

AUTORES:

Viviana Fernandes¹
Sara Silva¹
Cláudia Dias¹

¹Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção no Desporto, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal.

<https://doi.org/10.5628/rpcd.22.02.28>

Clima motivacional e treino de competências psicológicas: Um estudo na ginástica de trampolins.

PALAVRAS-CHAVE:

Ginástica de trampolins. Clima motivacional. Treino de competências psicológicas. Investigação qualitativa.

SUBMISSION 01 de Março de 2022

ACCEPTANCE 06 de Julho de 2022

RESUMO

O debate sobre a influência do clima motivacional criado pelos treinadores nas percepções de bem-estar dos ginastas ao longo da sua carreira desportiva é recorrente. Nessa medida, considera-se que a identificação de estratégias de modificação dos ambientes de treino e de competição, como sejam as estratégias incluídas em programas de treino de competências psicológicas, pode ser benéfica em casos em que exista necessidade de otimização desse clima motivacional. Nesta medida, o presente artigo procurou analisar a percepção de ginastas de trampolins relativamente ao treino de competências psicológicas como ferramenta de promoção de um clima motivacional mais saudável. Para isso, recorreu-se a uma metodologia qualitativa, com recurso a grupos focais. O tratamento dos dados foi realizado com recurso à análise temática. A análise dos resultados demonstrou que os ginastas percebiam um ambiente competitivo predominantemente controlador e punitivo, caracterizado por medo, problemas de gestão emocional, tratamento discriminatório e problemas de comunicação. Adicionalmente, os atletas reconheceram que o treino de competências psicológicas poderia promover a melhoria das relações interpessoais e, consequentemente, otimizar o clima motivacional. Concluiu-se que a criação de modelos de operacionalização do clima motivacional poderá beneficiar de abordagens multidisciplinares que trabalham os ambientes a partir dos indivíduos nele envolvidos, contribuindo assim para a otimização dos processos de treino dentro das equipas desportivas.

CORRESPONDÊNCIA: Viviana Fernandes.
Email: up201604855@edu.fade.up.pt

Motivational climate and psychological skills training: A study in trampoline gymnastics.

ABSTRACT

The debate about the influence of the motivational climate created by coaches on gymnasts' perceptions of well-being throughout their sports career is recurrent. The identification of strategies for modifying the training and competition environments, such as those included in psychological skills training programs, can be beneficial in cases where there is a need to optimize this motivational climate. Along these lines, this study aimed to analyze the perception of trampoline gymnasts regarding the motivational climate created by their coaches, as well as to explore to what extent psychological skills training could be viewed as a tool to promote a healthier motivational climate. A qualitative methodology was used, using focus groups. Data processing was conducted using thematic analysis. The analysis of the results showed that the gymnasts perceived a predominantly controlling and punitive competitive environment, characterized by fear, emotional management problems, discriminatory treatment, and communication problems. On the other hand, the athletes recognized that the training of psychological skills could promote the improvement of interpersonal relationships and, consequently, optimize the motivational climate. This study concluded that the creation of operational models of the motivational climate can benefit from multidisciplinary approaches in which the individual shapes the environments, thus contributing for the optimization of training processes within sports teams.

KEYWORDS:

Trampoline gymnastics. Motivational climate. Psychological skills training. Qualitative research.

INTRODUÇÃO

A necessidade de compreensão das experiências, sentimentos e emoções em contextos desportivos levou nos últimos anos a um aumento do número de investigações que estudam a aplicabilidade da psicologia do desporto como fator decisivo na otimização da performance desportiva (Weinberg & Gould, 2015). Isto é particularmente relevante quando nos reportamos aos contextos que enquadram as primeiras experiências desportivas, nos quais é crucial que os ambientes de treino e de competição promovam a aquisição de diversas competências técnicas, psicológicas e sociais, sem descuidar a importância de fomentarem e manterem, nos jovens atletas, níveis de motivação elevados. Neste contexto, impõe-se compreender a influência do comportamento dos treinadores no desenvolvimento dos atletas, designadamente no que respeita à identificação do modo como determinados climas motivacionais poderão representar uma ferramenta de otimização do processo de treino (Bonneville-Roussy et al., 2017; Ryan & Deci, 2017).

