

A DESCLASSIFICAÇÃO: UM CAMINHO A MELHORAR

(2007)

Sebastião Santos

Mestre em Psicologia do Desporto e do Exercício. Doutorando em Ciências do Desporto (UTAD, Portugal)

Email:

sebassantos@sapo.pt

RESUMO

O desporto provoca comportamentos muito específicos (Brito, 1983), e a própria competição exalta esses comportamentos que variam de indivíduo para indivíduo, que podem ser benéficos, prejudiciais ou até indiferentes para certos atletas, ou para a equipa, ou para a própria realização da prova e a respectiva consecussão dos objectivos dos intervenientes. O treino psicológico permite-nos alterar os estados psicológicos potenciando as prestações dos atletas (Howe, 1991; Vasconcelos-Raposo, 1993; Alves, 1996; Rolo, 2001; Vasconcelos Raposo, 2002; Samulski, 2002; Alves, 2004; Santos, 2005; Santos, 2006).

A compreensão da natureza dos condicionalismos que se colocam ao movimento humano no meio aquático é um passo importante para um domínio operacional dos modelos técnicos e a promoção da qualidade de execução técnica (Pessoa, 2004). A aprendizagem é fruto de uma alteração de comportamento, o conjunto de comportamentos que definem o saber nadar como refere Campaniço (2003) é o reflexo das operações mentais dependendo da nossa vontade em querer aprender e de todo um conjunto de operações complexas.

Assim o presente estudo pretende analisar as desclassificações nas provas e torneios realizadas no espaço de influência de uma associação distrital de natação, relacionando e analisando o Perfil Psicológico de Prestação do grupo de nadadores.

O estudo das desclassificações foi realizado com todos os nadadores que participaram nas provas da Associação de Natação do Distrito de Santarém. as variáveis psicológicas foram estudadas numa amostra de 105 indivíduos federados da modalidade de Natação, com idades compreendidas entre os 12 e os 22 anos de ambos os sexos. Os indivíduos foram seleccionados aleatoriamente nos Campeonatos Regionais de Verão do mesmo ano da respectiva associação.

Os resultados obtidos permitem-nos concluir que em todo e qualquer processo há a necessidade de trabalhar sistematicamente todas as habilidades do indivíduo no processo de treino.

Os resultados concluem que as desclassificações vão diminuindo com o passar dos anos mas continuam a existir nas categorias dos mais velhos, resultado da aprendizagens individuais sobre o erro. As desclassificações continuarão a ocorrer enquanto não se alterar a forma de elaborar e aplicar o processo de treino.

Palavras-chave: Desclassificação, Treino mental, Perfil Psicológico de Prestação, Natação

I – INTRODUÇÃO

“A mente humana é a habilidade individual a trabalhar em situações específicas; o resultado da interacção do organismo com o meio ambiente físico, social e cultural”

Vasconcelos-Raposo (1993)

A competição é a variável mais significativa do desporto, é o apogeu de qualquer modalidade desportiva. Assim é de todo importante compreender os vários factores que englobam a competição nas suas mais variadas variáveis. E tanto quanto possível, reforçar todos os aspectos positivos e minimizar os aspectos negativos. A competição cada vez mais passa pelos aspectos envolventes da modalidade bem como da dinâmica física, psicológica, social e cultural.

O desporto provoca comportamentos muito específicos (Brito, 1983), e a própria competição provoca comportamentos que variam de indivíduo para indivíduo, que podem ser benéficos, prejudiciais ou indiferentes para os atletas, como para a equipa, como para a realização da prova e consecussão dos seus objectivos. O treino psicológico permite-nos alterar os estados psicológicos, as prestações dos atletas (Howe, 1991; Vasconcelos-Raposo, 1993; Alves, 1996; Rolo, 2001; Vasconcelos Raposo, 2002; Samulski, 2002; Alves, 2004; Santos, 2005; Godinho, 2005; Santos, 2006).

A compreensão da natureza dos condicionalismos que se colocam ao movimento humano no meio aquático é um passo importante para um domínio operacional dos modelos técnicos e a promoção da qualidade de execução técnica (Pessoa, 2004). A aprendizagem é fruto de uma alteração de comportamento, o conjunto de comportamentos que definem o saber nadar como refere Campaniço (2003) é o reflexo das operações mentais dependendo da nossa vontade em querer aprender e de todo um conjunto de operações complexas.

Estudos como Borges e Soares (2006) observaram e verificaram o tipo de desclassificações na zona Norte do país sem contudo poder comparar com outros locais, assim é necessário criar sinergias e tentar de alguma forma perceber o porquê das desclassificações, e dar respostas às seguintes questões:

- Os nadadores masculinos têm mais desclassificações do que os nadadores femininos;
- Os escalões mais jovens têm mais desclassificações;
- Quais são as provas que têm mais desclassificações;
- Quais são as distâncias com mais irregularidade;
- Quais são as fases da prova com mais desclassificações;
- Quais são as regras mais violadas;
- Quais são as pistas mais sancionadas;
- Que tipo de nadador pode ser mais sensível à desclassificação.
- O Perfil Psicológico de Prestação do nadador tem influência na prova que realiza;
- Que variável psicológico está mais associada à desclassificação.

São estas as perguntas que se lançam e às quais se pretende dar algum contributo e algum tipo de resposta.

Propósito do estudo

Esta proposta de trabalho pretende analisar as desclassificações nas provas e torneios realizados no espaço de influência da ANDS. E analisar o Perfil Psicológico de Prestação de uma amostra de nadadores da ANDS relacionando-os com as desclassificações que ocorreram nesta associação.

Este estudo pretende ser útil para todos os intervenientes que fazem parte da competição, como também, dar sugestões aos nadadores, aos treinadores e aos pais que se sentem muitas vezes frustrados por encontrarem nos resultados a nomenclatura DC. E com o tempo este estudo possa ser útil no desempenho futuro de todos os intervenientes.

