

O LADO MENTAL E PSICOLÓGICO DOS ATLETAS DE ELITE: ENTREVISTA COM UMA CAMPEÃ DO MUNDO E OLÍMPICA DE ATLETISMO (FERNANDA RIBEIRO)

Luis André Alves & José Fernando A. Cruz (*)

Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho

RESUMO — No âmbito de um projecto de investigação sobre os factores psicológicos e mentais associados ao alto rendimento e sucesso desportivo, efectuado com atletas da elite nacional e internacional, apresenta-se uma entrevista a uma campeã mundial e olímpica de atletismo (Fernanda Ribeiro). Adicionalmente, procede-se à análise e integração do discurso e da informação recolhida em tal entrevista, considerando a teoria, investigação e prática da Psicologia do Desporto com atletas de elite e de alto rendimento desportivo.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do desporto; Sucesso e rendimento desportivo; Atletas de elite; Atletismo; Campeã do mundo e olímpica

KEY WORDS: Sport psychology; Sport performance and success; Elite athletes; Track and field; World and olympic champion

“Se a cabeça não funcionar, as pernas não andam !!!”

(Fernanda Ribeiro)

Toda a correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para: José Fernando Azevedo Cruz, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4710 Braga, Portugal. Telefone: 053-604258; Fax: 053-678987; E-mail: jrcruz@iep.uminho.pt

PSICOLOGIA: TEORIA, INVESTIGAÇÃO E PRÁTICA, 1997, 2, 639-654 © Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Universidade do Minho

(*) Entrevista realizada pelo primeiro autor, sob a orientação e supervisão do segundo autor

INTRODUÇÃO

O presente artigo é o primeiro de uma série de trabalhos destinados a explorar e analisar o “lado” mental e psicológico dos “verdadeiros” atletas da elite nacional, europeia e mundial. Tais trabalhos inserem-se no âmbito de um projecto de investigação e estudo, actualmente em curso na Universidade do Minho, sob a responsabilidade da Área de Especialização em Psicologia do Desporto. Tal projecto tem subjacente uma metodologia que implica o recurso a entrevistas semi-estruturadas a atletas (nacionais e estrangeiros) de elite e de alta competição, das mais variadas modalidades desportivas (Cruz, 1997).

Neste primeiro trabalho apresenta-se uma entrevista realizada com Fernanda Ribeiro, atleta do F. C. Porto (modalidade de atletismo), que é, possivelmente, a atleta nacional com maior “curriculum” desportivo e, em termos internacionais, por muitos considerada como a melhor atleta do mundo de todos os tempos, em provas de 5.000 e/ou 10.000 metros: já foi e/ou é campeã do mundo, recordista mundial e campeã olímpica numa destas distâncias. Desde os nove anos, altura em que começou a praticar atletismo, esta atleta tem actualmente um longo e invejável “curriculum” nesta modalidade, do qual destacamos apenas alguns dos seus títulos mais recentes: Campeã da Europa dos 10.000 m (1994), Campeã do Mundo dos 10.000 m (1995), Vice-campeã do Mundo dos 5.000 m (1995), Campeã Olímpica dos 10.000 m (1996), Recordista do Mundo dos 5.000 m (desde 1995), Vice-campeã do Mundo e medalha de prata nos 10.000 m e medalha de bronze dos 5.000 m nos Campeonatos do Mundo de Atenas – Grécia (1997).

Transcreve-se seguidamente, na íntegra, a entrevista realizada a esta atleta, durante os Campeonatos Nacionais de atletismo (1997) e aproximadamente duas semanas antes do Campeonato do Mundo de Atenas (Grécia).

A ENTREVISTA

Psicólogo do desporto (PD): Quais são, em sua opinião, as características psicológicas que deve ter um atleta de “top” ou de elite?

Fernanda Ribeiro (FR): Não ter medo nenhum da competição, aguentar a pressão nas grandes competições, nos grandes momentos, quando estão em pistas com muita gente.

PD: E quais são para si os maiores factores de pressão psicológica?

FR: A marca que queremos e não conseguimos e o público. Acho que o público é difícil porque exige muito de nós...

PD: Nesse aspecto, é melhor correr em Portugal ou no estrangeiro?

FR: Quando estou para fazer uma competição no estrangeiro preocupo-me mais com o que as pessoas em Portugal vão pensar, do que com aquilo que vão pensar os estrangeiros. Preocupo-me mais com a opinião dos portugueses...

PD: Os patrocinadores e os familiares também pressionam?

FR: Não tenho problemas com isso. Acho que cheguei a uma altura em que penso que estou a fazer o melhor possível e não me preocupo com aquilo que as pessoas dizem. Mas já passei por momentos em que eu ligava muito ao que as pessoas diziam... Aí sabia que quando se quer fazer um bom resultado por aquilo que as pessoas nos dizem, cada vez é mais difícil... Neste momento consigo não ligar aquilo que as pessoas pensam, porque eu quando entro para uma competição é para fazer o meu melhor e se eu não faço melhor é porque não pude. Acho que ninguém fica mais triste que o atleta pelo resultado que não tem.

PD: Preocupa-a mais senti-se mal por saber que não fez aquilo que precisava para ter sucesso ou por aquilo que os outros dizem?

FR: Eu ficava mais triste por não conseguir fazer aquilo que eu queria fazer.

PD: O que faz nas situações de maior pressão, quando está mais nervosa? O que é que costuma fazer?

FR: Normalmente falo muito com os meus amigos e gosto muito de dormir. Foi o que aconteceu antes dos Jogos Olímpicos (J.O.) de Atlanta, em 1996... Mas acho que o importante é não nos fecharmos ou ir para dentro do quarto... Quando tenho sono, gosto de estar no quarto para dormir... E depois estar com os meus colegas e com a minha família que são as pessoas que mais me apoiam.

PD: Na sua carreira desportiva qual foi a situação ou acontecimento que lhe provocou maior ansiedade, em que sentiu mais pressão ou em que se sentiu mais nervosa?

FR: Não sei... Foram tantas as vezes em que aconteceu isso... Eu até 92, senti bastante isso... Talvez tenha sido nos J.O. de 92 porque, como toda a gente sabe, não me correram bem as coisas e se calhar foi o momento em que eu sofri mais. Por isso é que eu mudei a minha maneira de pensar e de estar no atletismo...

