

REFERÊNCIAS

1. Balmer J, Bird SR, Davison RCR, Doherty M, Smith PM (2004). Mechanically braked Wingate powers: agreement between SRM, corrected and conventional methods of measurement. *J Sports Sci* 22: 661–667.
2. Bar-Or O (1987). The Wingate Anaerobic Test: An Update on Methodology, Reliability and Validity. *Sports Med* 4: 381-394.
3. Baechle TR, Earle RW (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. Champaign: Human kinetics.
4. Bird SR, Davison RCR (1997). *Position Statement on the Physiological Assessment of the Elite Competitor*. Leeds: British Association of Sports Sciences.
5. Chia, YHM (1998). *Anaerobic Fitness of Young People*. Doctoral dissertation. University of Exeter, UK.
6. Convertino VA, Armstrong LE, Coyle EF, Mack GW, Sawka MN, Senay LC Jr, Sherman WM. American College of Sports Medicine Position Stand: Exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v.28, 1996.
7. Cooke WH, Whitacre CA, Barnes WS (1997). Measuring Fatigue Relative to Peak Power Output During High-Intensity Cycle Sprinting. *Res Q Exerc Sport* 4: 303-308.
8. DeVries HA, Housh TJ (1994). *Physiology of Exercise for Physical Education. Athletics and Exercise Science*. Madison: WCB Brown e Benchmark.
9. Hübner-Wözniak E, Kosmol A, Lutoslawska GI, Bem EZ (2004). Anaerobic performance of arms and legs in male and female free style wrestlers. *J Sci Med Sport* 4: 473-480.
10. Hutzler Y (1998). Anaerobic Fitness Testing of Wheelchair Users. *Sports Med* 2: 101-113.
11. Inbar O, Bar-Or O, Skinner JS (1996). *The Wingate Anaerobic Test*. Champaign: Human Kinetics.
12. Kalinski MI, Norkowki H, Kerner MS, Tkaczuk WG (2002). Anaerobic Powers Characteristics of Elite Athletes in National Level Team-Sport Games. *Eur J Sport Sci* 2: 2-3.
13. Lakomy HKA (1986). Measurement of work and power output using friction-loaded cycle ergometers. *Ergonomics* 29: 509–517.
14. Marsh GD, Paterson DH, Govindasamy D, Cunningham DA (1999). Anaerobic power of the arms and legs of young and older men. *Exp Physiol* 84: 589-597.
15. Mello MT (2002). *Paraolimpíadas Sidney: avaliação e prescrição do treinamento dos atletas brasileiros*. São Paulo: Atheneu.
16. Okano AH, Moraes AC, Bankoff ADP, Cyrino ES (2005). Respostas eletromiográficas dos músculos vasto lateral, vasto medial e reto femoral durante esforço intermitente anaeróbio em ciclistas. *Motriz*, 11(1): 11-24.
17. Philp A, MacDonald AL, Watt PW (2005). Lactate – a signal coordinating cell and systemic function. *J Exp Biol* 208: 4561-4575.
18. Reiser RF, Broker JP, Peterson ML (2002). Inertial effects on mechanically braked Wingate power calculations. *Med Sci Sports Exerc* 32: 1660–1664.
19. Soares SM, Fernandes RJ (2013). Aferição das cargas a aplicar a nadadores no teste Wingate em cicloergómetro. *Motricidade*, 9(4): 82-89.
20. Vandewalle H, Pérès G, Monod H (1987). Standard Anaerobic Exercises Tests. *Sports Med* 4: 268-289.
21. Weber CL, Chia M, Inbar O (2006). Gender differences in anaerobic power of the arms and legs - a scaling issue. *Med Sci Sports Exer* 38(1): 129-37.
22. Zagatto AM, Papoti M, Gobatto CA (2008). Anaerobic capacity may not be determined by critical power model in elite table tennis players. *J Sports Sci Med* 7: 54-59.

AUTORES:

Lucas Rodrigues ¹
Cláudia Dias ²
Nuno Corte-Real ²
António Manuel Fonseca ²

¹ Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal

² CIFI²D, Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal

<https://doi.org/10.5628/rpcd.14.02.23>

Conceito de força psicológica na Ginástica Artística: A percepção de treinadores brasileiros de elite

02

PALAVRAS CHAVE:

Força psicológica. Atributos. Treinadores. Ginástica Artística.

SUBMISSÃO: 9 de Abril de 2014
ACEITAÇÃO: 7 de Agosto de 2014

RESUMO

A presente investigação procurou estudar a percepção de treinadores brasileiros de elite de ginástica artística relativamente ao conceito de força psicológica, designadamente no que concerne aos atributos que a caracterizam. Dez treinadores concordaram em responder a entrevistas semi-estruturadas que procuravam identificar os principais atributos da força psicológica. Os resultados permitiram identificar 21 atributos essenciais à força psicológica. Estes atributos agrupavam-se em quatro dimensões: atitude/ mentalidade, treinamento, competição, vida fora do ginásio. Um ginasta psicologicamente forte acredita fortemente em si próprio e que é capaz de atingir metas acima das expectativas e luta até ao fim, compensando debilidades físicas com a sua força de vontade. Além disso, mantém o foco em si próprio, no que pode dar certo, e em trabalhar em prol de metas elevadas, bloqueando pensamentos e memórias negativas. O ginasta psicologicamente forte controla as suas emoções em treino e em competição, enfrenta medos, não se abala com erros e outras adversidades, recorre às suas capacidades técnicas e físicas em situações de pressão, suporta cargas elevadas de treinamento, e, apesar de dor ou lesão, continua a treinar ou a competir. Finalmente, lida bem com o estilo de vida associado à ginástica, sendo capaz de conciliar treino e competição com a vida fora do ginásio.

Correspondência: Cláudia Dias. CIFI²D, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Rua Dr. Plácido Costa, 91, 4200-450 Porto, Portugal (cdias@fade.up.pt).

The concept of mental strenght in Artistic Gymnastics: The perception of elite Brazilian coaches

ABSTRACT

The present investigation sought to study the perception of elite Brazilian artistic gymnastics' coaches on the concept of mental toughness, specifically regarding the attributes that characterize this construct. Ten coaches answered a semi-structured interview that aimed to identify the essential attributes of mental toughness. Results identified 21 attributes, clustered under four dimensions: attitude/ mindset, training, competition, life outside the gym. Mentally tough gymnasts strongly believes in themselves and in their ability to achieve goals above expectations, and fight to the end, counterbalancing physical disabilities with their willpower. Additionally, they maintain the focus on themselves, in what can go right, and in working towards difficult goals, blocking negative thoughts and memories. Mentally tough gymnasts control their emotions in training and competition, challenge their fears, are undeterred by errors and other adversities, use their technical and physical skills in pressure situations, support high training loads, and, despite pain or injury, continue to train or compete. Finally, they cope well with the lifestyle associated with gymnastics, being able to juggle training and competition with life outside the gym.

KEY WORDS:

Mental strength. Attributes. Coaches. Artistic Gymnastics.

INTRODUÇÃO

O desempenho desportivo depende de vários fatores, incluindo as capacidades físicas, o preparo técnico e tático, e também os aspectos psicológicos da *performance* ⁽²⁾. Atualmente, encontram-se na literatura numerosos estudos que enaltecem o valor da componente psicológica para um elevado desempenho no desporto ^(1, 19, 20, 21, 27, 36). Um dos aspectos que tem sido consistentemente citado é a força psicológica, sendo atualmente comum, no meio desportivo, se referir a um atleta de sucesso como psicologicamente forte ^(5, 6, 18, 21, 22). Porém, ao mesmo tempo que esse termo, força psicológica, é um dos mais usados, é também um dos menos compreendidos ^(9, 26), quer seja nas concepções populares ou nos primeiros esforços de pesquisadores que buscavam compreender esse tema ^(17, 30). Segundo Connaughton e Hanton ⁽⁵⁾, as tentativas iniciais de conceituar a força psicológica falharam em apresentar clareza, consistência e procedimentos de investigação rigorosos.