O clima motivacional corresponde ao ambiente criado pelos agentes significativos presentes no processo de treino (e.g., pais, treinadores, pares). No que respeita ao treinador, o clima motivacional pode apresentar diferentes tipos e expressões (Duda & Balaguer, 2007). O clima motivacional do tipo controlador é caracterizado por ambientes tensos e intimidadores, nos quais o treinador se preocupa essencialmente com objetivos de resultado e não valoriza a opinião dos atletas; é um ambiente que usualmente promove reações de frustração (Appleton et al., 2016; Bartholomew et al., 2009; Deci & Ryan, 1985). Contrariamente, o clima do tipo autónomo-suportivo é caracterizado pela partilha de perspetivas e sentimentos e pela participação do atleta na tomada de decisão (i.e., os atletas sentem que iniciaram o comportamento, em vez de este ser uma resposta a pressões ou exigências externas) (Deci & Ryan, 1985), favorecendo um envolvimento positivo, com ênfase no esforço e melhoria, e direcionando os atletas, de forma cooperativa, para as tarefas (Standage et al., 2003). De modo semelhante, nos climas sociais-suportivos, fortemente correlacionados com a satisfação das necessidades de pertença ao grupo, os atletas sentem-se valorizados pelo treinador, como atletas e como pessoas, existindo um ambiente de empatia e um maior envolvimento positivo com a prática (Appleton et al., 2016; Reinboth et al., 2004). Estes climas mais suportivos (i.e., autónomo suportivo e social-suportivo) poderão, assim, ser mais empoderadores para os atletas (Appleton et al., 2016; Duda & Balaguer, 2007; Ryan & Deci, 2017)

Todavia, apesar da importância do contexto na prática desportiva, somos da opinião que analisar o ambiente numa perspetiva alargada, sem ter em conta o indivíduo e as suas especificidades, poderá ser algo limitador. Em contraponto, a procura de melhoria de competências individuais dos atletas, designadamente das suas competências psicológicas, poderá contribuir para a melhoria dos processos de performance coletiva (Fournier et al., 2005), incluindo o ambiente e clima motivacional no qual os atletas se movem. A este nível, por exemplo, importa sublinhar que, entre os vários tipos de competências psicológicas que po-

dem ser enquadrados numa intervenção com o intuito de promover o sucesso desportivo, se podem distinguir competências básicas (e.g., autoconfiança, compromisso, definição de objetivos), competências psicossomáticas (e.g., relaxamento, ativação, gestão do stress), e competências cognitivas (e.g., imagética, treino mental, concentração) (Durand-Bush, 1995; Durand-Bush et al., 2001).

Decorrendo do exposto anteriormente, a presente investigação pretendeu estudar as perceções de atletas praticantes de ginástica de trampolins sobre o clima motivacional, bem como a relação entre a forma como estes sujeitos interpretavam esse clima e o treino de competências psicológicas, ou seja, considerando não apenas o plano individual (competências psicológicas) ou contextual (clima motivacional) de forma separada, mas a interação entre estas variáveis no processo do treino.

METODOLOGIA

PARTICIPANTES

A amostra foi composta por 27 ginastas de trampolins ($n_{\text{sexo masculino}} = 7$; $n_{\text{sexo feminino}} = 20$), com idades compreendidas entre os 8 e os 15 anos de idade. Todos os atletas praticavam a modalidade há pelo menos uma época ($M_{\text{sexo masculino}} = 9.7$, $SD_{\text{sexo masculino}} = 2.2$; $M_{\text{sexo feminino}} = 11$, $SD_{\text{sexo feminino}} = 1.5$).

PROCEDIMENTOS

Procedimentos éticos

O primeiro contacto com o clube decorreu junto da treinadora principal de ginástica de trampolins, à qual foram explicados os objetivos da investigação. De seguida, o mesmo procedimento foi adotado junto dos ginastas e dos encarregados de educação. Como todos os ginastas eram menores de idade, os consentimentos informados foram preenchidos pelos seus encarregados de educação. Todas as ginastas foram identificadas recorrendo a nomes fictícios.