A Associação de Natação de Santarém

A ANDS foi formada em 1991, neste momento possui um grande leque de associados. Os clubes ligados à competição são dezoito como podemos verificar no quadro 1 em que os mesmos têm os seus nadadores definidos por categorias. Os clubes são: a Associação de Divulgação Cultural de Mora (ADCM), ALDESP, Búzios - Associação de Nadadores Salvadores de

Coruche, Centro Cultural Desportivo do Pessoal do Município de Salvaterra de Magos (CCDSM), Clube Lazer Aventura e Competição (CLAC), Clube de Natação do Cartaxo (CNCA), Clube Náutico de Abrantes (CNAB), Clube de Natação Litoral Alentejano (CNLA), Clube de Natação de Rio Maior (CNRM), Clube de Natação do Tejo (CNTejo), Clube de Natação de Torres Novas (CNTN), Escola de Natação de Santarém (ENS), Grupo Desportivo de Benavente (GDBE), SCALABisport, Juventude Ourense (JO), Sociedade Filarmónica Gualdim Pais (SFGP) e Sociedade Filarmónica União Samorense (SFUS).

Quadro 1 – Nadadores por categorias e clubes

CLUBE	CAD	INF	JUV	JUN	SEN	TOTAL
ADCM	14	10	5	3	2	34
CCDSM	18	12	4	-	2	36
SCALABIS	4	3	2	2	-	11
BUZIOS	5	3	4	1	-	13
CNTEJO	7	3	9	1	5	25
ALDESP	11	6	7	3	6	33
CDA	6	1	3	-	-	10
CLAC	17	7	4	1	6	35
CNAB	4	7	4	6	1	22
CNCA	12	3	4	5	6	30
CNLA	7	10	6	3	9	35
CNRM	11	15	3	6	4	39
CNTN	4	3	2	4	8	21
ENS	20	7	3	3	1	34
GDBE	12	8	1	6	1	29
JO	14	10	4	4	1	33
SFGP	12	8	11	8	4	43
SFUS	13	9	2	4	1	29
TOTAL	191	125	78	60	56	510

Neste lote de clubes quase metade está nas divisões nacionais (2^a, 3^a e 4^a divisão), havendo ainda alguns, poucos nadadores, de topo nacional e internacional.

Caracterização da época desportiva

A época iniciou-se em Novembro finalizando em Setembro do ano seguinte com o Circuito de Águas Abertas. Para este estudo foram tido em conta, vinte e quatro competições.

As competições foram realizadas em piscinas de oito e seis pistas. Das vinte e quatro provas, seis foram em tanques de seis pistas e as restantes em tanques de oito pistas.

Objectivos

Os objectivos para este estudo foram definidos da seguinte forma:

- Encontrar os escalões onde ocorreram mais desclassificações;
- Verificar as diferenças entre sexos nas desclassificações;
- Verificar as desclassificações por prova e distâncias;
- Verificar as pistas mais sancionadas;
- Compreender a importância da desclassificação no processo de treino e ou ensino/aprendizagem.
- Verificar as desclassificações pelas variáveis individuais;
- Comparar as desclassificações com as variáveis psicológicas.

II - ANÁLISE DA LITERATURA

O Homem tem necessidade de demonstrar as suas competências e quando falha precisa de saber porquê. O Homem é um ser completo que não vive só das suas partes mas do todo. A procura de soluções para um problema que gere sentimentos de culpa e de vazio, leva-nos a sugerir que a compreensão de certos factores psicológicos e sua influência no desempenho desportivo são variáveis muito importantes. A desclassificação numa prova tem algo mais que uma penalização, tem de ser vista num contexto mais lato, disciplinar e transversal.

A desclassificação

Uma prova de natação é constituída pela soma do tempo da partida, do tempo de nado, do tempo de viragem e do tempo de chegada. Toda a prova tem um conjunto de características que tem de ser seguido (senão está sujeito à uma sanção que poderá ser a desclassificação). A desclassificação ocorre porque o nadador não cumpriu as regras de determinada prova, as regras são sancionadas por um grupo de indivíduos, os árbitros, que seguem um regulamento de regras já definido.

Variáveis Psicológicas

As variáveis psicológicas subjacentes a este estudo foram a Auto-confiança, os Pensamentos Negativos, a Atenção, a Visualização, a Motivação, os Pensamentos Positivos e a Atitude Competitiva. Assim deverão ser realçadas as principais características psicológicas dos

indivíduos em estudo na relação da variável com o tipo de categoria (Sexo, Categorias, Anos de Competição, Número de Irmãos e Ordem de Nascimento) nas desclassificações das provas desportivas.

Auto-confiança

A Auto-confiança tem um papel redobrado no desempenho desportivo, pois eleva ou não o desejo de realizar algo. Define a percepção do indivíduo perante a sua capacidade de consecução. Baseia-se na convicção do indivíduo de ser capaz de realizar e de possuir apetência para tal.

Segundo Vasconcelos Raposo (1993) o atleta auto-confiante é aquele que está seguro das suas capacidades, que está seguro de si e da sua verdadeira habilidade. O atleta que reforça e define de forma realista os seus objectivos de desempenho e atinge melhorias aparentes nos seus desempenhos desportivos. A auto-confiança tem sempre um efeito benéfico no desempenho, e que será tanto maior quanto maior os índices de auto-confiança do indivíduo.

Pensamentos Negativos

Os Pensamentos Negativos ou também conhecido por Negativismo (Vasconcelos Raposo, 1993) tem sido uma variável que orienta para uma predisposição inicial negativa, conjugando o indivíduo para um desempenho desportivo abaixo do que poderia realizar e fomentando expectativas negativas que influenciarão a prestação desportiva.

O homem como um todo, condiciona o seu desempenho ao ter pensamentos negativos influenciando directamente as suas funções fisiológicas, as suas expectativas e os seus comportamentos (Lázaro et al, 2005).

Então, é importante o indivíduo ter uma boa avaliação de si mesmo para não condicionar o seu desempenho, mas pelo contrário poder potenciar esse mesmo desempenho.

Atenção

A Atenção é uma variável de incontestável importância em qualquer domínio tanto no contexto educacional como no desportivo. Vasconcelos Raposo (1993) integra a atenção como um factor que melhor diferencia os atletas dos vários níveis competitivos. Santos (2005, 2005^a, 2006) refere que é necessário estudar a Atenção no contexto desportivo pois dela dependem mecanismos que estão associados ao desempenho desportivo.