No começo do século XXI, a força psicológica passou a receber maior atenção da comunidade científica e começaram a ser realizados estudos com maior rigor metodológico, os quais visavam esclarecer o conceito deste construto no desporto. Jones, Hanton e Connaughton ⁽²⁶⁾, pioneiros nesse trabalho, conduziram uma investigação com 10 atletas de elite da qual resultou a definição de força psicológica como “possuir a vantagem natural ou desenvolvida que permite, de um modo geral, lidar melhor que os oponentes com as muitas demandas (competição, treinamento, estilo de vida) que o desporto apresenta para o atleta; especificamente, ser mais consistente e melhor que os oponentes em manter-se determinado, focado, confiante e controlado sob pressão” (p. 209). Além deste conceito, os autores apresentaram 12 atributos de força psicológica, entre os quais se incluíam ‘acreditar em si próprio’, ‘desejo/ motivação’, ‘lidar com a pressão e a ansiedade’, ‘foco (relacionado com o desempenho desportivo)’, ‘foco (relacionado com o estilo de vida)’ e ‘dor/ dificuldades’. Esta investigação contribuiu positivamente para as pesquisas sobre força psicológica, estimulando mais pesquisadores nessa área de investigação ⁽³⁾.

Outros autores que também estudaram o conceito de força psicológica nessa fase foram Clough, Earle e Sewell ⁽⁴⁾ e Middleton, Marsh, Martin, Richards, Savis e Perry ⁽³¹⁾. Por um lado, Clough et al. construíram um modelo de força psicológica baseado no conceito de *hardiness* de Kobasa ⁽²⁸⁾. Este modelo foi chamado de modelo dos 4Cs: *control* (controle), *comittment* (compromisso), *challenge* (desafio), e *confidence* (confiança). Os autores descreveram os indivíduos psicologicamente fortes como aqueles que tendem a ser:

sociáveis e extrovertidos, pois são capazes de permanecer calmos e relaxados; eles são competitivos em muitas situações e têm níveis mais baixos de ansiedade do que outros. Com uma elevada crença em si próprios e uma fé inabalável de que controlam o seu próprio destino, estes indivíduos são capazes de permanecer relativamente não afetados pela competição ou adversidade (p. 38).

Middleton et al. ⁽³¹⁾ também realizaram uma investigação que visava conceituar o construto de força psicológica. Neste estudo, os autores definiram força psicológica como a perseverança inabalável e convicção frente a um objetivo, apesar de pressão ou adversidade. Os autores acrescentaram que a força psicológica requer a presença de algumas ou todas as seguintes 12 componentes: auto eficácia, potencial, auto conceito mental, familiaridade com a tarefa, valor, melhoramentos pessoais, compromisso com objetivos, perseverança, foco na tarefa, positividade, minimização do *stress* e comparações positivas.

Posteriormente, Jones et al. ⁽²⁷⁾ realizaram um estudo complementar ao de 2002 e identificaram 30 atributos relacionados com a força psicológica no desporto, categorizando esses atributos em um quadro teórico formado por quatro dimensões. A primeira consistia numa característica mais geral (atitude/ mentalidade) e as outras três em dimensões específicas (treinamento, competição, pós competição). Jones et al. concluíram ainda que a força psicológica é uma qualidade dinâmica que pode aumentar ou diminuir ao longo da carreira do atleta e que os atributos de força psicológica podem variar entre diferentes modalidades.

Por outro lado, Gucciardi, Mallett, Hanrahan e Gordon ⁽²²⁾ sugeriram que alguns atributos da força psicológica (e.g., controle da atenção, resiliência, inteligência contextual, regulação e inteligência emocional, habilidade de lidar com desafios, mentalidade voltada para o sucesso, crença em si mesmo, pensamento otimista) parecem ser consistentes em diferentes modalidades; entretanto, por serem intrínsecos às características de cada modalidade, atributos-chave poderão variar. Nesse sentido, é esperado que os atributos de força psicológica intrínsecos a uma modalidade possam ser acessados de forma mais precisa em estudos específicos ⁽¹⁰⁾. Além disso, Gucciardi, Gordon e Dimmock ⁽¹⁹⁾ afirmam que as situações intrínsecas a uma modalidade podem exigir atributos específicos dos atletas (e.g., a força psicológica exigida de um velocista no atletismo pode ser diferente da exigida a um jogador de vôlei). De fato, nos últimos anos tem vindo a crescer o interesse em se estudar a força psicológica sob uma perspectiva mais específica. Os estudos de força psicológica focados em uma única modalidade exploraram o futebol australiano (*football*) ⁽¹⁹⁾, críquete ⁽¹⁾, ginástica artística ⁽³⁶⁾, futebol ^(8,35) e natação ⁽¹¹⁾, sugerindo que a força psicológica pode ser percebida de formas diferentes por populações de diferentes tipos de desporto ⁽²⁷⁾ e que as situações distintas vivenciadas em uma modalidade podem requerer atributos específicos de força psicológica ⁽¹⁹⁾.

Todavia, embora reconhecendo a contribuição destes estudos para o aumento do conhecimento sobre a força psicológica no desporto - sendo esta considerada, atualmente, uma das chaves para que os atletas alcancem desempenhos de alto nível ⁽¹⁸⁾ —, é necessário que sejam realizados mais estudos em desportos específicos, revelando mais precisamente como a força psicológica se apresenta nas diferentes modalidades. A ginástica artística, por exemplo, apesar de ser considerada uma das modalidades que mais exigem psicologicamente dos atletas, tem recebido pouca atenção por parte da comunidade científica ⁽¹⁵⁾.

Com efeito, entre os vários estudos sobre a força psicológica em diferentes modalidades disponíveis na literatura, apenas foi encontrado um, realizado por Thewell, Such, Weston, Such e Greenlees ⁽³⁶⁾, na ginástica artística. Nessa medida, mais estudos sobre a força psicológica nesta modalidade podem colaborar para ampliar o conhecimento sobre a força psicológica nesse universo, aprofundando informação que pode ser importante para os ginastas, treinadores e psicólogos.

Decorrendo do exposto, o objetivo deste estudo foi estudar a percepção de treinadores brasileiros de ginástica artística de elite relativamente ao conceito de força psicológica. Mais especificamente, procurou-se identificar os atributos que um ginasta psicologicamente forte devia apresentar nesta modalidade, e, a partir desse trabalho, apresentar um conceito do que significa ser um ginasta psicologicamente forte sob a perspectiva de treinadores brasileiros de elite de ginástica artística. Para tal foi adotada uma metodologia qualitativa, por meio de entrevistas semi-estruturadas. Mesmo cientes das possíveis limitações que podem existir na utilização de entrevistas em investigações científicas ⁽³²⁾, considerando o escasso o conhecimento sobre a força psicológica no contexto da ginástica artística, bem como o fato de este método de investigação favorecer a oportunidade de acumular informação detalhada e de qualidade sobre o assunto em pesquisa ⁽²³⁾, essa foi considerada a melhor opção para a presente investigação.

METODOLOGIA

PARTICIPANTES

Participaram neste estudo 10 treinadores de elite de ginástica artística, seis homens e quatro mulheres, com idades compreendidas entre os 26 e os 52 anos. Os participantes possuíam entre 10 e 28 anos de experiência profissional e treinavam atletas entre os 8 e os 17 anos, em clubes de ginástica artística de diferentes estados brasileiros: Rio de Janeiro (n=4); São Paulo (n=4); e Minas Gerais (n=2). Oito dos treinadores trabalhavam com ginastas do sexo feminino e dois com ginastas dos dois sexos. Oito dos treinadores treinavam ou já tinham treinado atletas que estavam na seleção brasileira nos escalões infantil (10-12 anos), juvenil (13-15 anos) e adulto (16 e acima). Todos os treinadores participavam de campeonatos nacionais e tinham vários títulos em seus currículos. Oito deles possuíam experiência internacional em competições, incluindo os Campeonatos Sul-Americanos (n=8), Pan-Americanos (n=8), Taças do Mundo (n=4), Campeonatos do Mundo (n=5), Jogos Olímpicos (n=4) e Jogos Olímpicos da Juventude (n=1). Adicionalmente, eram detentores de resultados históricos para a ginástica artística brasileira, dentre os quais medalhas em Campeonatos do Mundo, Taças do Mundo, Campeonatos Pan-Americanos e Sul-Americanos, bem como finais em Jogos Olímpicos e Jogos Olímpicos da Juventude.