PD: Nessa competição, e estamos ainda a falar de pressão e ansiedade, há alguma coisa que tenha acontecido antes de uma prova e que ainda hoje recorda?

FR: Neste momento não me lembro de nada porque acho que aqueles momentos que eu passei... em que o atleta costuma ficar bastante nervoso... Custa muito! Muitas vezes até custa entrar na pista e isso aconteceu comigo... Custar entrar na pista porque achava que já estava derrotada antes de entrar, isso já me aconteceu! Querer fazer mínimos para estar nuns J.O.gos ou num Campeonato do Mundo e não conseguir... Mas uma pressão muito, muito grande acho que nunca existiu...

PD: *E durante uma prova? Certamente já sentiu essa pressão...*

FR: Acho que quando dá o tiro de partida o atleta faz o melhor que pode e não pensa em mais nada a não ser na competição... Eu pelo menos faço assim...

PD: *O que pensou nos J.O. de Atlanta quando ultrapassou a chinesa na final dos 10.000m? O que pensou antes de a ultrapassar, quando passou por ela e depois? O que é que disse para si mesma?*

FR: É um bocado difícil, porque quando ela passa eu assusto-me e penso que ela vai ganhar. Mas eu pensei para mim... "pelo menos uma medalha vou conseguir". Acho que foi esta a primeira reacção que eu tive, porque eu vi a corrida pelo écran gigante do estádio e lembro-me que disse para mim própria "pelo menos uma medalha eu vou conseguir". Depois, de um momento para o outro, eu disse "eu sofri tanto" ... porque eu sofri durante a minha preparação para os Jogos Olímpicos ... Então eu disse "eu vou tentar chegar lá, porque se eu sofri acho que sou capaz de chegar lá" ... Foi aí que eu reagi outra vez... Quando passei por ela e vi que ela não "dava mais", aí eu disse "eu vou ganhar esta competição".

PD: *Final, os campeões também pensam durante a prova?...*

FR: Sim, eu penso durante uma competição... Sou capaz de pensar na minha mãe... Não penso que estou nervosa... Claro que durante 10 quilómetros acho que as pessoas pensam muito... Ou pensam no adversário que vai à frente ou no adversário que vai atrás, quando a adversária vai reagir... Claro que pensamos, pensamos se calhar em treinos que fizemos. Se calhar, por isso mesmo, é que eu muitas vezes ganhei corridas na ponta final... Porque se calhar era aquilo que eu fazia no meu treino e então eu pensava "ali para mim foi difícil aqueles últimos 100 metros, no treino e eu vou tentar agora conseguir" ... Claro que se pensa...

PD: *Já lhe tinha acontecido isso antes?*

FR: Sim, eu já tinha ganho uma corrida assim. Em Oslo, na ponta final... Se calhar foi essa ponta final de Oslo que eu ganhei mesmo em cima da meta que me fez ganhar os Jogos Olímpicos...

PD: *Quais são as suas maiores fontes de ajuda e apoio emocional? Quem são as pessoas importantes e significativas para si?*

FR: Importante para mim é o meu treinador, que foi a pessoa que me recuperou depois da minha carreira estar quase acabada... A minha família... então a minha mãe é muito, muito importante, mas toda a família é importante... Vários amigos... a mulher do meu treinador também me ajuda bastante... Acho que essas pessoas são todas importantes... Se eu não tivesse bastantes amigos, uma família que me apoia e um treinador como eu tenho, nunca conseguiria estes resultados.

PD: *Agora, vou pedir-lhe que pense na prova em que considera que teve o seu melhor rendimento ou em que conseguiu o melhor resultado de sempre...*

FR: Claro que eu vou falar nos J.O. de Atlanta (1996). Foi uma competição para mim muito, muito importante, porque é o sonho de qualquer atleta... Mas também não me posso esquecer de quando fui recordista do mundo porque acho que isso é uma coisa que é muito difícil de conseguir.

PD: *Qual delas foi a mais importante para si?*

FR: São duas provas muito parecidas... São duas coisas que um atleta quer atingir: uma é ser campeã olímpica, porque é um sonho muito forte e claro; outra é conseguir um "record" do mundo, um "record" do mundo para mim... Eu acho que são duas coisas muito, muito importantes... Mas, talvez apostasse mais nos J.O...

PD: *O que pensou, o que sentiu e o que fez antes dessa prova?*

FR: Antes dos J.O. pensava no meu tendão, que estava em tratamento... Era isso que eu fazia. Durante o meu dia a dia era sair do quarto, comer e ir ao tratamento...

PD: *Isso assustava-a?*

FR: Não me assustava a competição, mas assustava-me o tendão. Assustava-me a forma como eu ia reagir, se ia ter dores. Não eram as adversárias que me assustavam... Nunca me sustei com as adversárias... Dizer coisas do género "eu vou entrar naquela competição e vou perder com aquela atleta", isso nunca se passou comigo. Assustava-me sim dizer e pensar "será que o meu tendão vai resistir a 10 quilómetros?"

PD: *O que pensava nessa altura?*

FR: Nessa altura eu dizia para mim mesma "trabalhei tanto e se calhar não vou conseguir...", mas de um momento para o outro eu dizia "eu vou conseguir!". Foi isso que eu "meti na minha cabeça", que ia conseguir... Aos 3 quilómetros, na corrida dos 10.000, na final, ia cheia de dores, mas pensei "eu vou conseguir"! E fui até ao fim...

PD: *Mas, antes da competição, o que é que fazia?*

FR: Antes da competição... Tive uma companhia de quarto (a Sandra Barreiro), uma atleta que se lesionou nos J.O. e que acho que foi muito importante para mim, porque ela estava lesionada e como não podia caminhar muito, era a pessoa com quem eu falava bastante. Acho que foi importante ter uma companhia como eu tive, com quem eu podia falar. Fomos as duas aos tratamentos... Acho que é importante ter alguém para não estar sozinha no quarto... Se calhar, se estivesse sozinha no quarto, ia pensar muito mais na competição do que aquilo que pensei.

PD: *Em algum momento deixou de pensar no tendão?*

FR: O tendão era difícil de esquecer, porque eu passei quase todos os dias dentro de um posto médico. Era muito difícil eu esquecer a dor que sentia.