A Atenção é a capacidade de nos dirigirmos para os estímulos relevantes à realização de uma tarefa (Viana e Cruz, 1996) e como qualquer capacidade psicológica é importante, é uma habilidade que tem influência na partida, que tem de estar bastante apurada para obter uma boa velocidade de reacção, como é sabido qualquer atraso, uma milésima de segundo, é o suficiente

para ficar em segundo ou perder o objectivo de uma época. O treino da atenção tem de ser privilegiado e abre perspectivas consideráveis, focando os seus processos atencionais em certos aspectos do momento, os benefícios desportivos serão acrescidos. Tal como refere Santos (2005) a Atenção tem de ser mantida, o tempo suficiente para ser benéfica, concentrar o foco atencional para um determinado momento e espaço.

Visualização Mental

O recurso controlado e científico à repetição mental, é algo com que todos estamos familiarizados pois todos os dias fabricamos imagens na nossa cabeça e produzimos filmes mentais inéditos. (Alves, 2004)

A Visualização Mental (VM) é mais do que visualização (ver), Martens (1987) diz-nos que pode envolver todos e qualquer dos sentidos, quando os indivíduos vivem a realidade, aprendem a agregar várias emoções e estados a essas experiências. A Visualização Mental como qualquer habilidade tem de ser apreendida e trabalhada, tal como outras habilidades, existem indivíduos com melhores aptidões, com maior predisposição de aprendizagem (Santos, 2005). A Visualização Mental pode ser uma forma de melhorar a motivação predispondo o indivíduo para uma execução e um aperfeiçoamento do gesto técnico.

Motivação

A Motivação é uma variável que está presente nas acções do Homem, pois não existindo, essas acções não passam de actos isolados que pouco servem os seus interesses à sua formação constante. Os factores pessoais, os factores situacionais, a envolvência de outros factores, uma panóplia que tem de interagir tendo em conta que os vários tipos de motivação são os mais variados e os mais diversificados possíveis e as individualidades, também são diferentes. A Motivação depende de indivíduo para indivíduo, varia ao longo do processo natural de crescimento da pessoa e de lugar para lugar.

A motivação é um aspecto psicológico que depende da vontade, do estado de espírito e de toda uma panóplia subjacente. É um aspecto dinâmico do comportamento dirigido a um objectivo, um conceito que nos faz mexer, sinónimo de movimento, o esforço que potencia e direcciona o comportamento do indivíduo. Cada um de nós engendra a sua própria definição da motivação, a sua teoria sobre o que motiva as pessoas, o que leva as pessoas a praticarem anos a fio modalidades, actividades físicas ou outras, ou tão só desistir. Fazemos uma percepção dos seus motivos reportando a nossa motivação, as nossas experiências ao que nós observamos. A melhor forma de compreendermos ou pelo menos entendermos um pouco a motivação, o que leva as pessoas a praticarem, a ter uma actividade, é de ter em conta a pessoa, a situação, o contexto cultural e a forma como interagem estes e outros factores.

Pensamentos Positivos

O Pensamento Positivo (ou Positivismo de Vasconcelos Raposo, 1993) eleva a predisposição de realizar as nossas prestações, preparando-nos para o sucesso, ao imprimir uma intensidade e uma consecução positiva na realização de qualquer acto. Ao realizarmos pensamentos positivos canalizamos a nossa energia positiva fazendo uma transposição e uma preparação para aspectos relevantes da nossa tarefa.

Atitude Competitiva

A Atitude Competitiva é a forma como encaramos os nossos desafios, como os levamos com energia, com uma força acrescida e uma potência redobrada aos nossos objectivos. O indivíduo com Atitude Competitiva positiva mobiliza todos os seus recursos para conseguir o que pretende, tem uma entrega total aos seus desafios. Como refere Lázaro et al. (2005) uma atitude ganhadora começa por se basear num compromisso total para com a carreira e respectivas responsabilidades sociais e profissionais, assentando numa melhoria constante do indivíduo.

III - MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

Instrumentos/técnicas utilizados

Este estudo tem duas vertentes, uma vertente que se orientou para os resultados da prova, que foram a desclassificação com as suas variáveis (regras sancionadas, pistas, sexo, categorias, prova e distância) em que os dados foram tratados em Excel. A outra vertente foi a psicológica e tentou ajudar a perceber o porquê da desclassificação com a aplicação de um questionário sobre o Perfil Psicológico de Prestação (PPP) do nadador. A amostra para este questionário foi retirada dos nadadores que participaram nos Campeonatos Regionais de Verão da mesma época desportiva (Piscina Longa), em Rio Maior.

Teste Perfil Psicológico de Prestação

Este teste foi desenvolvido por Loher (1986) e utilizado na população portuguesa por Vasconcelos Raposo (1993).

O Perfil Psicológico de Prestação (PPP) varia de indivíduo para indivíduo como de modalidade para modalidade, assim comparamos os indivíduos da mesma modalidade, diferenciando o sexo, as categorias, o número de irmãos e a ordem de nascimento (quadro 4). O

teste possui quarenta e duas perguntas que visam medir sete variáveis (Autoconfiança, Pensamentos Negativos, Atenção, Visualização Mental, Motivação, Pensamentos Positivos e Atitude Competitiva).

As variáveis são obtidas pelo somatório das repostas às questões. A quantificação dos parâmetros a cada uma das perguntas tem cinco respostas possíveis de quase sempre (1) a quase nunca (5). As questões 1, 2, 3, 9, 10, 14, 15, 16, 20, 23, 24, 30, 31, 33 e 38 têm um valor invertido (quase sempre – 5 até quase nunca -1).

Uma adaptação realizada por nós no quadro 2, de Lázaro (2005) retirado de Loehr (1986) verificamos os possíveis níveis e o seu significado.

Quadro 2 - Adaptado de Lázaro (2005) Atribuição dos Valores do Teste PPP

Valores	Significado
5 a 9	Excelentes habilidades psicológicas , preparação constante
10 a 14	Atletas que se preparam mentalmente para as competições, fazendo-o de forma pontual
15 a 19	Atletas com uma preparação mental muito fraca
+19	Atletas com uma preparação mental inexistente

No quadro 3 são apresentados as variáveis psicológicas e a atribuição de um significado. Quando observamos num perfil psicológico de prestação os valores baixos, reflecte-se um boa preparação mental, ao contrário, se os valores forem altos, reflectem uma preparação mental muito fraca ou inexistente.