ENTREVISTA

A presente investigação faz parte de uma pesquisa mais ampla que procurou estudar as características ou atributos e desenvolvimento da força psicológica recorrendo a uma abordagem qualitativa. Foi utilizada uma entrevista semiestruturada com respostas abertas, a qual começava por esclarecer o objetivo da pesquisa. A seguir eram solicitadas informações de ordem demográfica e desportiva (e.g., idade, anos de experiência, principais títulos nacionais e internacionais, envolvimento inicial na ginástica artística, trajetória no desporto). Em um terceiro momento, as questões reportavam-se à força psicológica, designadamente no que se refere às suas características ou atributos dos ginastas psicologicamente fortes e sobre as situações que exigem força psicológica. Importa sublinhar que este guião de entrevista semi-estruturada foi criado a partir de adaptações feitas ao guião de entrevista de Gucciardi et al. ⁽¹⁹⁾. O presente estudo apenas se debruçou sobre os atributos da força psicológica.

ENTREVISTAS-PILOTO

Entrevistas-piloto foram realizadas de forma individual com treinadores de ginástica artística portugueses que trabalhavam com atletas de nível internacional (com áudio gravado). Após cada entrevista foi pedido aos treinadores que avaliassem o conteúdo da entrevista e o desempenho do entrevistador. Esse *feedback* dos treinadores entrevistados serviu para avaliar o nível de compreensão e a validade das perguntas da entrevista, assim como o nível de preparo do entrevistador. Dessa forma, este pode fazer os ajustes necessários para que a coleta de dados fosse mais eficiente.

RECOLHA DE DADOS

Os treinadores selecionados para o estudo foram inicialmente contactados por email ou telefone. Nesse contato foi apresentado o tema e os objetivos do estudo e esclareceu-se que os dados seriam coletados através de uma entrevista gravada; foi também garantida a confidencialidade dos dados e o anonimato dos participantes. Cerca de uma semana antes da entrevista, o guião foi enviado aos treinadores, sendo-lhes pedido que o lessem e refletissem sobre as questões do mesmo. Este procedimento está de acordo com os procedimentos adotados anteriormente por Gucciardi et al. ^(19, 20) e foi realizado para que os treinadores se pudessem familiarizar com o conteúdo da entrevista, possibilitando que mais informações sobre a força psicológica na ginástica artística pudessem ser acessadas.

Todas as entrevistas foram realizadas pelo primeiro autor, em uma sala tranquila do clube onde atuavam os participantes. Como foi anteriormente referido, o entrevistador começou por reapresentar e recordar o objetivo da pesquisa, reforçar a confidencialidade e o anonimato dos participantes e solicitar informações de ordem demográfica e desportiva. Com essas perguntas pretendeu-se propiciar um ambiente tranquilo, esclarecendo as dú-

vidas e estimulando os entrevistados a responderem às questões, ao mesmo tempo que se recolhiam dados para a caracterização da amostra. Em seguida, foram feitas as perguntas do guião, iniciando com as questões sobre a conceptualização da força psicológica, depois sobre as situações que exigem força psicológica do atleta, e, em um terceiro momento, sobre as características de atletas psicologicamente fortes na ginástica.

A construção e utilização do guião objetivou minimizar a influência subjetiva do entrevistador. Dessa forma, todos os treinadores responderam às mesmas perguntas da mesma maneira e o entrevistador manteve uma postura imparcial, intervindo apenas quando necessário esclarecer alguma resposta ou quando o entrevistado tinha alguma dúvida. Todavia, apesar de o entrevistador seguir o roteiro proposto no guião de entrevista, respostas espontâneas dos treinadores foram exploradas em uma situação aberta, o que possibilitou aos treinadores levarem a conversa a áreas não restritas ao guião de entrevista ⁽²⁰⁾, podendo mais informações ser recolhidas e analisadas. Adicionalmente, durante a entrevista, o entrevistador utilizou perguntas que visavam clarificar e elaborar melhor as perspectivas dos treinadores (e.g., “*O que você quer dizer com...?*”; “*Você poderia dar-me exemplos de...?*”), e, dessa forma, incitar mais riqueza e profundidade nos dados coletados ⁽³³⁾. Ao final da entrevista foi perguntado aos treinadores se havia mais alguma coisa que gostariam de acrescentar sobre a força psicológica na ginástica artística.

ANÁLISE DOS DADOS

O procedimento utilizado na análise dos dados foi baseado na metodologia da teoria fundamentada (*grounded theory methodology*), de acordo com Strauss e Corbin ⁽³³⁾ e Glaser e Strauss ⁽¹⁶⁾. Essa metodologia possui uma técnica de codificação dos dados qualitativos que encoraja o pesquisador a construir uma relação entre conteúdos e teorização a partir da descrição para a categorização conceitual.

De acordo com os procedimentos da teoria fundamentada, a análise de dados foi caracterizada por constante comparação dentro e entre os conceitos identificados nas citações dos entrevistados. Esse procedimento de análise dos dados deu origem às subcategorias (atributos), categorias e dimensões. O processo continuou de maneira que cada conceito identificado foi comparado com outros conceitos e cada categoria comparada com outras categorias, para que as similaridades e variações dentro e entre as subcategorias (atributos), categorias e dimensões pudessem ser identificadas. Este processo contínuo de confirmação e modificação é conhecido como análise comparativa constante (*constant comparative analysis*) e, segundo Glaser e Strauss ⁽¹⁶⁾, é essencial para assegurar que o quadro teórico emergente é inerentemente fundamentado nos dados.

Especificamente, o processo de análise consistiu em quatro etapas. O primeiro passo foi o da transcrição *ipsis litteris* de todas as entrevistas, com objetivo de as tratar numa estrutura de texto mais lógica e compreensível. De seguida, o conteúdo das

transcrições foi submetido à leitura e releitura minuciosa por parte dos investigadores, buscando a familiarização com os dados colhidos, bem como a realização de uma pré-análise do conteúdo, no sentido de facilitar a elaboração prévia de um raciocínio sobre a categorização das entrevistas.

Num terceiro momento foi realizada uma primeira análise dos dados. Nesta análise, o investigador pretendeu detectar, especificar e classificar, a partir das transcrições das entrevistas, os conceitos que surgiram diretamente das citações dos treinadores, fazendo comparações que procuravam discriminá-los e diferenciá-los uns dos outros. Todo o material foi minuciosamente analisado linha por linha e desmembrado em segmentos de texto, para que as diferenças e similaridades fossem exaustivamente comparadas ^(16,33). Estas citações foram interpretadas como partes isoladas dos textos, segmentos que faziam sentido isoladamente e que continham uma ideia ou parte de uma informação ⁽³⁴⁾. Esses trechos do texto foram agrupados de acordo com características afins para facilitar a sua posterior análise e subsequente formação das subcategorias (atributos), categorias e dimensões.

Num quarto momento, os agrupamentos dos segmentos de textos com características afins, discriminados na fase anterior, foram interpretados, agrupados e reagrupados constantemente. As semelhanças e diferenças entre os mesmos foram analisadas extensivamente até estes serem codificados em subcategorias (atributos). Estes atributos foram agrupados em dimensões, e estas divididas em categorias, de acordo com características partilhadas.

Em uma última fase de análise, os conteúdos (i.e., atributos, categorias e dimensões) foram refinados e finalmente integrados num quadro teórico. As dimensões e seus conteúdos inerentes apresentam-se como parte de um entendimento global do que é a força psicológica na ginástica artística. A partir desse trabalho de análise dos dados, os investigadores propuseram-se apresentar um conceito do que significa ser um ginasta psicologicamente forte sob a perspectiva de treinadores brasileiros de elite de ginástica artística.

FIABILIDADE DOS DADOS

O primeiro e segundo autores do trabalho repetiram o processo de análise dos dados e debateram os seus posicionamentos quanto aos resultados obtidos. Os conteúdos das dimensões, categorias e subcategorias foram analisados e comparados entre si diversas vezes pelos pesquisadores até que foi alcançado consenso quanto à divisão. Posteriormente, a interpretação dos dados foi analisada por um terceiro investigador com experiência em análise qualitativa. A discordância foi mínima e solucionada em conjunto entre os três investigadores, chegando-se ao resultado final da análise dos dados. Esse procedimento objetivou verificar se havia interpretações tendenciosas e se a interpretação dos dados realmente estava fundamentada nas percepções dos treinadores.