PD: *E durante a prova?*

FR: Durante a prova assustei-me, porque aos 3 quilómetros tive dores no tendão... E isso assusta...

PD: *O que disse para si mesmo?*

FR: A primeira reacção que eu tive foi "eu não vou aguentar" mas, passado algum tempo eu já estava a dizer "eu vou aguentar". Aquilo foi "coisa" de momentos. Quando vem aquela dor forte dizemos "eu não vou conseguir porque vou ficar com muita dor" mas, de um momento para o outro, eu já estava a dizer "eu vou conseguir"! Eu estive no Brasil e na véspera de vir embora tive um problema muito grande no tendão. Aí chorei bastante... Então eu disse para comigo: "depois de tudo aquilo que eu sofri, vou conseguir". Foi aquilo que eu "meti na cabeça" para conseguir, porque tinha trabalhado muito e tinha sofrido muito. Acho que se tivesse desistido nos J.O., se calhar ia ficar bastante "marcada".

PD: *E como foi na sua pior prova?*

FR: A pior prova que me lembro mais são os J.O. de Barcelona em 1992. Foi a prova que me "marcou" mais, em termos negativos!

PD: *Que diferenças encontra entre aquilo que pensou antes da melhor e antes da pior prova?*

FR: Nos J.O. de 92 eu fui lá para participar e agora (em Atlanta 96) eu ia para ganhar. Dantes eu entrava derrotada! Nas competições entrava derrotada porque para mim as outras eram todas melhores...

PD: *O que dizia para si mesmo nessas alturas?*

FR: "Elas têm melhor marca que eu", "Elas são melhores que eu" ... Era isso que eu pensava. Pelo contrário, nos J.O. de 96 não pensava assim. Eu dizia "sou tão boa como elas, por isso, vou lutar para ganhar". Foi assim que eu consegui, foi por isso! De 92 a 94, foi a mudança que eu fiz. Foi ali que eu decidi tudo, que ia ser uma atleta diferente. Por isso, acho que foi ali... Apesar de ser uma prova negativa, porque foi a minha prova mais negativa, se calhar também foi a prova que me ajudou mais. Foi ali que eu escolhi e decidi que queria ser uma boa atleta.

PD: *Quais as diferenças entre o que sentia ou o que achava de si antes dessa má prova (J.O. de 92) e antes dos J.O. de 96, onde foi medalha de ouro?*

FR: A diferença é que antes de 92 eu queria desistir... Em 92 queria abandonar o atletismo, estava saturada, não queria treinar... Depois disso eu quis treinar para ser campeã olímpica. Depois de 92 tive que trabalhar bastante, tive que mudar a minha "maneira de ser"...

PD: *Como foi essa mudança na sua "maneira de ser"?*

FR: Foi treinar, coisa que eu não gostava. Já não estava a gostar de treinar, já estava a fazer atletismo muito saturada. Foi dizer que não ia "ligar" a mais nada ao que me dissessem, a não ser ao que o meu treinador me dizia, porque ele estava a tentar recuperar-me e recuperou-me mesmo. Foi assim que eu nunca mais liguei aquilo que diziam... Claro que eu vou a um jornal e leio... E posso aceitar se estiver correcto... Eu aceito aquilo que dizem, mas não é isso que me vai abater... Esta foi a maneira de eu mudar completamente como atleta. Ao princípio eu chegava a um jornal e quando via um jornalista a dizer que eu já tinha acabado para o atletismo, eu dizia: "é verdade... se calhar eu já acabei para o atletismo"! Neste momento se me vierem dizer que eu acabei para o atletismo, eu digo "Não, eu não acabei para o atletismo... Eu vou ganhar muito mais do que aquilo que eu já ganhei!"

PD: *Mudou a sua forma de pensar e de reagir às notícias e comentários da imprensa...*

FR: Quando leio uma notícia onde me tentam "deitar abaixo" eu penso logo: "eu vou conseguir vencer!..." É por isso que eu digo que mudei completamente. O meu treinador sabe que é verdade porque ele sofre mais que eu. Actualmente, antes de uma competição sou uma atleta calma, algo que eu não era... Eu era uma pessoa nervosa que tremia, não dormia, a quem doía tudo... Neste momento vou para a competição e devo ser uma das atletas mais calmas... Muitas vezes eu preocupo-me é com o meu treinador, porque ele é uma pessoa nervosa e então sou eu que o tento acalmar, o que é difícil...

PD: *Quando estava nervosa o que é que sentia?*

FR: Tudo... Sede, dores de barriga, dores de pernas... É verdade! Eu sentia isso... Eu chegava a uma competição e chegava a uma certa altura em que queria correr e não conseguia correr. As pernas não andavam, eu tentava ir e as pernas não andavam...

PD: *Como é que era antes, quando se lembrava de uma prova importante. Por exemplo, quando começou a pensar nos J.O. de Barcelona, em 1992...*

FR: Sentia dores de barriga... Os nervos vêm mais na véspera da competição ou no dia da competição, porque começamos a ir não sei quantas vezes para a casa de banho, com dores de barriga e mais não sei o quê... Não era na semana anterior que me enervava... Eu durante a semana era capaz de me lembrar "eu faltei aquele treino, andei a correr devagarinho e devia ter feito aquilo... Era capaz de pensar em todas as asneiras que fiz. Ficar nervosa, nervosa, era no dia da competição ou até no dia anterior, onde já começava a ficar um bocadinho nervosa...

PD: *E uma hora antes da prova?*

FR: Uma hora antes, eu acho que toda a gente fica nervosa. Quando chegava a essa altura, no meu caso, eu pensava: "se eu não posso com as pernas, como é que eu vou para a pista? Eu tenho as pernas tão pesadas... Não consigo!"

PD: *Quais são os seus “segredos” para o sucesso que tem tido?*

FR: Neste momento o meu segredo é a confiança que eu tenho em mim, a confiança que tenho no meu treinador e descansar como descanso. Só não descanso quando não posso! Penso que são estes os “segredos” mais importantes.

PD: *Quais são os seus objetivos para os próximos Campeonatos do Mundo de 1997 em Atenas, dentro de duas semanas? (1)*

FR: É claro que estou a treinar para chegar lá e ganhar uma medalha. Eu sei que é difícil, porque é para isso que todas as adversárias estão a treinar neste momento... Mas também é para isso que eu estou a trabalhar... Se eu não conseguir ganhar uma medalha é porque não pode mesmo. Porque, por falta de luta, não... Eu costumo dizer “elas para ganhar vão ter que se matar” ...É assim que eu vou correr...