Quadro 3 – Variáveis psicológicas e atribuição de um significado

Variáveis Psicológicas	Significado
Auto-confiança	<p>Baixos valores indicam uma grande confiança nas suas capacidades , uma predisposição para realizar algo.</p> <p>Altos valores indicam uma atitude muito pouco confiante nas suas capacidades.</p>
Pensamentos Negativos	<p>Baixos valores indicam no indivíduo ausência de pensamentos negativos.</p> <p>Altos valores indicam uma presença constante de pensamentos nefastos para a competição.</p>
Visualização	<p>Baixos valores indicam que o indivíduo tem uma utilização frequente de Visualização Mental.</p> <p>Altos valores indicam uma ausência de utilização da VM .</p>
Atenção	<p>Baixos valores indicam bons níveis de Atenção.</p> <p>Altos valores indicam baixos níveis de Atenção.</p>
Motivação	<p>Baixos valores indicam indivíduo altamente motivados.</p> <p>Altos valores indicam que são indivíduos com muito pouca motivação ou até desmotivados.</p>
Pensamentos Positivos	<p>Baixos valores indicam a incidencia constante de pensamentos positivos..</p> <p>Altos valores indicam uma ausencia de pensamentos positivos.</p>
Atitude Competitiva	<p>Baixos valores indicam uma predisposição altamente competitiva.</p> <p>Altos valores indicam uma ausencia de atitude competitiva.</p>

Análise Estatística

As respostas ao questionário PPP foram submetidas a tratamento estatístico de modo a determinar se as respostas são significativas entre as variáveis. Os dados foram tratados no SPSS 13.0.

No estudo realizou-se uma análise descritiva com o conhecimento da média e do desvio padrão. Verificámos a normalidade dos dados da amostra. Quando quisemos verificar o efeito de uma variável independente de natureza qualitativa numa variável de natureza quantitativa, utilizou-se a ANOVA *one way*. O teste *post hoc Scheffé* permitiu determinar entre que subgrupos havia diferenças estatisticamente significativas. Ainda se realizou uma análise linear das variáveis do PPP através da utilização de Correlação de *Pearson*.

Amostra

A amostra foi constituída por 105 nadadores (quadro 4) escolhidos de forma aleatoria, que participaram nos Campeonatos Regionais de Verão na época de 2005/2006, em Rio Maior, em Piscina Longa. Os nadadores fazem parte dos dezoito clubes com competição na ANDS (ADCM, ALDESP, Búzios, CCDSM, CLAC, CNCA, CNAB, CNLA, CNRM, CNTejo, CNTN, ENS, GDBE, SCALAB, J0, SFGP e SFUS).

Os nadadores fazem parte das categorias Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores. Os nadadores tinham idades compreendidas entre os 12 anos e os 22 anos, com uma experiência competitiva de 1 ano a 12 anos de competição.

Quadro 4 – Descrição das Categorias das Variáveis dependentes do Perfil Psicológico de Prestação

Sexo	Categorias		Anos de Competição		Nº de Irmãos		Ordem de nascimento		
Feminino	46	Infantis	37	1-2 anos	20	0	15	0	16
		Juvenis	30	3-5 anos	46	1	59	1	36
Masculino	49	Juniores	17	6-10 anos	25	2	16	2	23
		Seniores	11	+ 10 anos	3	3	3	3	4
S/ resposta	10	S/resposta	10	S/ resposta	11	4	0	4	1
						5	1	S/resposta	25
						S/resposta	11		
Total	105		105		105		105		105

IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Apresentação dos resultados das provas

Ao longo da época, das vinte e quatro competições foram contabilizadas quatrocentos e trinta e seis (436) desclassificações.

Assim, apresentamos de seguida os resultados referentes as desclassificações por

clubes, por sexo, por categorias, por regras mais transgredidas.

A incidência das desclassificações (quadro 5) é a mais variada passando por todos os clubes, em que alguns nadadores são desclassificados ao longo da época na mesma regra, por mais de uma vez.

Quadro 5 – Desclassificações por Clubes

Clubes	Nº de Provas nadadas	Percentagem de desclassificações
CNLA	898	1,90
ADCM	827	2,18
Clubes Extra-Regionais	761	2,23
CNTN	260	2,31
ALDESP	930	2,37
GDBE	356	3,10
Búzios	208	3,85
CNTejo	526	4,18
SFUS	429	4,20
CLAC	1054	4,46
SCALAB	179	4,47
Individual Sul	104	4,81
ENS	280	5,00
CNCA	506	5,14
CNRM	728	5,36
CNAB	164	6,10
JO	431	6,26
CCDSM	793	6,43
SFGP	429	8,35
CDAA	92	9,78
Escolas	36	33,33
TOTAL de provas nadadas	9391	4,64

Quanto às desclassificações, num total de 9 391 provas nadadas pelos nadadores dos clubes da associação como de outras associações, que pela ANDS realizaram as suas provas, obtemos uma média de 4,64%. Ao compararmos com um estudo realizado no Norte de Portugal (Borges 2006), verifica-se que o valor na ANP é inferior (3,07%) e que a percentagem de desclassificações na ANDS é relativamente mais alta (quadro 6), foram tidas em conta todas as provas realizadas e nadadas na associação, pois os nadadores de clubes extra associação realizaram 761 provas, além das provas (104) realizadas pelos Individuais do Sul (nadadores agregados a um clube da ANDS).

Quadro 6 – Comparação das desclassificações nas associações das ANDS e ANMinho

Associação	Nº de Provas nadadas	Nº de desclassificações	Percentagem de desclassificações
ANDSantarém (2005-2006)	9 391	436	4,64
ANMinho (2004-2005)	7 405	228	3,07

De facto, quanto maior o número de provas, maiores são as probabilidades de ser desclassificado. Mas a percentagem obtida (4,64) é um valor ainda alto e tem de ser tido em conta. É um valor para baixar, e se possível que tenda para zero, dado que alguns nadadores foram reincidentes nas desclassificações.

Não nos cabe a nós inferir na forma de corrigir, mas sim no alerta e no facultar da informação que possa ser útil ao trabalho de todos nós.

Desclassificações por Categorias

As categorias foram divididas em seis grupos Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores, Seniores e um grupo de escolas. Este grupo de escolas foi tido em conta, dado que numas das primeiras provas (1ª Prova - Torneio Cidade de Abrantes – CNAB) estiveram presentes duas escolas, esses alunos estavam compreendidos numa faixa etária de seis aos dezasseis anos e todos eles tiveram realizaram as provas de cinquenta metros.