RESULTADOS

No processo de análise dos dados foram identificadas 317 citações relacionadas aos atributos de força psicológica na ginástica artística. Deste trabalho emergiram 21 atributos de força psicológica, descritos com recurso às próprias palavras dos treinadores. Estes atributos foram organizados, de acordo com seus significados, em quatro dimensões: mentalidade, treinamento, competição e vida fora do ginásio. Uma análise posterior mais aprofundada dos atributos demonstrou a necessidade de redistribuí-los, dentro das dimensões, em diferentes categorias: acreditar e foco (mentalidade); controle emocional em treino e resiliência em treino (treinamento), controle emocional em competição, resiliência em competição (competição) e vida fora do ginásio (vida fora do ginásio) (Quadros 1 a 4).

MENTALIDADE

Essa dimensão foi assim nomeada a partir da análise de nove dos atributos de um ginasta psicologicamente forte e está dividida em duas categorias: acreditar (seis atributos) e foco (três atributos) (Quadro 1).

ACREDITAR

Um dos atributos desta categoria estava relacionado com a forte crença que o atleta deve possuir em si mesmo para ser capaz de superar as diversas dificuldades que se apresentam no seu longo processo de formação, seja em treino ou em competição (e.g., "*Por exemplo, eu trabalho num aparelho, na trave, que usa muito a força psicológica, porque trave não depende do treino, trave depende da cabeça, da preparação psicológica, se ela vem falando que ela vai conseguir, ela vai conseguir.*" [T2]).

Um segundo atributo estava relacionado com o fato de o atleta acreditar em si mesmo de tal forma que isso o faz parecer arrogante, mas também o torna capaz de alcançar as suas metas (e.g., "*Eu acho que é a autoconfiança, ela é muito autoconfiante, ela tem uma autoconfiança que é até exagerada, ela é demais.*" [T8]). Porém, ainda que essa característica fosse interpretada como arrogância, os treinadores consideravam esse comportamento como algo positivo (e.g., "*Ela acredita no que ela faz, ela confia nela mesma, ela tem uma qualidade que eu falo, ela se acha, ela se sente, então ela confia nela mesma, isso é o que faz ela ser forte. Ela se acha linda, se acha bonita, se acha boa, se acha tudo. E eu considero isso uma qualidade.*" [T7]).

Outros atributos referem-se ao fato de o atleta não se acomodar e sempre querer mais de si, alcançando mais do que é esperado de seu potencial como ginasta (e.g., *“Porque é essencial do esporte, você mostra que não pode desistir nunca, que tem que lutar até o último momento, e fazer o impossível, quando ninguém acredita e você consegue, alcançando mais do que é esperado de seu potencial como ginasta.”* [T2]). Adicionalmente, também foi sublinhada a capacidade de compensar debilidades físicas e técnicas, e até a falta de talento físico natural, através da força de vontade e determinação (e.g., *“Vamos dizer que dois atletas são de altíssimo nível, mas um tem mais habilidade que o outro, aí eu acredito que se aquele que tem mais habilidade não tem o emocional tão forte como o outro, eu acredito que o outro pode ser o campeão.”* [T5]). Um dos treinadores afirmou mesmo que, muitas vezes, os atletas menos talentosos, por terem de superar muito mais dificuldades para se desenvolver no desporto em comparação com ginastas mais talentosos, acabam por se destacar mais (*“Eu acredito que para as meninas que são menos talentosas, elas são mais psicologicamente fortes. Porque elas têm muito mais dificuldades e elas superam muito melhor os medos pela força de vontade delas.”* [T4]).

Adicionalmente, os treinadores também consideravam muito importante que o atleta goste de apresentar-se para outras pessoas, transparecendo um melhoramento na *performance* nos momentos em que há pessoas a assistir. Essa característica foi considerada de grande importância, pois o ginasta apresenta-se individualmente e é observado pelos espectadores, pelos seus rivais e juízes. Para os treinadores, o ginasta psicologicamente forte gosta desse aspecto da modalidade e usa essa pressão como motivação (e.g., *“A pessoa gosta de se apresentar ou não. Isso já é muito principal pra ela competir bem ou não. A pessoa que gosta de se apresentar pra outras pessoas. Ela já tem essa força que ela acumula toda por dentro e faz o melhor na sua apresentação, e a outra já fica tão preocupada que nunca consegue mostrar o seu melhor na apresentação.”* [T2]).

Finalmente, os treinadores consideraram forte psicologicamente o ginasta que cultivava a mentalidade de sempre querer mais de si mesmo, que não se dá por satisfeito e sempre busca melhorar, seja na execução dos exercícios que já é capaz de realizar, seja buscando aprender movimentos cada vez mais difíceis e complexos (e.g., *“Então isso é um exemplo prático da psicologia da menina, dela saber lidar com isso, dela não se acomodar, não achar que já esta perfeita e sempre querer mais, essas meninas são as que chegam no altíssimo nível da ginástica.”* [T9]).

FOCO

Essa categoria é composta por três atributos, relacionados à capacidade do ginasta manter o foco em si mesmo, em suas qualidades, visualizando situações de sucesso e bloqueando pensamentos negativos sobre o que pode dar errado (e.g., *“Por exemplo, no último exercício ele caiu antes da série, a última memória dele é de uma queda, então ele precisa focar em alguma memória positiva que tenha acontecido anterior. E sempre visualizar pensando que você fez a melhor série, que você não errou, que você não desequilibrou”* [T1]).

Paralelamente, os treinadores referiram a importância de o atleta possuir e trabalhar em prol de metas elevadas, acima de sua capacidade, de modo que chegar próximo ao cumprimento das mesmas já significa chegar a um alto nível de *performance*. Os treinadores afirmaram que ginastas com essa mentalidade melhoram sua *performance*, independente de alcançarem na totalidade a meta que se propõem (e.g., *“Ela conversa com a gente e fala de séries e treinamentos que ela gostaria de fazer... então você como treinador fala ‘calma, menos, vamos devagar’, mas se ela não chegar não chegou, mas ela está treinando para aquilo, e às vezes ela melhora só por isso, pelo fato da meta dela ser além, então eu acho que isso fortalece muito ela.”* [T8]).

Finalmente, foi também sublinhada a importância de o atleta não justificar a sua *performance* com base em fatores externos, de assumir a responsabilidade por suas *performances* e buscar as causas de seus resultados primeiramente em fatores internos (e.g., *“O árbitro foi ruim, trave foi torto, sapatilha está apertada, um monte de coisas, só não é dentro de você; eu acho que a primeira coisa é procurar dentro de você.”* [T2]). Segundo os treinadores, um dos fatores externos mais mencionados é a avaliação dos árbitros. A arbitragem pode avaliar a série do ginasta de forma diferente da que o ginasta esperava e o ginasta deve ser forte para não se abalar com esses fatores que são inerentes à ginástica artística. (e.g., *“Às vezes você faz um exercício bem feito mas os árbitros não dão a nota que você esperava. Você também vai ter que lidar com isso.”* [T2]).

QUADRO 1 — Categorias e atributos da dimensão mentalidade.

DIMENSÃO	CATEGORIA	ATRIBUTO
MENTALIDADE	ACREDITAR	1 — Acreditar e confiar fortemente em si mesmo, em suas capacidades, em seu potencial, e possuir uma mentalidade otimista cultivando pensamentos como "eu vou conseguir"; "eu sei, eu quero, eu acerto".
		2 — Possuir um autoconceito tão elevado que isso lhe faça ter uma imagem arrogante e lhe faça sentir-se capaz de atingir metas elevadas, para além do que é esperado dele.
		3 — Possuir a persistência necessária para superar adversidades em situações difíceis e não desistir ou se entregar e manter a mentalidade de lutar até o fim.
		4 — Ser capaz de compensar debilidades físicas e técnicas através da força de vontade, determinação.
		5 — Demonstrar gosto por apresentar-se para outras pessoas, transparecendo um melhoramento na <i>performance</i> nos momentos em que é assistido por outros.
	FOCO	6 — Ser perfeccionista e não se acomodar no nível que alcançou, cultivando a mentalidade de sempre querer mais de si mesmo.
		7 — Manter o foco nas suas capacidades, em visualizações de sucesso e na confiança em si mesmo, bloqueando pensamentos negativos sobre o que pode dar errado.
		8 — Possuir e trabalhar em prol metas elevadas, acima de sua capacidade, de modo que chegar próximo ao cumprimento das mesmas já significa chegar a um alto nível de performance.
		9 — Não utilizar justificativas de <i>performance</i> em fatores externos, e buscar as causas de seus resultados primeiramente em fatores internos.