PD: *Numa escala de 0 a 100 até que ponto acredita nas suas capacidades para conseguir essa medalha?*

FR: Para discutir uma medalha ... Acho que 85%...

PD: *E qual é a medalha?*

FR: Eu vou lutar por uma medalha... Toda a gente sabe que a medalha que eu quero é a de ouro e é por isso que eu vou trabalhar, é por isso que eu vou lutar. Como eu já disse, sei que é difícil, sobretudo este ano que tive bastantes problemas... Sei que é difícil, mas eu ainda não desisti de lutar por essa medalha.

PD: *Numa escala de 0 a 10 qual é a importância que atribui aos factores psicológicos para obter sucesso?*

FR: Dou quase 10 porque acho que é muito importante. Se a cabeça não funcionar as pernas não andam!

PD: *Que tipo de problemas acha que um psicólogo a poderia ajudar a resolver?*

FR: Não sei... neste momento sinto-me tão forte!

PD: *E se pensar nos J.O. de Barcelona, em 1992?*

FR: Ah! Em 92 tinha que me “virar a cabeça toda”! Em 92 acho que precisava de tudo... para recuperar do medo que eu tinha da competição, para encarar a competição como a encaro agora e para treinar. Acho que em 92 precisava mesmo de um psicólogo “a 100%”!

PD: *O que é que se sente a correr perante tantos milhões de pessoas nuns Jogos Olímpicos?*

FR: Acho que uma pessoa se sente feliz! Primeiro, porque sentimos o apoio do público (é importante... é muito chato estar a competir sem público). Depois, o público nos J.O. dá

muito, muito apoio ao atleta. No entanto, muitas vezes o atleta português que vai pela primeira vez aos J.O., quando entra no estádio e vê aquele barulho todo... Eu acho que esse atleta fica ali derrotado! Quando é a primeira vez, penso que sim! Quando se entra numa competição como os J.O., para um atleta que nunca tenha lá ido, ao entrar na pista, acho que fica derrotado com aquilo que vê... Porque não estamos habituados! Por isso é que eu digo que as más competições que eu fiz (em 88 não posso dizer que tenha sido má, porque ainda era júnior, mas nos Jogos em 92 e nos Campeonatos do Mundo onde nem às finais fui), acho que foram importantes... Foi aí que eu aprendi a conviver com o público.

PD: *Existem muitos factores distractores nuns J.O.?*

FR: Claro que sim. O atleta que chega ali e começa a olhar em volta, se não quiser pensar na competição, nos J.O., tem tudo para se distrair... E isso, por vezes, é mau! Mas, normalmente, o atleta que vai aos Jogos e que vai lutar por qualquer “coisa”, de certeza absoluta que vai estar a concentrar-se o mais possível na competição.

PD: *É a dificuldade de ver e de conviver com as “estrelas”, com as “vedetas” e com todo aquele ambiente...*

FR: Claro! Ao passar e pensar “eu vou correr com aquela, ou aquela vai dar-me uma volta” ... Eu acho que muitas vezes é difícil estar dentro de uma aldeia olímpica...

PD: *E agora, quando chega à aldeia olímpica?*

FR: Quando chego lá, olho para elas e penso “é minha adversária”.

PD: *Mas agora são elas que olham para si...*

FR: Eu olho para elas e elas olham para mim e ficamos ali na dúvida a ver quem é que vai ganhar... Agora penso que tenho tanto valor como elas e acho que é assim que elas me olham. Enquanto que antigamente eu olhava para elas e dizia “esta vai dar-me 100 metros ou vai dar-me uma volta”, mas agora já não penso nada disso!

PD: *Como lidou com a situação do desaparecimento das suas sapatilhas no aeroporto dos EUA, onde desembarcou pouco tempo antes da sua participação nos J.O. de Atlanta?*

FR: Lidei bem! Claro que no início me senti preocupada, mas não estava tão preocupada como as pessoas possam pensar... Eu fiquei sem as sapatilhas com que gostava de competir, mas eu posso competir com uma sapatilha qualquer... Não foi esse o problema! Como eu sabia que o meu treinador no dia seguinte me ia trazer umas sapatilhas, não fiquei preocupada. Só fiquei mais preocupada na altura da competição, porque o meu treinador ainda não tinha chegado... O avião estava atrasado uma hora. Claro que aí fiquei preocupada e disse para mim própria: “eu podia ter trazido umas sapatilhas numa mochila!”

PD: *Conseguiria correr com outras sapatilhas, se as suas não tivessem aparecido?*

FR: Sim, sem qualquer problema!

PD: *Tem rituais que pratique antes, durante ou depois de cada prova? Algum tipo de superstições...*

FR: Não, não tenho.

PD: *Alguém que a conhece bem disse que a Fernanda é preguiçosa. É verdade?*

FR: Sim. Bastante!

PD: *E que gosta muito de dormir?*

FR: Já o disse ...

PD: *É verdade que encara os treinos de uma forma muito séria?*

FR: É verdade! Mas eu brinco muito nos treinos... Até levo os treinos à brincar. Vou-me a rir mas vou a treinar a sério. Eu posso estar a fazer um treino importante, a rir e a falar mas, estou a fazer o treino para aquilo que o meu treinador quer!

PD: *Numa entrevista antes dos J.O. de Atlanta, o seu treinador referiu-se à "raiva interior" contra os objectivos que a Fernanda persegue. É isso que sente?*

FR: Claro que eu se não tiver raiva, se calhar não consigo aqueles objectivos...

PD: *Mas dizia também que sente prazer em correr...*

FR: Tenho muito!

PD: *E vontade de ganhar...*

FR: Toda!

PD: *Sempre e em todas as competições?*

FR: Sempre que seja possível... Mas também aceito a derrota...

PD: *Como consegue ser tão competitiva quando corre "contra" amigas suas?*

FR: Para mim na pista não há amigos. Fora da pista, eu sou amiga, faço tudo pelas pessoas, mas na competição estamos a competir por aquilo que queremos... Dentro da pista quero ganhar, mesmo à minha melhor amiga e a minha melhor amiga quer ganhar-me a mim! Acho que isto é correcto...