Quadro 7 - Desclassificações por Categorias

Desclassificações	Escolas	Cadetes	Infantis	Juvenis	Juniores	Seniores
Número	6	198	124	59	22	27
Percentagem	1,38%	45,41%	28,44%	13,53%	5,05%	6,19%

A categoria de nadadores, como verificamos no quadro 7, que mais vezes foram desclassificadas foram os Cadetes. O valor de desclassificações tende a diminuir até aos Juniores, tendo um pequeno aumento nos Seniores (gráfico 1).

A categoria de Cadetes obteve mais desclassificações, quase metade das 436 desclassificações. Os indivíduos deste grupo estão numa fase de aprendizagem constante, e onde encontramos muitas lacunas.

A soma das categorias de Juvenis, Juniores e Seniores perfazem um valor muito próximo do valor dos infantis (28,44%), que por si perfaz quase metade do valor dos cadetes, reflectindo a melhoria técnica ao longo das categorias, consoante os nadadores vão crescendo e melhorando a sua técnica.

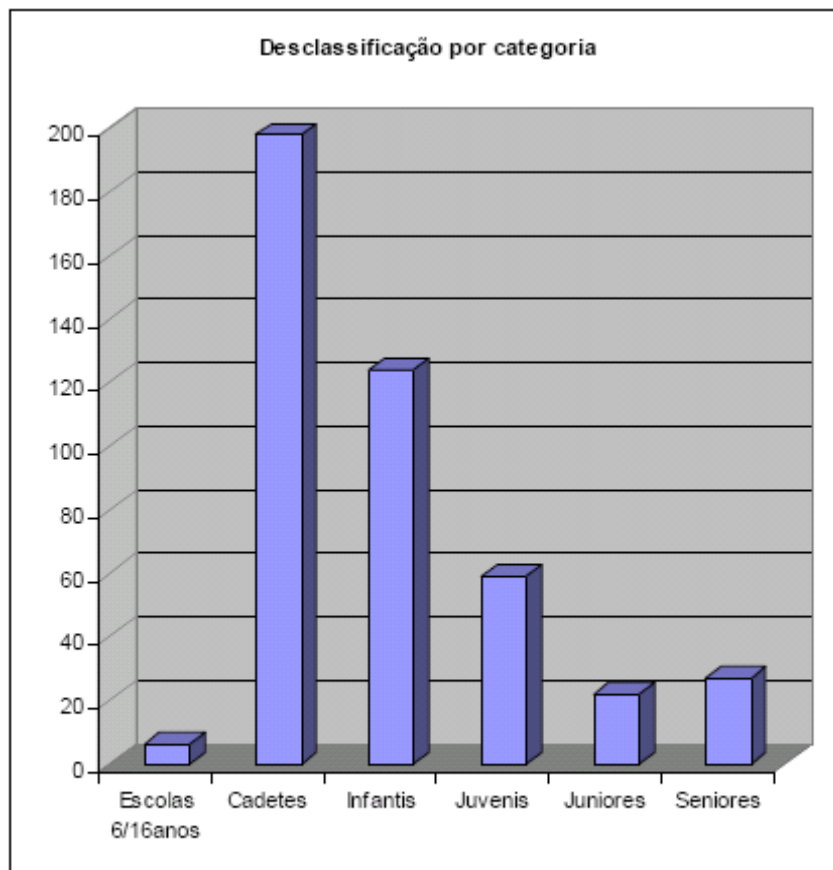


Gráfico 1 – Desclassificação por categorias

Desclassificações por sexo

A desclassificação por sexo ocorreu maioritariamente no sexo masculino (quadro 8). Mais de 60% das desclassificações ocorreram nos rapazes, e não é certamente pelo maior número de rapazes que praticam a natação pois a modalidade da natação ainda continua a ter uma forte presença feminina.

Quadro 8 - Desclassificação por sexo

	Feminino	Masculino
Número	173	243
Percentagem	39,68%	60,32%

O gráfico 2 exemplifica fortemente a fatia (fatia roxa) ocupada pelo sexo masculino.

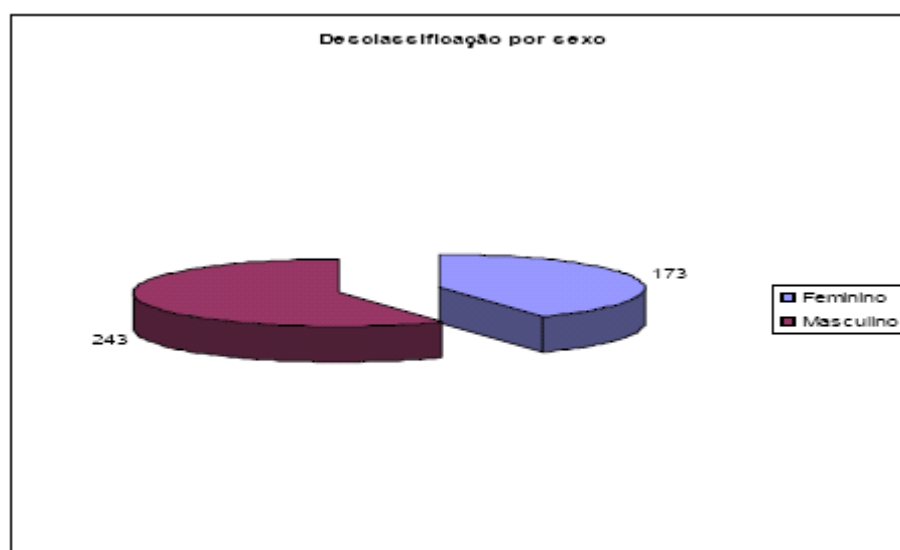


Gráfico 2 – Desclassificação por sexo

Desclassificação na prova

Toda a prova é composta por diversas fases. O tempo total de prova é composto pelo somatório do tempo de partida, tempo de nado, tempo de viragem e tempo de chegada. Assim verificamos pelo gráfico 3 que a viragem (178) e a partida (130) são as fases que obtiveram mais desclassificações.