TREINAMENTO

Essa dimensão da força psicológica reuniu os atributos que referem especificamente situações enfrentadas por ginastas em situações de treinamento. Os cinco atributos aqui compreendidos foram divididos em duas categorias: controle mental em situação de treino (três atributos) e resiliência em situação de treino (dois atributos) (Quadro 2).

CONTROLE EMOCIONAL EM SITUAÇÕES DE TREINO

Essa categoria reúne os atributos que relacionam-se com a capacidade de o ginasta controlar pensamentos e sentimentos nas diversas situações de treinamento.

O primeiro atributo desta categoria foi descrito como a capacidade do atleta não se abalar com erros e memórias negativas. O atleta psicologicamente forte aceita que esses

erros fazem parte do processo de desenvolvimento e se foca no que deve ser feito para corrigi-los (e.g., *"Ele não está pensando na solução, não está pensando no que ele tem que fazer, ele está pensando que ele erra, então esse não é um estado físico, é emocional, onde ele vai ter que se controlar pra conseguir vencer seus erros."* [T4]),

O atleta psicologicamente forte foi também descrito como sendo capaz de controlar o medo quando treina exercícios relativamente aos quais a percepção de risco é elevada. Os treinadores afirmaram que este medo relaciona-se ao medo do desconhecido e de se machucar durante a sua execução (e.g., *"A ginasta tem medo porque teme o desconhecido, porque imagina que pode cair e se quebrar."* [T5]). Por outro lado, apesar de o medo ter sido considerado pelos treinadores como uma emoção que todos os ginastas vão sentir em algum momento (e.g., *"Conforme o tempo passar todas vão ter medo, não adianta, não tem nenhuma que não vá ter medo."* [T6]), o medo exagerado e incontrolável de alguns ginastas foi considerado o pior problema neste desporto (e.g., *"Acho que a principal e pior característica é ser medroso. O ginasta fraco psicologicamente tem medo de tudo, de errar na hora, de machucar, de subir no aparelho e não conseguir, e só tem o pensamento negativo, que tudo vai dar errado, e isso tudo é gerado pelo medo."* [T1]).

O terceiro atributo desta categoria refere-se à importância do atleta não se abalar apesar de quedas e lesões, bloqueando pensamentos e memórias negativas e continuando o treinamento (e.g., *"O ginasta acabou de ter uma queda feia, assusta o ginásio inteiro, assusta o treinador, ele levanta, observa se está tudo bem, sobe no aparelho e faz de novo."* [T10]; *"Ela consegue controlar uma queda, não chorar, não se abater, um exercício se você errar, você tentar de novo, mas não se abater emocionalmente. Então eu acho que aquela criança que tem esse autocontrole de tentar, hoje não deu, vou voltar amanhã, vou fazer melhor."* [T9]). Essa situação também tem que ser enfrentada quando um atleta presencia um colega de treino sofrendo uma queda ou lesão, sendo capaz de bloquear aquela imagem mental, não permitindo que influencie negativamente o seu progresso (e.g., *"O menino viu o outro fazer uma saída de mortal e bater o pé na barra. Daí o que bateu continua treinando, e o outro que só viu o colega cair e nunca bateu o pé, não faz mais o exercício."* [T1]).

RESILIÊNCIA EM TREINAMENTO

Um dos dois atributos incluídos nesta categoria ressaltava a importância dos ginastas suportarem as elevadas cargas de treinamento, dor e desconforto físico, desde uma idade muito precoce. Os ginastas são submetidos a cargas de treinamento elevadas desde muito jovens e suportar esse treinamento e todos os desafios atrelados a ele exige muita força psicológica dos ginastas (e.g., *"A ginástica é um esporte que se inicia muito cedo, então pra mim, ser psicologicamente forte é aguentar toda carga de treinamento que é imposta numa idade muito precoce (...) aguentar corpo dolorido, treinar de mão aberta, todas essas coisas que o esporte vai trazendo"* [T5]).

Adicionalmente, os treinadores consideravam que os ginastas psicologicamente fortes deverão ser capazes de lidar com o crescente aumento do nível de dificuldade dos exercícios e do número de horas de treino por semana, no processo de desenvolvimento na ginástica, com vista a alcançar um nível de performance cada vez mais elevado (e.g., *“Um exemplo claro é quando as meninas começam a subir de nível, você começa a intensificar os treinos de paralela, é obvio que a mão vai ficar assada. A menina vai ter que treinar paralela em dois períodos, a mão abre, não tem jeito.”* [T10]). Além disso, como os ginastas superam suas dificuldades para conseguirem apresentar com sucesso um novo exercício, mas logo em seguida já devem aprender outros, o ginasta está exposto a constantes desafios, o que pode ser estressante para ele (e.g., *“Meu trabalho é com crianças muito pequenas e eu estou tendo muita dificuldade agora em relação às cobranças estarem sendo maiores. E o nível está aumentando e cada vez que aumenta mais um exercício é uma dificuldade maior e elas já sentem dificuldade e querem sair. Ai já dizem que não vão aguentar mais.”* [T9]).

QUADRO 2 — Categorias e atributos da dimensão treinamento.

DIMENSÃO	CATEGORIA	ATRIBUTO
TREINAMENTO	CONTROLE EMOCIONAL EM TREINAMENTO	10 — Não se abalar com erros, aceitando que eles fazem parte do processo de desenvolvimento, e dessa forma não focar no erro, mas sim no que deve ser feito para corrigi-lo.
		11 — Ser capaz de controlar o medo em situação de treinamento de exercícios que tenha alta percepção de risco.
		12 — Não se abalar apesar de quedas e lesões, seus ou de colegas de equipa, e ser capaz de bloquear pensamentos e memórias negativas e continuar a treinar.
	RESILIÊNCIA EM TREINAMENTO	13 — Suportar as elevadas cargas de treinamento, dor e desconforto físico, desde idade precoce.
		14 — Suportar o crescente aumento do nível de dificuldade dos exercícios, o progressivo aumento do número de horas de trabalho, no processo de desenvolvimento na ginástica.

COMPETIÇÃO

Essa dimensão reúne cinco atributos, agrupados em duas categorias: controle emocional em competição (quatro atributos) e resiliência em competição (um atributo) (Quadro 3).

CONTROLE EMOCIONAL EM COMPETIÇÃO

Essa categoria apresenta os atributos que o ginasta psicologicamente forte deve apresentar em relação à capacidade de se controlar em situações de pressão durante a competição.

Um dos atributos referia-se à importância de os ginastas conseguirem acessar toda sua capacidade física e técnica para executar suas séries em situações de pressão, de modo a poderem demonstrar todo o seu potencial durante a competição com a mesma qualidade do treino (e.g., *“Se ela sentiu que foi ruim naquele elemento ela sabe o que tem que fazer pra corrigir, ela sabe o que ela fazia no treino, essa é a parte que ela volta lá no treino e executa na competição.”* [T4]).

Paralelamente, um segundo atributo era relativo à capacidade de o atleta conseguir controlar a pressão associada ao facto de apenas ter uma chance para demonstrar tudo o que treinou e acertar os exercícios no momento da competição (e.g., *“Acho que a cobrança da competição onde você só tem uma série pra acertar naquela hora, e isso as deixa abaladas psicologicamente, pra mim elas têm que estar muito tranquilas pra competir.”* [T9]).

Um terceiro atributo foi descrito como não se abalar com erros ocorridos antes ou durante a apresentação, recuperando dos contratempos e prosseguindo com a rotina. Segundo os treinadores, um dos maiores desafios que o ginasta enfrenta é ter que competir em vários aparelhos, mesmo depois de cometer um erro num aparelho anterior. O ginasta psicologicamente forte é capaz de concentrar-se nas próximas apresentações e não se abalar com o que já passou (e.g., *“Na ginástica artística feminina, têm quatro aparelhos, então o ginasta, errando um aparelho, precisa ser concentrado e muito forte psicologicamente. Pra conseguir fazer muito bem os outros aparelhos, ele vai precisar de mais determinação ainda. Porque o que mais demonstra força psicológica é quando ele cai e depois continua a série impecavelmente fazendo bem bonito, bem forte e sem erros.”* [T2]). Outro exemplo citado pelos treinadores refere-se ao atleta que comete um erro no aquecimento e tem que executar o exercício logo em seguida no momento da competição (e.g., *“Por exemplo, se ele cair no último exercício antes da série. Acho que a última memória dele é uma queda. Então ele precisa focar em alguma memória positiva que tenha acontecido anterior.”* [T1]).