PD: *Que conselhos daria aos jovens praticantes de atletismo?*

FR: Acho que a coisa mais importante é nunca desistirmos daquilo que queremos. Se eu tivesse desistido em 92, nunca tinha sido campeã olímpica, nem campeã do mundo e não era tão feliz como sou hoje. Aquilo que eu digo é para lutarem sempre pelos objectivos que que-

rem atingir. Quando eu comecei queria ser melhor que a Aurora Cunha e que a Rosa Mota. Queria ser eu, queria ser a Fernanda Ribeiro e consegui! Espero que os atletas que começam agora queiram ser eles próprios e consigam tudo o que eles querem. ... que nunca desanimem!

PD: *Uma última questão. O que pensa do contributo de psicólogos no apoio e ajuda aos atletas?*

FR: Acho que devem ajudar os atletas. Eu sei que é difícil porque quando se fala no psicólogo as pessoas pensam que "está tudo maluco" ... Mas não é verdade! Eu penso que quando uma pessoa necessita deve procurar e acho que também devem ser os psicólogos a falarem com os desportistas para explicarem as situações. Devem falar sobre isso!

ANÁLISE E INTEGRAÇÃO DA INFORMAÇÃO

A importância do "lado" mental e psicológico no desporto de elite e de alta competição

Esta entrevista da atleta Fernanda Ribeiro é, em nossa opinião, um documento vital para todos os que investigam e/ou têm alguma intervenção no domínio da alta competição desportiva (atletas, treinadores, dirigentes, psicólogos e outros especialistas das ciências do desporto). Mas, além disso, é um testemunho fundamental para a compreensão do lado mental e psicológico dos atletas de elite e de alto nível, reforçando a importância decisiva dos factores psicológicos no desporto de alta competição em geral e no atletismo, em particular. Como refere a atleta, "quando a cabeça não funciona, as pernas não andam!".

Mas o aspecto mais notável da entrevista a esta atleta, talvez esteja no rigor, precisão, naturalidade e sinceridade com que abordou as diferenças entre os seus "momentos bons" e "momentos maus", ou entre competições bem sucedidas e mal sucedidas. Momentos "maus" e "menos bons" que chegaram a deixar a atleta no conhecido estado de "burnout", saturada e em vias de abandonar a competição.

De uma forma honesta e sincera, Fernanda Ribeiro assume que actualmente não sabe se necessitaria do apoio de um psicólogo porque se sente "muito forte..." psicológica e mentalmente. Mas com a mesma honestidade e frontalidade não hesita em admitir que há uns anos não hesitaria em recorrer a um profissional da Psicologia: "em 1992 tinha que me virar a cabeça toda ... precisava de tudo ... para recuperar do medo que tinha da competição, para encarar a competição como a encaro actualmente e para treinar... precisava mesmo de um psicólogo a cem por cento!".

A análise ao discurso da Fernanda Ribeiro evidencia de uma forma muito clara a importância dos factores psicológicos e mentais que fazem a diferença entre um "simples" atleta de

alta competição e um campeão (Cruz, 1996). A este propósito, o nadador Mark Spitz, depois de ter ganho sete medalhas de ouro no J.O. de Montreal (Canadá), referiu que a este nível competitivo, a diferença de desempenhos é em 90% devida a factores psicológicos (Williams, 1991). Do mesmo modo, Shane Murphy (1992), psicólogo da equipa olímpica dos Estados Unidos referia que “ao nível dos Olímpicos de hoje, não é assim tanta a diferença entre os atletas, em termos físicos e de treino. A última e decisiva palavra tem a ver com o que se passa entre as orelhas... na cabeça...”. Por outras palavras, como refere Fernanda Ribeiro, trata-se de interiorizar e “meter na cabeça” um discurso interno de natureza essencialmente positiva (“Eu vou conseguir e ser capaz!!! Eu estou muito forte!!! Acredito e tenho confiança em mim própria!!! Quero ganhar o que nunca ganhei!!!”).

Neste momento, parece-nos legítimo afirmar que o sucesso que a Fernanda Ribeiro tem tido no atletismo de alto nível, se deve principalmente às excepcionais competências físicas e mentais que tem desenvolvido ao longo de muitos anos de trabalho, através de muitas horas de prática, treino e/ou repetição de “tudo” o que lhe vem sendo exigido em situações de competição. Ao longo dos anos, ainda que por processos de “tentativas e erros”, ela aprendeu e desenvolveu um vasto leque de competências psicológicas, o que comprova que estas competências mentais, tal como as competências físicas e técnicas, também podem ser aprendidas e treinadas e melhoradas.

A este propósito, refira-se que é habitual dizer-se que só após muitos anos de experiência é que um atleta se torna completo. No entanto, se pensarmos melhor (e a Fernanda Ribeiro parece ser um exemplo claro), o que se verifica é que os anos de experiência permitem essencialmente a aprendizagem e desenvolvimento de certas capacidades e competências mentais e psicológicas que tornam os atletas mais completos (ex: controlo do stress e da ansiedade competitiva, auto-confiança, concentração, preparação mental, etc.), muito mais que a melhoria das capacidades físicas e técnicas. O problema é que contrariamente a alguns casos excepcionais (onde se inclui a Fernanda Ribeiro), de uma forma irónica e paradoxal, a grande maioria dos atletas demora tantos anos a aprender e desenvolver essas competências psicológicas (geralmente através de tentativas e erros), que acaba por atingir o seu “máximo” psicológico e mental quando as suas capacidades técnicas, físicas e biológicas estão já “em queda” ou quando o fim da carreira desportiva se aproxima (Cruz, 1996). Por outras palavras, como referiu recentemente Taylor (1996), a grande maioria dos atletas “auto-didactas”, limita-se a fazer novas tentativas depois de cometidos os erros e fracassos, correndo assim o risco de não chegarem a aprender e dominarem as competências mentais e psicológicas dentro dos “prazos de validade” das suas competências físicas e técnicas.

