superação ao próprio esforço e à capacidade de enfrentar novos desafios. O atleta que dispõe de traços de personalidade eficazes e, também, de recursos socioculturais de apoio, entre outros, terá uma série de benefícios somados ao que apresentamos anteriormente. Tais benefícios são:

- *Aprendizagem*: tem origem na experiência e nos valores obtidos a partir da carreira esportiva.
- *Perspectiva*: pelo fato de enfrentar as adversidades, o atleta consegue ampliar o panorama dos fatos, o que é útil não apenas para o esporte, como para a vida em âmbito geral.
- *Identificação do apoio social*: ao reconhecer que lidar com adversidades é um desafio, o atleta também identifica a importância do apoio social para tal.

Importa mencionar que o domínio de todas as variáveis mencionadas causa impacto na metacognição do sujeito-atleta. Quando há domínio, dá-se lugar à possibilidade de planejar as intervenções, permitindo detectar possíveis falhas e balancear a aprendizagem a partir da avaliação de processos.

Resiliência e alto desempenho

Galli e Vealey (2008) entrevistaram dez atletas de alto desempenho, oportunidade em que lhes perguntaram sobre os acontecimentos mais

complexos que tiveram de enfrentar. Naquele contexto, foi possível identificar cinco fatos vistos pelos atletas como adversos, a saber: lesões, diminuição do desempenho, transição para a universidade, síndrome de *burnout* no esporte e doenças que impossibilitam a realização da prática esportiva.

Os autores chegaram à conclusão de que os atletas conseguiram resolver as referidas adversidades graças às seguintes variáveis:

- *Apoio sociocultural*: família, amigos e treinadores.
- *Recursos pessoais*: determinação, competitividade e amor pelo esporte.

Tais variáveis criam no atleta a possibilidade de superar os fatos, além de potencializar a capacidade de aprendizagem, aumentando, assim, os níveis de motivação. Em suma, as estratégias de enfrentamento utilizadas permitem que o atleta lute contra as adversidades. Em certos casos, os competidores sugerem que se não houvesse qualquer agente de estresse a ser superado, no fim das contas eles não teriam ganhado medalhas de ouro.

Evidenciamos, assim, que para alguns atletas a existência de fatores de estresse à sua volta acabou criando um tipo de situação, que, depois, transformou-se na própria capacidade de superação da crise que enfrentavam. Contudo, também há casos em que acontece o contrário: a crise é responsável por desencadear agentes de estresse, o que cria uma cadeia de acontecimentos negativos que conduzem à diminuição do desempenho.

Alguns autores sugerem que as futuras linhas de pesquisa sejam direcionadas ao *modelo do compromisso ou comprometimento com o esporte* (*Sport Commitment Model*), defendido por Scanlan, Russel, Magyar e Scanlan (2009), os quais propõem considerar, em âmbito investigativo, as razões por que atletas criam perfis de personalidade com maior ou menor nível de enfrentamento.