Um último atributo dessa categoria se refere ao atleta ser capaz de bloquear pensamentos e memórias negativas de lesões, quedas e erros, seus ou de outros ginastas, em competição, mantendo o foco em visualizações positivas e no que pode dar certo. O ginasta pode, por exemplo, entrar em uma competição após um período de lesão e se abalar com as memórias negativas associadas à lesão; porém, os ginastas psicologicamente fortes não se deixam abalar por esse tipo de situação e são capazes de bloquear memórias negativas e competir bem (e.g., *“Ela estava voltando de uma lesão, e treinou pra ajudar a equipe, e ela competiu os três dias com séries fortes, e eu como treinador achava impossível. Então ela conseguiu três dias na pior situação de stress, eu achei ela muito forte psicologicamente.”* [T8]).

RESILIÊNCIA EM COMPETIÇÃO

Essa categoria compreende apenas um atributo, descrito como o ginasta lesionar-se, antes ou durante a competição e, mesmo assim, ser capaz de suportar a dor e continuar a competir. Por outras palavras, os treinadores consideravam fortes aqueles ginastas que não usam a lesão como desculpa para sua *performance* (e.g., "*Tem ginastas que estão com lesões ou que se lesionam na competição mesmo e têm o poder de voltar, competir e fazer bem. Acho que isso define força psicológica. Eu estou aqui, eu vou acabar, nem que for só pra terminar bem, terminar bem bonito meu exercício.*" [T3]). Os treinadores referiram ainda que as lesões são comuns na ginástica e muitas vezes o atleta deve ser capaz de competir apesar de estar lesionado (e.g., "*Também tem o aspecto de você ter que lidar com traumas porque não é sempre que você compete 100 por cento inteiro. Ginástica, como qualquer esporte de alto rendimento tem muitos traumas, e às vezes a ginasta compete com alguma lesão ou dor.*" [T2]).

QUADRO 3 — Categorias e atributos da dimensão competição.

DIMENSÃO	CATEGORIA	ATRIBUTO
COMPETIÇÃO	CONTROLE EMOCIONAL EM COMPETIÇÃO	15 — Possuir calma e o controle emocional para poder acessar toda sua capacidade física e técnica em situações de pressão competitiva, sendo capaz de fazer a conexão entre o que foi desenvolvido em treino, no momento da competição.
		16 — Ser eficiente em lidar com a pressão de só ter uma chance para acertar os exercícios no momento da competição, e ter a capacidade de realizá-los em competição com eficiência igual ou maior comparado à situação de treino.
		17 — Não se abalar com erros ocorridos antes ou durante a sua apresentação, recuperando-se dos contratempos e prosseguindo a sua performance com determinação aumentada.
		18 — Bloquear pensamentos e memórias negativas de lesões, quedas e erros, seus ou de outros ginastas, em competição, mantendo o foco em visualizações positivas e no que pode dar certo.
	RESILIÊNCIA EM COMPETIÇÃO	19 — Lesionar-se antes ou durante a competição e ser capaz de suportar dor e competir bem, não usando a lesão como desculpa.

VIDA FORA DO GINÁSIO

O conteúdo das entrevistas revelou ainda uma dimensão de força psicológica que está para além dos treinamentos e competições, denominada vida fora do ginásio. Esta dimensão compreende dois atributos (Quadro 4).

Por um lado, os treinadores acreditavam que muito do que o ginasta faz fora do ginásio pode influenciar o seu desempenho, devendo o atleta psicologicamente forte manter seu foco na ginástica, apesar dos atrativos do mundo fora do desporto (e.g., "*Eu acho que é tudo porque, a geração de hoje tem tudo fácil, internet, shopping centers, parques de diversões, praia, tem vários fatores externos que podem tirar a menina daqui de dentro do ginásio, essa é a primeira força que tem que ter pra continuar na ginástica trabalhando.*" [T6]). Além disso, deve evitar se envolver em atividades fora da ginástica que possam gerar algum risco para sua saúde e integridade física (e.g., "*Elas devem evitar algum tipo de acidente. Uma ginasta que trabalha comigo caiu de bicicleta, se ela estivesse focada em acertar suas séries, em ir para as nossas competições alvo, ela talvez teria evitado um tombo, teria sido mais cuidadosa com a bicicleta, ou mesmo evitaria andar de bicicleta.*" [T1]).

Por outro lado, os treinadores também se referiram ao exigente estilo de vida das atletas (e.g., treinamento, escola, viagens, competições, descanso, fisioterapia, alimentação) e às cobranças que lhes são feitas pelos seus outros significativos, designadamente pais, professores e treinadores (e.g., "*São fatores externos. O ginasta vai pra casa, vai ter treino no feriado e a família vai viajar e ele não vai. Os adolescentes querem namorar e ir para o cinema no sábado à tarde e têm treino, então se eles não têm um psicológico bom pra focar naquilo que eles querem, se entregam e acabam desistindo do esporte.*" (T5)).

Um fator que exige força psicológica muito citado pelos treinadores foi o fato de, desde o início da adolescência, os ginastas terem que controlar o peso. Essa questão do peso parece ser mais acentuada para o setor feminino e segundo alguns dos treinadores é um dos fatores mais complicados com os quais elas têm de lidar (e.g., "*As meninas chegam a certa idade e elas têm que ser cobradas exaustivamente quanto a peso, e a gente sabe que é difícil porque é a fase da adolescência e elas têm tudo muito à flor da pele, então se a menina não tem o fator psicológico bom pra suportar essa cobrança de peso, é um fator que de repente ela pode até deixar de treinar, a maioria das meninas deixam de treinar o esporte em função disso.*" [T9]).

QUADRO 4 – Categorias e atributos da dimensão vida fora do ginásio.

DIMENSÃO	CATEGORIA	ATRIBUTO
VIDA FORA DO GINÁSIO	VIDA FORA DO GINÁSIO	20 — Ter foco em seus objetivos para lidar com a existência de vários atrativos e facilidades no mundo fora da ginástica.
	VIDA FORA DO GINÁSIO	21 — Suportar o estilo de vida do ginasta, juntamente com as cobranças de pais, professores e treinadores, lidando com treinamento, escola, viagens, competições, descanso, fisioterapia e alimentação.

DISCUSSÃO

O propósito desta investigação foi o de estudar a percepção de treinadores brasileiros de elite sobre a força psicológica na ginástica artística, procurando, especificamente, determinar quais os atributos que um ginasta deve apresentar para ser considerado forte psicologicamente.

De uma forma geral, os atributos de força psicológica encontrados nesta investigação apresentam similaridades com outros encontrados na literatura, designadamente no que se refere à relevância dada ao atleta possuir forte crença em si mesmo, à capacidade de controle de emoções, ao foco nos objetivos e metas, à resiliência e à habilidade de lidar bem com o estilo de vida imposto pela dedicação ao desporto ^(1, 4, 17, 26, 27, 36). Todavia, apesar dessas similaridades e concordâncias com outras investigações, os atributos apresentados no presente estudo possuem também um caráter muito específico ao contexto da ginástica artística.

Um dos atributos mais citados pelos treinadores, incluído na categoria acreditar, foi a importância de os atletas acreditarem e confiarem fortemente em si mesmos, nas suas capacidades e no seu potencial. Em concordância, Jones et al. ⁽²⁶⁾ afirmam que possuir uma crença inabalável em sua habilidade de alcançar seus objetivos competitivos e acreditar que possui qualidades únicas que o tornam melhor que seus oponentes, são atributos de força psicológica de grande importância. Jones et al. ⁽²⁷⁾ também sustentam que possuir uma arrogância interna que faça o atleta acreditar ser capaz de alcançar qualquer objetivo almejado é um importante atributo de força psicológica no desporto, afirmações que corroboram os presentes resultados, nomeadamente quando os treinadores consideraram que o atleta psicologicamente forte possui um elevado autoconceito, ao ponto de ser percebido como arrogante. Finalmente, corroborando afirmações de Gucciardi et al. ⁽²⁰⁾, de acordo com os quais o talento físico dissociado de atributos psicológicos não é suficiente para obter sucesso no desporto – já que enquanto alguns atletas, mesmo apresentando capacidades físicas incríveis, falham em alcançar resultados positivos em suas

performances, outros, considerados menos talentosos, se destacam dos seus oponentes devido às suas capacidades psicológicas –, nesta pesquisa a força psicológica também se associou à crença do atleta em si próprio no sentido de compensar debilidades físicas e técnicas através da força de vontade e determinação.