De um modo geral, poder-se-á dizer que esta entrevista da Fernanda Ribeiro evidencia claramente as principais características e competências psicológicas que os investigadores nacionais e internacionais têm demonstrado estar associadas aos mais altos níveis de rendimento e sucesso desportivo, nomeadamente em modalidades individuais como o atletismo (ver Bandura, 1996; Buceta, 1996; Cruz, 1996; Hardy et al., 1996; Heil, 1993; Jones & Hardt, 1990; Martens et al., 1990; Moran, 1997; Nideffer, 1985, 1986; Orlick, 1986,1990):

1) Elevados níveis de auto-confiança, de expectativas de eficácia pessoal e de crenças no valor e na capacidade pessoal;

2) Boas competências de controlo e “gestão” do stress e da ansiedade associada à competição;

3) Elevados níveis de motivação para o treino e para a competição, incluindo a formulação de objectivos concretos e específicos, não só a curto prazo, mas também a médio e longo prazo;

4) Elevados níveis de concentração e de focalização da atenção em aspectos relevantes e importantes para a prestação desportiva, durante a competição;

5) Capacidade e competências de visualização mental, nomeadamente de tarefas e momentos desportivos, associados a prestações e rendimentos bem sucedidos;

6) Boa relação interpessoal entre treinador e atleta, onde o treinador constitui, adicionalmente, uma importante fonte de apoio psicológico e emocional;

7) Elevada capacidade de resistência psicológica e mental (“espírito de luta e de sacrifício”) em face de obstáculos e adversidades, como é o caso da resistência à dor em face de lesões;

8) Boa estrutura de apoio e ajuda social, emocional e psicológica, constituída por pessoas significativas e importantes na vida dos atletas, como é o caso dos familiares mais próximos, amigos e treinadores;

9) Capacidade e disponibilidade mental (“humildade”) para aprender continuamente com os fracassos e erros cometidos, nos treinos e na competição, independentemente do “estudo” já adquirido como atleta;

10) Ter e experienciar prazer e divertimento na alta competição, percebendo continuamente as situações competitivas como um desafio (e não como uma ameaça) às capacidades pessoais; e

11) Boas capacidades e competências para “gerir” e lidar com as pressões e exigências não só do público e adeptos, mas também, e principalmente, da imprensa.

Em suma, a análise do conteúdo da entrevista com a Fernanda Ribeiro é consistente com um recente estudo de Kreiner-Phillips e Orlick (1993) que investigou 17 atletas da elite internacional e mundial (campeões do mundo e/ou olímpicos) de sete modalidades e de quatro países diferentes, com o objectivo de explorar os efeitos do sucesso nos atletas que atingiram o estatuto de “top” e “número um” mundial nas respectivas modalidades. Concretamente, estes investigadores pretendiam avaliar como é que tais atletas lidaram com as novas expectativas e exigências, mas também comparar a experiência daqueles que venceram ou atingiram o “top” mundial e voltaram a vencer, comparativamente aos atletas de elite que venceram e depois fracassaram ou entraram “em queda” de rendimento e sucesso desportivo.

Antes de obterem a sua primeira vitória “mundial” os atletas referiram que focalizaram a sua preparação e atenção pelo menos num dos seguintes aspectos: a) elevada auto-confiança nas suas capacidades e concentração total no que tinham que fazer para terem um bom rendimento (incluindo auto-visualização mental de um rendimento óptimo); b) incentivos adicionais da competição em questão (ex: excitação de competir numa grande prova, actuar “em casa”); e c) estarem mais relaxados do que o usual (ex: não esperarem ganhar, não pensarem na vitória).

Relativamente ao que se passou durante a prestação ou rendimento nas competições onde obtiveram o estatuto de “número um” do mundo, um elemento comum a todos eles tem a ver com a eliminação ou “exclusão” de factores de factores externos de distração, sob as mais variadas formas. Ou sob a forma de funcionamento em “auto-pilotagem” (um estado totalmente automático durante a prestação, sem pensarem conscientemente no que estavam a fazer), ou sob a forma de “ataque” (envolvendo por vezes cognições de agressividade e raiva) ou, por último, (evidente em quase todos os atletas), a formulação de objectivos após a vitória (ex: provar, justificar e/ou defender a sua “marca” ou estatuto). Este estudo permitiu também evidenciar as diferenças entre três grupos de atletas com base na consistência do rendimento de nível mundial: atletas de sucesso contínuo (continuaram a vencer depois de atingirem “top” mundial); atletas com declínio de rendimento momentâneo (levaram pelo menos um ano para repetirem o rendimento máximo mundial); e atletas que foram incapazes de voltar a atingir rendimentos máximos.

Comparativamente aos outros grupos, o grupo de sucesso contínuo, caracterizou-se por ser capaz de se centrar sempre no processo de rendimento, em vez de se centrar nos resultados (resultado objectivo, elevadas expectativas, tentarem e esforçarem-se “demasiado”). De referir também a unanimidade dos atletas para a percepção de um aumento claro nas exigências e das expectativas, após a primeira vitória. As expectativas dos outros, muitas vezes irrealistas (nomeadamente dos “media”, adeptos, “fans” e “sponsors”) foram consideradas por todos como o aspecto gerador de maior stress nas suas vidas. Foi evidente no grupo de mais elevado rendimento (sucesso contínuo) uma “fórmula” mental que incluía as seguintes componentes: ter um plano de “jogo” bem delineado, permanecer concentrado na tarefa, manter as coisas “em perspectiva”, divertir-se com o desporto e gostar de novos desafios e manter uma boa preparação física, conjuntamente com um pensamento positivo.

Com base neste estudo, Kreiner-Phillips (uma ex-atleta campã olímpica) e Orlick (1993, p. 44) sugeriram a “fórmula” para a manutenção do sucesso e para o confronto eficaz com as exigências adicionais da sucesso dos atletas de elite: “saber porque é que ganhaste, porque é que perdeste e trabalhar muito para atingir os teus objectivos; acreditar em ti próprio, pensar positivamente e fazer e manter aquilo que resultou; estar bem ‘descansado’ física e mentalmente; evitar a pressão das expectativas de outras pessoas; criar novos desafios e deixar passar ao lado a ‘política’ do desporto; trabalhar nos aspectos sentimentais e emocionais, parar-te mentalmente e manter uma elevada motivação; reconhecer o que é importante e o que não é; e, talvez mais importante, gerar uma maneira para lidar eficazmente com as exigências e pressões”.