Grupos focais e guião de entrevista

A recolha dos dados foi realizada via grupos focais, com um guião criado especificamente para esta investigação, baseado em reflexões dos investigadores na literatura do clima motivacional e do treino de competências psicológicas.

A escolha de uma metodologia qualitativa permitiu-nos respeitar o processo de reflexão dos participantes. Esta escolha deveu-se, sobretudo, à compatibilidade dos grupos focais com os pressupostos do paradigma qualitativo, assegurando uma dinâmica de grupo familiar e segura, potenciando processos democráticos, e, conseqüentemente, o acesso direto a uma verdade influenciada pela perspetiva das equipas (Lunt & Livingstone 1996).

Todo este processo foi concretizado através de um guião de entrevista semiestruturado com um total de cinco domínios, os quais compreendiam cinco questões principais e 13 sub-

questões sobre temáticas associadas (a) à percepção de clima motivacional (e.g., “Os vossos treinadores consideram a vossa opinião importante para eles e para o resto da equipa?”); (b) à relação com os treinadores (e.g., “Como descrevem a vossa relação com os vossos treinadores?”); (c) à relação entre pares (e.g., “Como descrevem a vossa relação com os vossos colegas?”); (d) ao treino de competências psicológicas (e.g., “Qual é a vossa maior qualidade em termos psicológicos?”; “Como reagem quando têm maus desempenhos?”); e (e) à forma como os participantes relacionavam as variáveis relativas ao clima motivacional com o treino de competências psicológicas (e.g., “Acham que o ambiente de treino melhoraria se trabalhassem individualmente as competências psicológicas? Porquê?”).

No total foram realizados quatro grupos focais, com uma duração média de 45 minutos.

Observação de treinos/ notas de terreno

Por se tratar de uma investigação de “diagnóstico” do terreno, recorrendo às percepções dos participantes, foi necessária uma fase de observação dos treinos das classes, bem como reuniões de debate das necessidades encontradas pela treinadora. Estas observações geraram notas de campo, que constituíram uma estratégia complementar de auxílio à análise das transcrições (Phillippi & Lauderdale, 2018), facilitando a compreensão da experiência e das variáveis discutidas junto dos participantes (importante porque os participantes eram crianças e jovens pouco familiarizados com a psicologia do desporto dentro do contexto da ginástica de trampolins em Portugal).

ANÁLISE DE DADOS

Para a análise de dados recorreu-se à análise temática, respeitando as seis fases propostas por Braun e Clarke (2006): (a) familiarização com os dados, (b) criação de códigos iniciais, (c) busca de temas, (d) revisão de temas, (e) definição de temas, e (e) escrita.

A fase de familiarização decorreu de maneira interativa: à medida que se recolhiam dados, eram escritas reflexões para debater posteriormente com os participantes, tornando o processo imersivo (Braun & Clarke, 2006). Para mergulhar ativamente na análise, foram realizadas leituras em simultâneo com o material audiovisual, acedendo assim a informações sobre linguagem de cariz não verbal (Nowell et. al., 2017).

A fase dois iniciou-se quando os dados se tornaram redundantes (Braun & Clarke, 2006; Nowell et. al., 2017). Nesta fase, visando simplificar a identificação de pequenos padrões, foram desenhadas tabelas com excertos ilustrativos das temáticas abordadas. Este exercício foi repetido em cada transcrição isoladamente e imparcialmente.

A terceira fase, que propõe a criação de temas que transpareçam a identidade e significado do grupo de acordo com a experiência dos participantes (Braun & Clarke, 2006; Nowell et. al., 2017). foi realizada manualmente, com base nos códigos recolhidos na fase anterior (Braun & Clarke, 2006).

Durante a fase quatro, o propósito foi rever os temas de modo a garantir que o material foi recolhido e agrupado de forma coerente e correta, para isso, foi realizada uma revisão geral que incluiu as fases anteriores.

Na quinta fase, para a criação do mapa temático, construímos um diagrama que permitisse reconhecer e favorecer a narrativa dos participantes com base no significado que os mesmos atribuem aos assuntos debatidos.

Finalmente, a análise finalizou com o relatório temático, que procurou relatar a história dos participantes através dos dados recolhidos (Braun & Clarke, 2006).