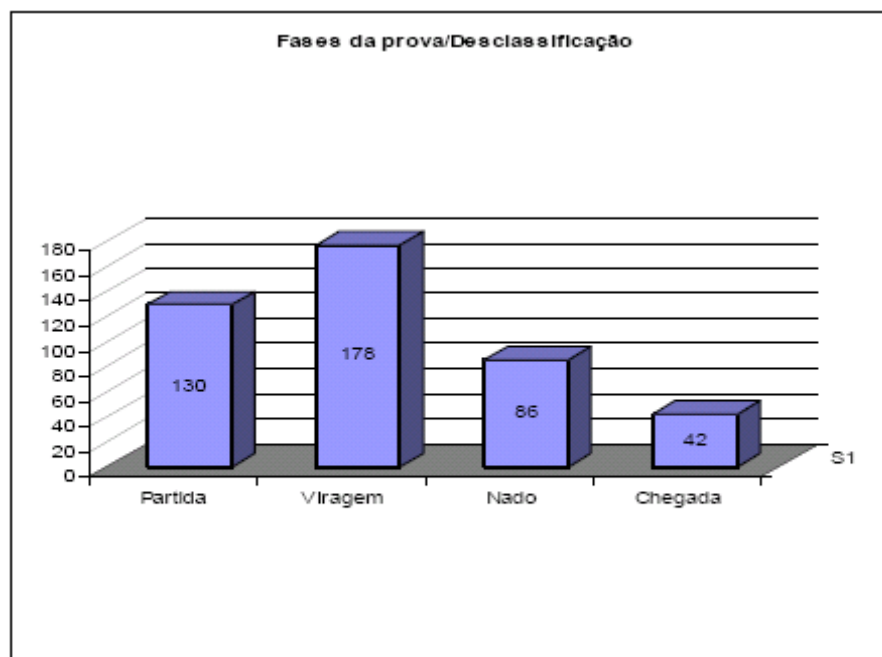


Gráfico 3 – Desclassificações das fases da prova

Desclassificação de regras

Como referimos atrás as fases da prova onde se verificaram mais desclassificações foram a partida e as viragens, assim as regras com mais transgressões (quadro 9) foram as regras SW 4.5 (Falsa partida) e SW 7.6 (Chegada e viragem simultânea), e ainda as regras SW8.3, SW 6.4 (26+18).

Como podemos verificar no gráfico 4 é perceptível a grande diferença que existe na regra SW4.5 (120) em relação às outras regras. Vasconcelos Raposo (2001) refere que as partidas e as viragens não são trabalhadas nos treinos. Estas fases são as que exigem um trabalho mais técnico e moroso, talvez por isso são esquecidas nos treinos.

Quadro 9 – Regras/desclassificações

Regras	Nº
SW 4.5 Falsa Partida	120
SW 5.2 tocar no final do percurso	17
SW6.2 Posição Dorsal	8
SW6.4 Tocar na parede Viragem	18
Sw 6.4 movimento diferente V	26
SW6.5 tem de tocar chegadaPD	22
SW7.1 perdeu Posição	3
SW7.2 braços simultaneos	9
SW7.4 pernas simultaneos	22
SW 7.5 pernas Tes/mar	12
SW7.6 chegada/viragem simultaneo	68
SW7.7 cab/rompe/braçada/per	10
SW8.1 posição ventral	2
SW8.2 braçada simultâneo	11
Sw8.3 pernada simultâneo	37
SW8.4 Chegada simultâneo	16
SW10.1 nadar o percurso todo	25
SW 10.2rendição	10
Total	436

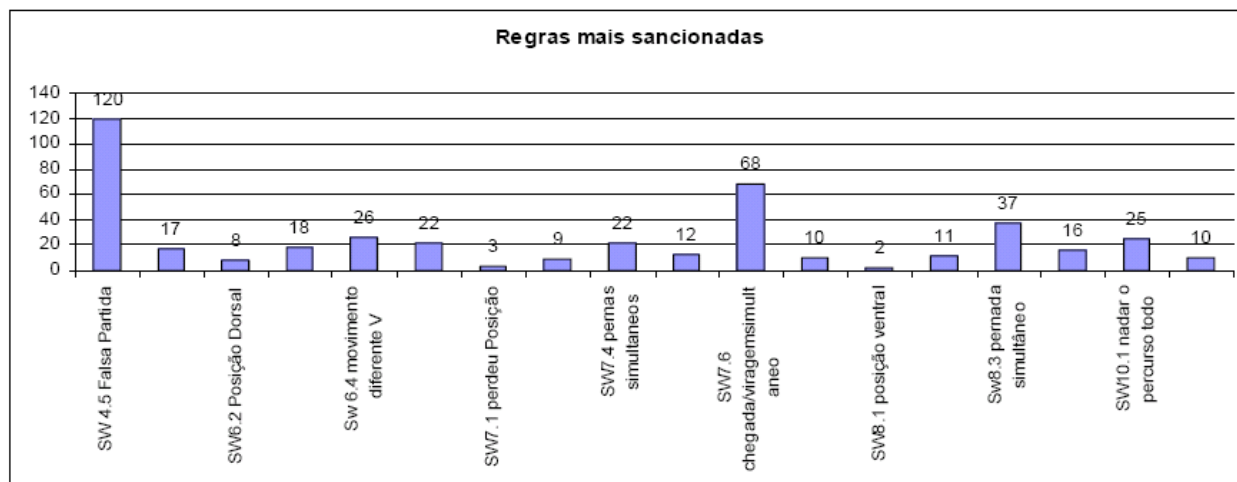


Gráfico 4 – Regras mais sancionadas

Um dado a reter, é que as pistas do meio foram as mais sancionadas, o que anula uma das nossas questões iniciais que as pistas laterais seriam “mais prejudicadas” pelo facto de estar mais próximas do cais, e de à partida serem os nadadores menos virtuosos, ou menos eficientes a utilizá-las.

Neste estudo não foi tido em conta o número de árbitros, mas sabemos que nem sempre estão em número máximo, mas sempre num número suficiente. O que poderá ter ocasionado uma variável de controlo que pode ter tido influência no desenrolar das provas.

Apresentação das Variáveis Psicológicas

As variáveis psicológicas foram sete (Autoconfiança, Pensamentos Negativos, Atenção, Visualização, Motivação, Pensamentos Positivos e Atitude Competitiva) as variáveis psicológicas foram analisadas de acordos com as variáveis independentes (factores) sexo, número de anos competitivos, categorias, número de irmãos e a ordem de nascimento.