A presente entrevista efectuada à Fernanda Ribeiro ilustra assim, de uma forma muito clara, não só as etapas e processos para atingir o “top” mundial, mas também as estratégias para se manter, nos últimos anos, entre a elite mundial. Porque muito mais difícil que atingir o “top” ou o “1º lugar”, é ser-se capaz de o manter e de “estar no top” durante vários anos...

CONCLUSÃO

Esta entrevista a uma campã do mundo e olímpica evidencia claramente a importância dos aspectos e factores psicológicos no rendimento desportivo e na alta competição nacional e internacional.

Paralelamente, a atleta comprova e sugere uma nova abordagem à contribuição dos psicólogos no desporto: “Considero que devem ajudar os atletas... Eu sei que é difícil porque quando se fala no psicólogo as pessoas pensam que “está tudo maluco”... Mas não é verdade.... Quando uma pessoa necessita deve procurar... Mas também devem ser os psicólogos a falarem com os desportistas para explicarem as situações ...”.

O presente artigo pretende contribuir, de alguma forma, para dar resposta precisamente a este apelo da atleta Fernanda Ribeiro: os psicólogos a conversarem com os atletas, para explicar e tornarem compreensível a todos os atletas as “situações” relacionadas com o “lado” mental e psicológico do desporto de alta competição.

REFERÊNCIAS

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Buceta, J. (1996). *Psicologia y lesiones deportivas: Prevención y recuperación*. Barcelona: Dykinson.
- Cruz, J. (Ed.) (1996). *Manual de psicología do desporto*. Braga: S.H.O.-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Heil, J. (1993). *Psychology of injuries*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, J. & Hardy, L. (Eds.) (1990). *Stress and performance in sport*. London: John Wiley and Sons.
- Kreiner-Phillips, K., & Orlick, T. (1993). Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, 7, 31-48.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nideffer, R.M. (1985). *Athletes guide to mental training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nideffer, R.M. (1989). Anxiety, attention, and performance in sports: Theoretical and practical considerations. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 117-136). New York: Hemisphere.
- Orlick, J.T. (1990). *In pursuit of excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J. (Ed.) (1990). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Palo Alto, CA: Mayfield.

Agradecimentos

Os autores agradecem a disponibilidade, a simpatia e a colaboração da Fernanda Ribeiro, um facto digno de especial registo, nomeadamente em face das inúmeras solicitações a que está sujeita e às óbvias limitações e disponibilidade temporal que caracterizam o quotidiano dos atletas de elite e de alto nível. Dai os nossos sinceros agradecimentos, pela ajuda, apoio e contributo que deu para o desenvolvimento do conhecimento no domínio da ciência do desporto, em geral e da Psicologia do Desporto, em particular.

THE MENTAL AND PSYCHOLOGICAL SIDE OF ELITE ATHLETES: AN INTERVIEW WITH A TRACK AND FIELD WORLD AND OLYMPIC CHAMPION (FERNANDA RIBEIRO)

ABSTRACT

The present article includes an interview with Fernanda Ribeiro, a world and olympic champion of track and field (5.000 and 10.000 m runner). This is the first of a serie of interviews with elite and top level athletes (national and international), in order to obtain a better understanding of the psychological factors associated to high performance and sport success. After the transcription of the interview, the authors analyse their content and integrate such information, considering the current theory, research, and practice of sport psychology with top and elite athletes.

Resultões Científicos

Psicologia

Teoria, investigação e prática

Volume 2

Nº 3 1997

1997 Volume 2 Nº 3

Psicologia

Teoria, investigação e prática

PSICOLOGIA DO DESPORTO E
DO EXERCÍCIO

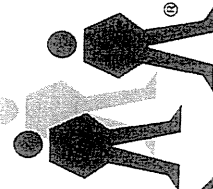
PSICOLOGIA DO DESPORTO E
DO EXERCÍCIO

Outubro 1997 ISSN
0873-4976

DEPARTAMENTO DE INVESTIGAÇÃO E PUBLICAÇÕES PSICOLÓGICAS

- **EDIÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DE:**
 - ✓ *Testes psicológicos e programas de intervenção adaptados à população portuguesa*
 - ✓ *Testes e material estrangeiro na versão original*
- **DISTRIBUIÇÃO DE MATERIAL NECESSÁRIO À PRÁTICA DA PSICOLOGIA PROFISSIONAL:**
 - ✓ *Aparelhos de correcção da enurese*
 - ✓ *Cronómetros*
 - ✓ *Aparelhos de biofeedback*
 - ✓ *Diversos equipamentos de laboratório*
- **ÚLTIMAS NOVIDADES DO NOSSO CATÁLOGO (população portuguesa)**
 - ✓ *ABI - Bateria de Aptidões Básicas para a Informática* (até 31 Dez. 1998) 18 000\$00 + IVA
 - ✓ *AFA - Autoconceito* 10 000\$00 + IVA
 - ✓ *BAPAE - Bateria de Aptidões para a Aprendizagem Escolar (2.ª Edição)* 10 000\$00 + IVA
 - ✓ *CAQ - Questionário de Análise Clínica* 15 000\$00 + IVA
 - ✓ *CEP - Questionário de Personalidade* 15 000\$00 + IVA
 - ✓ *ERA UMA VEZ... uma prova projectiva para crianças* 17 500\$00 + IVA
 - ✓ *IIE - Inventário de Hábitos de Estudo* 17 000\$00 + IVA
 - ✓ *IPP - Inventário de Interesses Profissionais* 19 000\$00 + IVA
 - ✓ *PMA - Aptidões Mentais Primárias (2.ª Edição - Revista)* 30 000\$00 + IVA
 - ✓ *PRÉ-ESCOLAR - Provas de Diagnóstico Pré-Escolar (2.ª Edição)* 16 000\$00 + IVA
- **PRÓXIMAS NOVIDADES DO NOSSO CATÁLOGO (população Portuguesa)**
 - ✓ *Questionário Factorial de Personalidade: 16PF5* 18 900\$00 + IVA

PARA GARANTIR UMA UTILIZAÇÃO ADEQUADA E RIGOROSA DOS TESTES, ESTES SÓ PODERÃO SER ADQUIRIDOS POR PSICÓLOGOS



Para mais informações, contacte o Departamento de Investigação e Publicações Psicológicas da CEGOC-TEA
Rua Padre António Vieira, 3 - 1.º
1070 LISBOA