Paralelamente, os treinadores também sublinharam a relevância do foco, no sentido de os atletas conseguirem bloquear pensamentos negativos e se focarem em metas elevadas e até além da sua capacidade. Bull, Shambrook, James e Brooks ⁽¹⁾, em um estudo sobre força psicológica no críquete, relataram resultados semelhantes. Esses autores afirmam que estabelecer metas elevadas, buscando o máximo de seu potencial, foi relacionado à melhora da *performance* de atletas psicologicamente fortes, independente dessas metas serem atingidas ou não. O outro atributo incluído na categoria foco referia-se à não utilização de justificativas de *performance* baseadas em fatores externos, mas sim em fatores internos. De acordo com Jackson e Csikszentmihalyi ⁽²⁵⁾, no desporto existem fatores que estão sob nosso controle (fatores internos), como a forma que o atleta se prepara e a forma como ele compete, e outros fatores que não estão sob controle (fatores externos), como o desempenho dos rivais e a avaliação dos árbitros. Dessa forma, o atleta deve manter seu foco nos aspectos que ele pode controlar, pois o foco nos fatores externos pode aumentar o nível de ansiedade do atleta até patamares indesejáveis, que podem prejudicar o seu desempenho.

Oito dos atributos de força psicológica identificados referiam-se ao controle emocional, tanto em situações de treinamento (três atributos), como em competição (cinco atributos). Em treinamento, aspectos como o ginasta ser capaz de não reagir negativamente aos seus erros e concentrar-se na correção dos mesmos, bloqueando pensamentos e memórias negativas, foram dois atributos considerados essenciais. Estes dados são consistentes com afirmações de Irwin, Hanton e Kerwin ⁽²⁴⁾, de acordo com os quais os erros são comuns e frequentes no processo de aprendizagem das habilidades na ginástica, designadamente no ambiente de treinamento. Importa também sublinhar que o controle emocional, em situação de treinamento, de exercícios nos quais o ginasta possua alta percepção de risco foi o atributo mais citado pelos treinadores. Com efeito, apesar de concordarem que todos os ginastas demonstrarão medo em algum momento do seu desenvolvimento desportivo, os treinadores ressaltaram que não ser capaz de lidar com essa emoção — essencialmente relacionada, na sua opinião, ao medo do desconhecido e de machucar-se durante a execução dos exercícios — poderá limitar altamente o potencial do atleta na ginástica artística. Esse resultado corrobora os do estudo de Chase, Magyar e Drake ⁽³⁾, no qual os autores concluíram que a maior fonte de medo de executar exercícios era o medo de se lesionar. Os ginastas enfrentam uma série de desafios nesse sentido, pois a ginástica é um desporto que está em constante evolução e a aprendizagem de exercícios cada vez mais complexos e até mesmo arriscados, é uma constante no processo de desenvolvimento dos atletas nesta modalidade ⁽²⁴⁾.

Além da dimensão treinamento, atributos de força psicológica na dimensão competição também relacionaram-se ao controle emocional, nomeadamente à importância de possuir o controle que permita ao atleta acessar toda sua capacidade física e técnica em situações de pressão, recuperar-se dos contratempos ocorridos em competição e prosseguir com determinação aumentada. Nesse sentido, Jones et al. ⁽²⁶⁾ também atribuíram força psicológica a atletas capazes de se recuperarem de erros e, a partir deles, se motivarem ainda mais para apresentarem bons desempenhos competitivos. Adicionalmente, um atributo de força psicológica bastante específico da ginástica artística estava relacionado com o atleta ser eficiente em lidar com a pressão de só ter uma chance para acertar os exercícios no momento da competição. Na ginástica artística, o atleta tem apenas uma chance para apresentar a sua série ^(12, 13), e isso, segundo os treinadores, é um dos fatores específicos da ginástica que mais exigem força psicológica dos atletas. O ginasta pode executar seus exercícios em treino e se errá-los pode repetir; contudo, em competição não tem essa opção e deve ser capaz de realizá-los sob forte pressão.

Para além do controle emocional, a resiliência também emergiu como indicativo de força psicológica em situações de treinamento e de competição. Em treinamento, esta categoria desdobrou-se em dois atributos, relacionados com a necessidade do atleta suportar, desde uma idade muito precoce, a crescente exigência técnica da ginástica e as altas cargas de treinamento. Coté, Lidor e Hackfort ⁽⁷⁾ afirmam que a ginástica artística é uma das modalidades em que a especialização precoce se faz necessária se o objetivo é atingir o alto nível. Sendo assim, os ginastas com tais objetivos se sujeitam a treinamentos pesados e aos aspectos subjacentes a esse processo, como a dor física. Por outras palavras, é importante que os atletas sejam resilientes e possuam uma percepção positiva das partes doloridas dos treinos, pois desconforto físico é inevitável quando um atleta se prepara para o desporto de elite ⁽²⁷⁾. Além disso, a Federação Internacional de Ginástica (*Fédération Internationale de Gymnastique*) revisa continuamente o seu código de pontuação, modificando suas regras e exigindo mais elevado grau de dificuldade nos exercícios, devido à evolução técnica da modalidade ^(12, 13). Segundo os treinadores, essa situação exige força psicológica dos ginastas, pois quanto mais se aumenta o grau de dificuldade mais é preciso treinar e repetir as habilidades novas que são adicionadas aos programas dos ginastas.

No ambiente competitivo, a resiliência foi citada como importante no sentido de o atleta ser capaz de competir bem apesar da dor e não usar a lesão como desculpa. Segundo Levy, Polman, Clough, Marchant e Earle ⁽²⁹⁾, a capacidade de lidar com a dor é consistentemente relacionada com a força psicológica, mas é necessário cuidado. Os autores argumentam que atletas psicologicamente fortes podem ignorar lesões graves por apresentarem, quando comparados com atletas menos fortes psicologicamente, uma menor percepção de dor e de risco. Nessa medida, estes resultados também sugerem a necessidade de alguma cautela ao lidar com esses atletas, pois a sua força psicológica pode mascarar uma lesão que pode se agravar.

Por último, importa sublinhar que a força psicológica na ginástica artística também se relacionou a aspectos da vida do ginasta fora do desporto. O ginasta deve ser focado para manter-se treinando apesar dos atrativos do mundo fora do ginásio e para conseguir suportar o estilo de vida inerente à rotina de atleta. Os jovens ginastas que treinam para se tornarem atletas de alto nível o fazem desde idades precoces ^(7, 14), tendo que lidar com todas as exigências do desporto, ao mesmo tempo que lidam com atividades obrigatórias e normais de todo o jovem, como escola e programas familiares. Ser capaz de lidar com o estilo de vida imposto a um atleta também foi referenciado como atributo de força psicológica por Jones et al. ⁽²⁶⁾, os quais afirmaram que ser psicologicamente forte permite ao atleta lidar melhor com todas as demandas impostas aos praticantes de desporto de elite (competição, treinamento, estilo de vida).

Em suma, o processo realizado para a categorização de todo o material das entrevistas permite sintetizar um conceito de força psicológica na ginástica artística, como descrito a seguir: ser um ginasta de ginástica artística psicologicamente forte significa ter o poder que permite ao ginasta acreditar fortemente em si próprio e de que é capaz de atingir metas acima das expectativas e de lutar até ao fim, compensando debilidades físicas com a sua força de vontade. Além disso, mantém o foco em si próprio, no que pode dar certo e em trabalhar em prol de metas elevadas, bloqueando pensamentos e memórias negativas. O ginasta psicologicamente forte controla as suas emoções em treino e em competição, enfrenta medos, não se abala com erros e outras adversidades, acessa as suas capacidades técnicas e físicas em situações de pressão, suporta cargas elevadas de treinamento, e, apesar de dor ou lesão, continua a treinar ou a competir. Finalmente, lida bem com o estilo de vida associado à ginástica, sendo capaz de conciliar treino e competição com a vida fora do ginásio.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ginástica artística tem recebido pouca atenção por parte dos pesquisadores na área da força psicológica. Dessa forma, o presente estudo pode colaborar para o aumento do entendimento do construto da força psicológica neste contexto específico. Especificamente, pode permitir que os treinadores percebam que atributos de força psicológica eles observam (ou não) em seus atletas reconhecendo assim a presença de força psicológica (ou a falta dela). Além disso, podem perceber, por exemplo, que alguns atletas apresentam características de força psicológica relacionadas à dimensão do treinamento mas falham em apresentar atributos de força psicológica na dimensão da vida fora do ginásio. Isso pode ajudar os treinadores, mas também outros agentes desportivos, como psicólogos do desporto, a trabalharem os pontos fracos dos atletas e enaltecere seus pontos fortes.