Confiabilidade

A análise dos dados baseou-se nos critérios de confiabilidade (*trustworthiness*) propostos por Nowell et al. (2017), em conformidade com as fases da análise temática expostas previamente: (a) credibilidade [*credibility*] (através da imersão persistente nos dados, peer debriefing recorrendo a verificação externa, e *follow up* com os participantes); (b) transferência [*transferability*] (pois a investigação poderá ser útil em diferentes contextos e modalidades); (c) segurança/confiança [*dependability*] (uma vez que o processo seguiu uma lógica que se encontra mapeada e pode ser auditorada) e (d) confirmabilidade [*confirmability*] (em que as conclusões e descobertas derivaram dos dados recolhidos, os quais fundamentaram cada interpretação e desenharam uma trilha de auditoria que permite a outro investigador reproduzir os procedimentos metodológicos).

RESULTADOS

A análise dos resultados resultou em seis temas emergentes: (a) clima motivacional e medo; (b) clima motivacional e gestão emocional; (c) clima motivacional e estilos de interação; (d) clima motivacional e problemas de comunicação; (e) clima motivacional e valorização do apoio dos pares; e (f) clima motivacional e relação com o treino de competências psicológicas. Ao longo da exposição de cada tema serão apresentados excertos ilustrativos das entrevistas.

Clima motivacional e medo

Neste tópico foram incluídos o medo de falhar e o medo das lesões, patentes quer em situações de treino, quer em competição. Estes medos são ilustrados por afirmações sobre a incapacidade dos ginastas aprenderem novos saltos, bem como o medo de anteciparem movimentos que ocasionassem erros técnicos e lesões, ou defraudassem as expectativas dos técnicos (e.g., “Medo de fazer um salto” [Padme]; “Quanto mais cresço, mais medo tenho” [Natacha]; “Eu tinha aquele peso de mostrar como melhorei, mostrar que fui para ganhar” [Steve]; “A pressão era tanta que eu caí para fora do trampolim!” [Carol]; “O mais negativo é o meu medo de falhar” [Lori].

Clima motivacional e gestão emocional

Muitos ginastas referiram-se a problemas de gestão emocional, no treino e em competição, referindo sentir frustração, rigidez e pressão por não serem capazes de concretizar saltos ou séries de saltos, de tal modo que tinha havido fases em que ponderaram desistir (e.g., “No treino, logo no início começa a correr mal, então eu já sei que não vou fazer mais nada.” [Natacha]; “Porque sei que eu vou ficar ‘encucada’ com o que não consegui e não vou fazer mais nada, porque vou estar sempre pensando naquela outra...” [Carol]; “Os professores começaram-me a forçar um bocadinho e eu fiquei um bocadinho triste” [Jane]; “Quando não se está a fazer um salto como deve ser, fico frustrada” [Peggy]; “Eu me sinto frustrado, como se eu não conseguisse fazer” [Peter]).

Alguns ginastas, quando analisavam as suas performances, verificavam que poderiam ter executado um determinado salto, mas no momento não acreditaram que conseguiriam e sentiam-se culpados (e.g., “Sinto-me estúpida; podia ter feito porque era um salto simples, mas na hora não consegui pensar assim” [Natacha]; “Acho que nos focamos demais nas partes negativas do que podia acontecer” (Grougu).

O medo reapareceu ao questionarmos o modo como os treinadores lidavam com os erros, tendo a maioria dos ginastas mostrado apreensão com as suas reações (e.g., “Ficam desiludidos porque acham que tínhamos potencial, mas não queremos fazer” [Mark]; “Os treinadores ficam desiludidos connosco” [Robert]; “Com paciência, outras vezes nem tanto” [Steve]; “Grita connosco” [Toni]; “Encorajador até certo ponto” [Robert]; “Depende do dia dos treinadores” [Cristine], “Ele força a sua voz e eu tenho medo dele” [Ana]; “Ele fala bruto e, se nós fazemos algo, ele diz que é ele que manda [Jane]).