Telefone: (01) 387 89 11 / 387 15 12
Fax: (01) 388 95 27

ÍNDICE

389	Apresentação	José Fernando A. Cruz
393	Teoria	Modelos teóricos da prática de exercício físico Maria Paula Mota
431	Investigação	A teoria da formulação de objectivos e o rendimento no desporto Francisco S. Costa
459	Investigação	Desporto escolar: motivação para a prática e razões para o abandono Maria de Fátima Matos & José Fernando A. Cruz
491	Investigação	Auto-confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: estudo com os atletas da elite nacional Ricardo M. Rodrigues & José Fernando A. Cruz
523	Investigação	Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição Luís Graça Barbosa & José Fernando A. Cruz
549	Investigação	Estudo dos factores psicológicos associados à recuperação de lesões desportivas no futebol profissional José M. Neto & José Fernando A. Cruz

Director
José Fernando A. Cruz

Directores Associados
Leandro S. Almeida
Pedro B. Albuquerque

Conselho Editorial
Artur P. Mesquita
Barbara Figueiredo
Carlos F. Silva
Conceição Nogueira
Graça Pereira
Iolanda Ribeiro
Isabel C. Soares
João Lopes
Jorge A. Santos

José B. Keating
Maria Ceu Taveira
Miguel Gonçalves
Óscar F. Gonçalves
Paulo P. Machado
Rodrigo Carvalho
Rui Abrunhosa
Teresa McIntyre

Psicologia: Teoria, Investigação e Prática é editada quadrimestralmente (em Fevereiro, Junho e Outubro) pelo Centro de Estudos em Educação e Psicologia, da Universidade do Minho.

Edição financiada pela Fundação Calouste Gulbenkian

ISSN: 0873-4976

Assinaturas (3 números):

Individual - 3.750\$00 (Portugal), USD \$60 (Europa), USD \$70 (Países não europeus)

Institucional - 7.500\$00 (Portugal), USD \$120 (Europa), USD \$140 (Países não europeus)

Número avulso: 3.500\$00

Paginação e formatação: João Sousa

Capa e "design" gráfico: José Pedro Costa

Impressão: Lusograde

Tiragem: 1000 exemplares

Depósito legal: 28647/96

Redacção, Administração e Publicidade: Revista "Psicologia: Teoria, Investigação e Prática", Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Campus de Guallar, 4700 Braga, Portugal (Telefone: 053-604240/1; Fax: 053-678987).

© 1996, Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Portugal.

APRESENTAÇÃO

575 Efeitos e benefícios psicológicos do exercício e da actividade física: um estudo na ginástica aeróbica
Maria Teresa Gonçalves & José Fernando A. Cruz

Prática

587 Promoção e melhoria da relação treinador-atletas na formação desportiva: eficácia de intervenções psicológicas no andebol
José Fernando A. Cruz, A. Rui Gomes & Cláudia S. Dias

611 Treino de formulação de objectivos no desporto: uma intervenção no voleibol
Francisco S. Costa & José Fernando A. Cruz

639 O lado mental e psicológico dos atletas de elite: entrevista com uma campeã do mundo e olímpica de atletismo (Fernanda Ribeiro)
Luís André Alves & José Fernando A. Cruz

655 Reuniões científicas

659 Instruções aos autores

665 Agradecimento aos revisores de artigos submetidos (1996-1997)

O presente número da revista "Psicologia: Teoria, investigação e prática" é inteiramente dedicado ao tema da "**Psicologia do Desporto e do Exercício**". Trata-se de um recente domínio de estudo e aplicação da Psicologia, em franco desenvolvimento e crescimento em Portugal.

No seu conjunto, este número da revista é, em parte, um reflexo e uma consequência de uma iniciativa pioneira e única, em Portugal, por parte da Universidade do Minho: a criação e desenvolvimento de um plano integrado de investigação e formação (ao nível pré e pós-graduado) no domínio da Psicologia do Desporto.

Nesse sentido, em 1994 iniciou-se nesta Universidade o primeiro Curso de Mestrado do país no domínio da Psicologia do Desporto. Desde então, já foram defendidas com sucesso mais de uma dezena de dissertações ou teses de Mestrado. Paralelamente, no presente ano lectivo, concluíram o seu curso de Psicologia, nesta Universidade, os primeiros licenciados com especialização em Psicologia do Desporto. Até ao momento, trata-se da primeira e única instituição universitária de Portugal que forma licenciados em Psicologia, especializados para a investigação e intervenção psicológica em contextos desportivos.

Na sua quase totalidade, o presente número da revista "Psicologia: Teoria, investigação e prática" inclui trabalhos resultantes de algumas das dissertações de Mestrado em Psicologia Desportiva, apresentadas à Universidade do Minho. Adicionalmente, são incluídos dois artigos produzidos no âmbito da área de especialização em Psicologia do Desporto, do curso de Psicologia desta Universidade.

Como se poderá verificar, os artigos aqui publicados abordam os mais diversos temas da Psicologia aplicada ao desporto e ao exercício e actividade física: aderência a programas de exercício, stress e ansiedade, auto-confiança, benefícios psicológicos do exercício, relação treinador-atleta, lesões desportivas e formulação de objectivos, entre outros. Paralelamente, são abordados diferentes níveis e/ou escalões de prática desportiva e competitiva: desporto de lazer, desporto escolar, iniciação e formação desportiva, alta competição e desporto profissional e de elite. Por último, refira-se que os estudos relatados nestes artigos incluíram a participação de atletas ou praticantes de diversas modalidades desportivas: andebol, futebol, voleibol, natação, ginástica aeróbica, atletismo e variadas modalidades de desporto escolar.

Este número temático pretende assim contribuir para a divulgação dos avanços científicos e da prática da Psicologia do Desporto em Portugal, na sequência de publicações anteriores e mais recentes neste domínio: o "Manual de Psicologia do Desporto", editado por J. Cruz (1996) e o livro "Psicologia Aplicada ao Desporto e Actividade Física: Teoria, investigação e intervenção", editado por J. Cruz e R. Gomes (1997).

Em suma, espera-se que este número da revista "Psicologia: Teoria, investigação e prática" contribua, de alguma forma, para o desenvolvimento e para a formação de psicólogos e outros agentes desportivos, no domínio da Psicologia do Desporto e do Exercício.

José Fernando A. Cruz