Todavia, importa reconhecer que apenas participaram deste estudo treinadores de ginástica artística brasileiros, sendo possível que as percepções de força psicológica apresentem diferenças quando se analisam indivíduos de nacionalidades (culturas) distintas. Dessa forma, seria interessante que os pesquisadores atuantes nessa linha de pesquisa realizassem estudos nesse sentido com treinadores de outros contextos. Adicionalmente, é preciso levar em consideração as percepções de outros agentes desportivos, nomeadamente ginastas, psicólogos do desporto e pais de atletas, pois a comparação entre as perspectivas desses grupos pode enriquecer o entendimento da força psicológica nesta modalidade. Por último, salientamos que a presente investigação apenas acessou a perspectiva de treinadores brasileiros relativamente aos atributos da força psicológica na ginástica artística. Entretanto, é necessário perceber quais as percepções dos treinadores sobre o desenvolvimento da força psicológica nesta modalidade (i.e., se eles consideram a força psicológica como uma característica natural ou algo que possa ser desenvolvido) e quais as estratégias utilizadas por eles para desenvolverem esse tão importante construto para o sucesso desportivo.

REFERÊNCIAS

1. Bull SJ, Shambrook JC, James W, Brooks JE (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers. *J Appl Sport Psychol* 17: 209-227.
2. Blumenstein B, Lidor R, Tenenbaum G (2007). Sport psychology and the theory of sport training: An integrated approach. In: Blumenstein B, Lidor R, Tenenbaum G (eds.). *Psychology of sport training*. UK: Meyer & Meyer Sport, 8-18
3. Chase MA, Magyar TM, Drake BM (2005). Fear of injury in gymnastics: Self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling. *J Sports Sci* 23(5): 465-475.
4. Clough PJ, Earle K, Sewell D (2002) Mental toughness: The concept and its measurement. In: Cockerill I (ed.), *Solutions in sport psychology*. London: Thomson, 32-43.
5. Connaughton D, Hanton S (2009). Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. In: Mellalieu SD, Hanton S(ed.). *Advances in applied sport psychology: A review*. London: Routledge, 317-346.
6. Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *J Sports Sci* 26(1):83-95.
7. Coté J, Lidor R, Hackfort D (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *Int J Sport Exerc Psychol* 9: 7-17.
8. Coulter TJ, Mallett CJ, Gucciardi DF (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *J Sports Sci* 28: 699-716.
9. Crust L (2007). Mental toughness in sport: A review. *Int J Sport Exerc Psychol* 5(3): 270-290.
10. Crust L (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Pers Individ Diff* 45: 576-583.
11. Driska AP, Kamphoff C, Armentrout SM (2012). Elite swimming coaches' perceptions of mental toughness. *Sport Psychol* 26 (2), 186-206.
12. Fédération Internationale de Gymnastique (2013). *2013 – 2016 Code of points: Women's artistic gymnastics*.
13. Fédération Internationale de Gymnastique (2013). *2013 – 2016 Code of points: Men's artistic gymnastics*. Disponível em <https://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=471>.
14. Filin VP (1996). *Desporto juvenil: Teoria e metodologia*. Londrina: Centro de Informação Desportiva.
15. Fournier JF, Calmels C, Durand-Bush N, Salmela JH (2005). Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development. *Int J Sport Exerc Psychol* 3: 59-77.
16. Glaser BG, Strauss AL (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine.
17. Gould D, Hodge K, Peterson K, Petlichkoff L (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *Sport Psychol* 1: 293-308.
18. Gucciardi DF, Gordon S (2011). Mental toughness in sport: Past, present and future. In: Gucciardi DF, Gordon S (eds.), *Mental toughness in sport: Developments in research and theory*. Abingdon, Oxon: Routledge, 233-251.
19. Gucciardi D, Gordon S, Dimmock J (2008). Towards and understanding of mental toughness in Australian football. *J App Sport Psychol* 20: 261-281.
20. Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock J (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *Int Rev Sport Exerc Psychol* 2: 54-72.
21. Gucciardi DF, Jones MI (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *J Sport Exerc Psychol* 34: 16-36.
22. Gucciardi DF, Mallett CJ, Hanrahan SJ, Gordon SM (2012). Measuring mental toughness in sport: Current status and future directions. In: Gucciardi DF, Gordon S (eds.), *Mental toughness in sport: Developments in research and theory*. Abingdon, Oxon: Routledge, 108-132.
23. Hanton S, Jones G (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I Making the butterflies fly in formation. *Sport Psychol* 13: 1-21.

24. Irwin G, Hanton S, Kerwin DG (2005). The conceptual process of skill progression development in artistic gymnastics. *J Sports Sci* 23(10): 1089-1099.
- Jackson SA, Csikszentmihalyi M. (1999). *Flow in sports*. Champaign IL: Human Kinetics.
25. Jones G, Hanton S, Connaughton D (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *J App Sport Psychol* 14: 205-218.
26. Jones G, Hanton S, Connaughton D (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychol* 21: 243-264.
27. Kobasa SC (1979). Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. *J Pers Soc Psychol* 37: 1-11.
28. Levy AR, Polman CJR, Clough PJ, Marchant DC, Earle K (2006). Mental toughness as a determination of beliefs, pain, and adherence in sport injury rehabilitation. *J Sport Rehab* 15: 246-254.
29. Loehr JE (1995). *The new toughness training for sports*. New York: Plume.
30. Middleton SC, Marsh HM, Martin AJ, Richards GE, Perry C (2004). *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes*. Self-Research Centre Biannual Conference, Berlin.
31. Patton M (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Newbury Park, CA: Sage.
32. Strauss A, Corbin J (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). London: Sage.
33. Tesch R (1990). *Qualitative research: Analysis types and software tools*. Bristol PA: Falmer Press.
- Thewell RC, Weston NJV, Greenlees IA (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *J App Sport Psychol* 17: 326-332.
34. Thewell RC, Such BA, Weston NJV, Such J, Greenlees IA (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *Int J Sport Exerc Psychol* 8: 170-188.

AUTORES:

Fernanda Borges Silva ¹
 Antonio Alias ²
 Juan Antonio Moreno-Murcia ³

¹ Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Espanha

² Universidad de Almería, Almería, Espanha

³ Universidad Miguel Hernández de Elche, Elche (Alicante), Espanha

<https://doi.org/10.5628/rpcd.14.02.47>

Predição do motivo de prática 'fitness/ saúde' através da orientação motivacional e da motivação intrínseca em brasileiros praticantes de exercício físico

PALAVRAS CHAVE:

Motivação. Orientação para a tarefa e para o ego. Exercício físico.

SUBMISSÃO: 13 de Maio de 2014

ACEITAÇÃO: 31 de Agosto de 2014

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi testar o poder preditivo da orientação motivacional e da motivação intrínseca na prática de exercício físico, em pessoas que procuravam melhorar a sua saúde e a forma física. Participaram neste estudo 410 praticantes de atividades físicas de ginásios (prática individual e prática coletiva não competitiva), dos quais 310 eram mulheres e 100 homens, com idades compreendidas entre os 20 e 65 anos. Foram medidos a orientação motivacional, a motivação intrínseca e o motivo 'fitness/saúde'. Os resultados mostraram que o motivo 'fitness/ saúde' foi predito positivamente pela orientação para a tarefa e pela motivação intrínseca e negativamente pela orientação para o ego. Mais estudos em diferentes populações e culturas são necessários para corroborar os resultados encontrados.

Correspondência: Juan Antonio Moreno Murcia. Centro de Investigación del Deporte, Universidad Miguel Hernández de Elche. Avenida de la Universidad, s/n, 03202 Elche (Alicante), Espanha (j.moreno@umh.es).