Clima motivacional e interação com os atletas

De uma forma geral, os ginastas consideravam os treinadores encorajadores (e.g., “É o grau de dificuldade, o nível em si que exige uma atenção diferenciada” [Vanessa]). Além disso, referiram-se à sua tentativa de os ajudarem a lidar com as sensações negativas, afirmando que “São como pais” (Meredith), “Dão força para nós saltarmos” (Toni), “Protegem-nos, são pais aqui dentro” (Annie).

Todavia, emergiram incoerências e situações de tratamento diferenciado de alguns atletas. Esta discriminação tinha por base questões afetivas, de competência e de idade e foi evidente em afirmações como: “Há um treinador que pega mais num miúdo, porque gosta mais desse miúdo” (Wilson); “Aquele é o melhor atleta” (Steve); “Só dá atenção aos mais velhos” (Peter).

As discordâncias dos grupos neste tópico pareciam provir da maneira como ginastas interpretavam o compromisso do seu treinador. Por exemplo, enquanto um ginasta afirmava que o treinador “Tem que ajudar todos (...) nós somos o futuro” [Harry]), outra reclamava que este nunca ouvia a opinião dos ginastas e sentia necessidade de afirmar constantemente que ele é quem mandava, rematando a sua opinião dizendo: “Já não tem paciência para crianças” (America).

Clima motivacional e problemas de comunicação

As carências na comunicação foram um tema unânime entre os ginastas, os quais não partilhavam as suas opiniões, sentimentos e receios com os seus treinadores. Segundo os ginastas, isto acontecia quer porque os treinadores nem sempre ouviam o que eles diziam, quer porque tinham medo ou vergonha de expor a sua opinião (e.g., “Tenho medo de que ela nos dê outro sermão” [Steve]; “Não chegamos a dar opinião” [Cristine]; “Tenho medo de dar opinião e que ela não seja aceite” [Lori]; “Que não seja bem recebida” [Padme]; “Eu sinto-me desconfortável” [Wanda]; “Tenho vergonha” [Vanessa]).

Os ginastas afirmaram ainda que não gostavam das perguntas retóricas que os treinadores faziam quando eles não conseguiam executar uma tarefa, bem como quando os questionavam sobre a sua vontade de estar no treino, explicando que isso os deixava desconfortáveis (e.g., “Sinto-me mal” [Steve]; “Porque depois eu própria começo a perguntar para mim ‘queres ou não queres?’” [Wanda]; “Para não ficar mal, às vezes respondemos que queremos, mas lá no fundo ficamos ‘Ok, não sei, estou aflita, não sei o que estou a fazer!’” [Padme]).

Clima motivacional e valorização do apoio dos pares

A relação entre pares era considerada positiva e denotava a existência de lealdade, entreajuda, apoio e espírito de equipa (e.g., “Temos uma relação em que eu chego aqui e sinto-me em casa [Natacha]; “Nós temos aqui um grupo de amigos” [Steve]; “Nós ficamos felizes quando alguém consegue fazer um salto novo” [Ana]; “Toda a gente apoia quando alguém consegue fazer um salto” [Toni]).

Clima motivacional e treino de competências psicológicas

No que diz respeito à perceção sobre a relação entre o treino de competências psicológicas e o clima motivacional percebido, a maioria dos atletas mencionou aspetos relacionados com o autoconhecimento e a incapacidade de lidar com as emoções (e.g., “Ficar mais calma, mais tranquila” [Wanda]). Muitos ginastas partilharam ser emotivos, rezar nos treinos e pensar em excesso, tentando convencer-se de “que o exercício é fácil” (Steve), para não sentirem medo (e.g., “Ficamos demasiado nervosos” [Mandalorian]; “Eu choro às vezes” [Meredith]; “Não controlo as emoções” [Cristine]). Neste contexto, as competências de regulação emocional eram encaradas como cruciais para o envolvimento no treino (e.g., “Relaxar, estar mais descontraída (...) porque eu vejo isto e parece um bicho de sete cabeças quando começa a dificultar demais” [America]). Outros ginastas falaram em “regular a perfeição” (Meredith).