Análise descritiva das variáveis psicológicas

No quadro seguinte (quadro 12) apresentamos a média de cada variável psicológica na amostra (105 indivíduos) participante no estudo, tal como os valores para o estudo da respectiva normalidade.

Quadro 12 – Análise descritiva da amostra

	Média	Desvio Padrão	Skewness	Kurtosis
AConfiança	16,41	2,63	-,243	,591
PNegativos	18,58	3,44	-,328	,471
Atenção	20,61	3,38	-,676	1,954
Visualização	16,70	4,66	,201	-,115
Motivação	15,79	3,28	,153	,126
PPositivos	14,10	4,39	,953	2,132
ACompetitiva	16,06	3,24	,274	,055

Como podemos verificar no quadro acima as variáveis na amostra (105 indivíduos) com a média mais baixa são os Pensamentos Positivos e a Motivação, de acordo com o quadro 3 da definição das variáveis, a amostra necessita de implementar o treino mental nas suas práticas

quotidianas. Como podemos verificar pelo quadro 12 os valores das médias estão entre 15,79 e 20,61 valores que indicam uma preparação muito fraca ou inexistente.

Na análise correlacional podemos verificar que no quadro 13 são apresentadas as correlações existentes entre as variáveis dependentes do estudo. Como podemos verificar existe uma correlação entre as várias variáveis do PPP.

A variável Autoconfiança tem uma alta correlação com a Visualização, Motivação, Pensamentos Positivos e Atitude Competitiva.

A variável Pensamentos Negativos tem uma alta correlação com a variável da Atenção.

Quadro 13 – Correlação das Variáveis Psicológicas

	AConfiança	PNegativos	Atenção	Visuali	Motivação	PPositivo	ACompetitiva
AConfiança	1	,114	,154	,527**	,511**	,406**	,488**
PNegativos	,114	1	,407**	,066	,068	-,056	-,096
Atenção	,154	,407**	1	,285**	,129	,037	,071
Visualização	,527**	,066	,285**	1	,452**	,478**	,471**
Motivação	,511**	,068	,129	,452**	1	,636**	,534**
PPositivos	,406**	-,056	,037	,478**	,632**	1	,700**
ACompetitiva	,488**	-,096	,071	,471**	,534**	,700**	1

** A correlação tem um valor significativo para valores de p inferiores 0.01.

A variável Atenção tem uma alta correlação com os Pensamentos Negativos e a Visualização.

A variável Visualização tem uma alta correlação com a Autoconfiança, Visualização, Motivação, Pensamentos Positivos e Atitude Competitiva.

A variável Motivação tem uma alta correlação com a Autoconfiança, Visualização, Pensamentos Positivos e Atitude Competitiva.

A variável Pensamentos Positivos tem uma alta correlação com a Autoconfiança, Visualização, Motivação, Pensamentos Positivos e Atitude Competitiva.

Marrodan (2005) quando cita Willians (1993) refere que na literatura científica existe uma alta correlação directa entre a Autoconfiança e o sucesso na competição, assim compreendemos a correlação que existe entre as variáveis acima descritas pois reflectem a forma de estar do indivíduo. Os Pensamentos Positivos proporcionam e orientam para um bom desempenho, ao contrário dos Pensamentos Negativos que orientam o indivíduo para um mau desempenho, proporcionando falta de atenção e falta de concentração na performance.

Análise da variável Sexo

Como verificamos no quadro 14 as médias de cada variável psicológica referente à variável sexo não obtém alterações de valores muito diferenciadas e que sejam altamente significativas ($p = 0,05$) à excepção da variável Autoconfiança que tem um valor de 0,017 e da Visualização que tem um valor de 0,013, sendo valores altamente significativos. Nas restantes variáveis, podemos constatar que não existem diferenças estatisticamente significativas para os nadadores do sexo masculino e feminino.

As médias onde foram obtidos valores mais baixos foram as variáveis Pensamentos Positivos e Motivação. Onde poderá existir maior apetência para um treino mental, tal como referimos no quadro 3. O valor da média que indica uma preparação mental muito fraca foi a variável Atenção, tanto no sexo masculino como no feminino.

Quadro 14 – Valores das Variáveis Psicológicas na variável Sexo

	Sexo	Média	St. D.	F	P
Autoconfiança	Masc.	15,67	2,42	4,223	0,017
	Fem	16,91	2,18		
	s/resposta	17,70	4,29		
	Total	16,41	2,63		
Pensamentos Negativos	Masc.	19,39	3,21	2,616	0,078
	Fem	17,91	3,50		
	s/resposta	17,70	3,67		
	Total	18,58	3,44		
Atenção	Masc.	20,59	3,02	0,555	0,576
	Fem	20,85	3,17		
	s/resposta	19,60	5,66		
	Total	20,61	3,48		
Visualização	Masc.	15,35	4,02	4,564	0,013
	Fem	17,61	4,65		
	s/resposta	19,10	5,93		
	Total	16,70	4,66		
Motivação	Masc.	15,47	2,99	0,592	0,555
	Fem	15,96	2,94		
	s/resposta	16,60	5,70		
	Total	15,79	3,68		
Pensamentos Positivos	Masc.	13,65	4,07	2,058	0,133
	Fem	14,00	3,00		
	s/resposta	16,70	8,99		
	total	14,10	4,39		
Atitude competitiva	Masc.	15,69	2,98	0,635	0,532
	Fem	16,30	2,71		
	s/resposta	16,70	5,93		
	Total	16,06	3,24		

Análise da variável dos grupos de Categorias

No que se refere à comparação entre grupos de categorias, como podemos verificar no quadro 15, observa-se que na variável psicológica da Autoconfiança os valores das médias variam entre os 15,78 nos infantis e os 17,03 dos Juvenis sem se observar uma evolução entre as categorias.

Nos Pensamentos Negativos os valores das médias variam entre os 18,09 dos Sêniore e os 19,13 dos Juvenis, também não se verifica qualquer tipo de evolução entre categorias.

Na variável psicológica Atenção os valores da média variam entre os 20,00 dos Sêniore e os 21,52 dos Juniores, não existe uma evolução gradual.