Adicionalmente, todos os participantes reconheceram que estes problemas de gestão emocional favoreciam e alimentavam processos que originavam os chamados ‘saltos bloqueados’. Neste contexto, muitos atletas referiram que não conseguiam imaginar-se a realizar o salto: “Tento imaginar-me a fazer os saltos, mas sinto que depois fico ainda mais nervosa porque não consigo” (Wanda); “Fico super nervosa porque sinto que nunca me consigo ver a fazer a série”

[Mandalorian]. De forma circular, a incapacidade de controlo desta competência alimentava sensações e emoções negativas, havendo alguns ginastas que acreditavam que, se soubessem fazer visualização mental, poderiam preparar-se para os saltos do ponto de vista emocional (e.g., “Também uma preparação emocional” [Harry]).

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

O presente estudo pretendeu analisar as percepções de ginastas de trampolins sobre o clima motivacional percebidos nos treinos e em competições e investigar a relação entre esse clima e o treino de competências psicológicas, analisando se este poderia constituir uma estratégia de otimização do ambiente.

Um primeiro aspeto que importa realçar diz respeito ao facto de os resultados terem demonstrado que, não obstante terem referido o excelente clima motivacional criado pelos pares, ou o prazer e bem-estar associados à prática da modalidade, globalmente, os participantes percecionavam um ambiente controlador e punitivo, pautado pela pressão e pelo medo. Este medo estava associado não apenas à performance em si (e.g., medo de falhar, medo de lesões), mas também à comunicação entre treinadores e atletas, caracterizada pelo receio que os segundos tinham em partilhar a sua opinião com os primeiros (ou [apenas] transmitir-lhes como se sentiam). Além disso, os ginastas também manifestaram o seu descontentamento com a comparação que os treinadores faziam entre pares, bem como com a discriminação de que eram alvo, independentemente de esta ter por base motivos afetivos, a competência técnica, ou a idade.

Este tipo de ambiente parecia resultar em sentimentos de tensão, apreensão e nervosismo, com um forte impacto negativo não apenas nos ginastas individualmente (e.g., os atletas pareciam estar mais orientados para o resultado, eventualmente influenciados pela forma como o treinador comunicava [Ryan & Deci, 2017]), mas também ao nível do grupo, alimentando não apenas a ansiedade individual e, conseqüentemente coletiva, mas também a tensa relação com os treinadores.

De uma forma geral, estes resultados são consistentes com estudos anteriores que demonstram que ambientes controladores, onde os resultados são mais importantes do que a opinião dos atletas, tendem a gerar sentimentos de frustração e medo (Appleton et al., 2016; Duda & Balaguer, 2007); por outro lado, contrastam com a relação de proximidade, empatia e complementaridade (Appleton et al., 2016) que idealmente deve ser fomentada, designadamente ao nível da formação. Além disso, sabemos que ambientes mais suportivos beneficiam a satisfação das necessidades de pertença, autonomia e competência do grupo, favorecendo, conseqüentemente, as relações entre os agentes (Appleton et al., 2016; Duda & Balaguer, 2007; Ryan & Deci, 2017),

Assim, considerando as lacunas emocionais e interpessoais apontadas pelos ginastas no que respeita ao clima motivacional, designadamente a falta de comunicação e a carga emocional negativa presente nos treinos e competições, às quais acrescia o facto de os atletas não possuírem mecanismos para gerirem e regularem as suas emoções – sentindo-se frequentemente ansiosos e com medo e exibindo discursos negativos que os levavam a acreditar que eram incapazes de atingir o sucesso desportivo –, não surpreende que o treino de competências psicológicas fosse entendido como uma ferramenta potencialmente útil à otimização do clima motivacional, sobretudo ao nível interpessoal.

Em concreto, o treino de competências psicológicas era percecionado, principalmente no contacto com estímulos externos de origem mais controladora e punitiva (e.g., a pressão imposta pelos treinadores), como vantajoso na gestão e promoção de competências de autorregulação emocional de emoções como a ansiedade ou o medo, que emergiam nas interações negativas com os treinadores e podiam ter um profundo impacto na performance (Barahona-Fuentes et al., 2019; Chroni et al., 2007; Kahrović et al., 2014; Weinberg & Gould, 2015). Por outras palavras, os participantes acreditavam que, se fossem alvo de uma intervenção deste tipo – e os treinadores fossem ajudados a valorizarem a componente emocional e a lidarem com eles de forma mais empática – poderia haver melhorias, entre outros aspetos, na sua própria capacidade de gestão emocional e de comunicação com os treinadores.

A visualização mental também foi um tópico abordado pelos ginastas em relação com o treino de competências psicológicas, pois a incapacidade de se visualizarem a executar as tarefas, sobretudo em contexto de competição, alimentava ainda mais os processos associados à ansiedade. Os ginastas acreditavam que a visualização mental poderia ajudá-los a lidarem com a pressão e com os estados emocionais negativos decorrentes do clima motivacional controlador, promovendo a motivação e diminuindo a ativação no momento de executarem as séries em competição. Estes resultados são consistentes com evidências de que a visualização mental pode ter impacto na redução de ansiedade e na promoção da autoconfiança, beneficiando a performance (Marshall & Gibson, 2017).

Em suma, a presente investigação demonstrou a predominância de um tipo de clima motivacional controlador e punitivo, desenvolvida na interação com os treinadores. O facto de os ginastas não possuírem ferramentas que lhes permitissem gerir estas interações e as reações emocionais delas resultantes pareciam favorecer o aparecimento de bloqueios cognitivos. Consistentemente, os próprios participantes reconheciam que deviam trabalhar a um nível individual, com o intuito de otimizar também as relações da equipa e promover o bem-estar individual e coletivo.

Assim, não obstante ser importante salientar a incapacidade de se poder proceder a uma possível generalização dos resultados, uma vez que se trata de um estudo do foro qualitativo e transversal, com um número reduzido de participantes, os resultados do presente estudo parecem sugerir que o treino de competências psicológicas poderá ser uma ferramenta com-

plementar e promotora de climas motivacionais mais saudáveis, do foro autónomo-suportivo. Como os treinadores são uma peça chave na dinâmica e complexa relação estabelecida com os atletas, impõe-se, porém, que estes sejam incluídos no planeamento destas intervenções. Com efeito, apesar de o treino de competências psicológicas parecer representar um 'escape' quando os atletas experienciam um clima motivacional não satisfatório, a situação ideal, em termos psicológicos, será atuar nos dois níveis, ou seja, conciliar as dimensões psicológicas individuais e coletivas do contexto competitivo.

REFERENCES

- Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Queded, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the Coach-Created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53-65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.008>
- Barahona-Fuentes, G. D., Lagos, R. S., & Ojeda, Á. C. H. (2019). The influence of self-talk on levels of stress and anxiety in tennis players: A systematic review. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 41(2), 135-141. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1996.tb01475.x>
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 215-233. <https://doi.org/10.1080/17509840903235330>
- Bonneville-Roussy, A., Evans, P., Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., & Bouffard, T. (2017). Motivation and coping with the stress of assessment: Gender differences in outcomes for university students. *Contemporary Educational Psychology*, 48, 28-42. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.003>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Chroni, S., Perkos, S., & Theodorakis, Y. (2007). Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. *Athletic Insight*, 9(1), 19-31.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. Coach-created motivational climate. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 117-130). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-009>
- Durand-Bush, N. (1995). *Validity and reliability of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3)*. [Unpublished master's thesis]. University of Ottawa, Canada.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3*). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.1>
- Fournier, J. F., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2005). Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 59-78. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2005.9671758>
- Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F., & Murić, B. (2014). Effects of self-talk strategy in mental training of athletes. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 12(1), 51-58.
- Lunt, P., & Livingstone, S. (1996). Rethinking the focus group in media and communications research. *Journal of Communication*, 46(2), 79-98. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1996.tb01475.x>
- Marshall, E. A., & Gibson, A. M. (2017). The effect of an imagery training intervention on self-confidence, anxiety, and performance in acrobatic gymnastics: A pilot study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 12(1). <https://doi.org/10.1515/jirspa-2016-0009>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1609406917733847. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Phillippi, J., & Lauderdale, J. (2018). A guide to field notes for qualitative research: Context and conversation. *Qualitative Health Research*, 28(3), 381-388. <https://doi.org/10.1177/1049732317697102>
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297-313. <https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.b8>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95, 97-110. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.97>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.