Na Visualização os valores da média variam entre os 15,36 dos Seniore e os 17,17 dos Juvenis, também não se verifica uma evolução gradual entre as categorias.

Na Motivação os valores também são semelhantes com variações nas médias dos 15,22 nos infantis e 16,54 nos Juniores.

Nos Pensamentos Positivos os valores das médias variam entre os 13,46 nos Infantis e os 15,18 nos Seniore, os mais jovens teriam ligeiramente mais pensamentos positivos que os mais velhos.

Na variável Atitude Competitiva os valores das médias variam dos 15,73 nos Infantis aos 16,82 nos Seniore, nesta variável tal como na variável dos Pensamentos Positivos o padrão de evolução varia da mesma forma.

Em todas as variáveis psicológicas não se regista uma diferença estatisticamente significativa nas categorias (escalões) dos indivíduos, como podemos verificar nos valores de p.

Análise da Categoria Número de Anos de Competição

No que se refere à comparação entre anos de competição (quadro 16) não observamos diferenças estatisticamente significativas. Os valores das médias da Autoconfiança variam entre os 14,33 nos nadadores com mais de 10 anos de experiência de competição e os 16,80 nos nadadores com 1 a 2 anos de experiência verificando-se uma evolução positiva dos valores das médias dos anos de experiência.

Nos Pensamentos Negativos os valores das médias variam entre os 18,78 dos nadadores com 1 a 2 anos de experiência e os 19,33 daqueles com mais anos de experiência, revelando que quanto mais anos de experiência mais são os pensamentos negativos.

Quadro 15 – Valores das Variáveis Psicológicas na variável Categorias

Variáveis	Categorias	Média	St. D.	F	P	Variáveis	Categorias	Média	St. D.	F	P		
Autoconfiança	Infantis	15,78	2,47	1,748	0,145	Motivação	Infantis	15,22	3,20	0,638	0,637		
	Juvenis	17,03	2,17				Juvenis	15,93	2,65				
	Juniores	16,29	2,39				Juniores	16,47	3,28				
	Seniores	15,81	2,36				Seniores	15,55	2,38				
	s/resposta	17,70	4,30				s/resposta	16,60	5,70				
	Total	16,41	2,63				Total	15,79	3,28				
Pensamentos Negativos	Infantis	18,32	3,55	0,517	0,724	Pensamentos Positivos	Infantis	13,46	3,91	1,351	0,256		
	Juvenis	19,13	3,50				Juvenis	13,97	3,09				
	Juniores	19,00	3,46				Juniores	13,47	2,53				
	Seniores	18,09	2,81				Seniores	15,18	4,96				
	s/resposta	17,70	3,77				s/resposta	16,70	8,99				
	Total	18,58	3,44				Total	14,10	4,39				
Atenção	Infantis	20,86	2,71	0,781	0,580	Atitude competitiva	Infantis	15,73	3,06	0,360	0,837		
	Juvenis	20,33	3,28				Juvenis	16,10	2,48				
	Juniores	21,52	3,54				Juniores	15,82	2,53				
	Seniores	20,00	3,03				Seniores	16,82	3,74				
	s/resposta	19,60	5,66				s/resposta	16,70	5,93				
	Total	20,61	3,38				Total	16,06	3,24				
Visualização	Infantis	16,13	4,84	1,113	0,355								
	Juvenis	17,17	3,97										
	Juniores	16,53	4,49										
	Seniores	15,36	4,65										
	s/resposta	19,10	5,93										
	Total	16,70	4,66										

Na variável psicológica Atenção os valores da média variam entre os 19,80 dos menos experientes e os 21,67 dos mais experientes, não existindo uma evolução gradual.

Na Visualização os valores da média variam entre os 11,67 dos indivíduos com mais de 10 anos de experiência e os 17,20 dos indivíduos com 1 a 2 anos de experiência, observando-se uma evolução positiva para a utilização da variável psicológica da Visualização.

Na Motivação os valores das médias variam entre os 15,00 dos mais experientes (+10anos) para os 16,56 do grupo de indivíduos com experiência entre os 6 e 10 anos, não se observando uma evolução gradual.

Nos Pensamentos Positivos os valores das médias variam entre os 12,33 no grupo com mais de 10 anos de prática e os indivíduos com menos prática (1 a 2 anos) com valores de 14,00. Os mais experientes teriam ligeiramente mais pensamentos positivos que os menos experientes.

Quadro 16 – Valores das Variáveis Psicológicas na variável Anos de Competição

Variáveis	Nº de anos de competição	Média	St. D.	F	P	Variáveis	Nº de anos de competição	Média	St. D.	F	P	
Autoconfiança	1-2 anos	16,80	2,21	0,624	0,646	Motivação	1-2 anos	15,60	2,06	0,552	0,698	
	3-5 anos	16,33	2,35				3-5 anos	15,43	3,25			
	6-10 anos	16,36	2,40				6-10 anos	16,56	2,96			
	+10 anos	14,33	1,53				+10 anos	15,00	1,00			
	S/resposta	16,73	4,65				S/resposta	16,09	5,74			
	Total	16,41	2,63				Total	15,79	3,28			
Pensamentos Negativos	1-2 anos	18,20	4,21	0,693	0,598	Pensamentos Positivos	1-2 anos	14,00	3,43	1,472	0,216	
	3-5 anos	18,78	3,26				3-5 anos	13,67	3,42			
	6-10 anos	19,04	3,09				6-10 anos	13,88	2,85			
	+10 anos	19,33	2,08				+10 anos	12,33	1,53			
	S/resposta	17,18	3,84				S/resposta	17,00	9,73			
	Total	18,58	3,44				Total	14,10	4,39			
Atenção	1-2 anos	19,80	2,61	1,505	0,207	Atitude competitiva	1-2 anos	16,50	2,44	0,689	0,602	
	3-5 anos	21,35	2,84				3-5 anos	15,80	2,83			
	6-10 anos	20,44	3,39				6-10 anos	16,16	2,88			
	+10 anos	21,67	5,86				+10 anos	13,67	1,15			
	S/resposta	19,09	5,36				S/resposta	16,73	6,21			
	Total	20,61	3,38				Total	16,05	3,24			
Visualização	1-2 anos	17,20	3,65	1,482	0,213							
	3-5 anos	16,46	4,77									
	6-10 anos	16,48	4,34									
	+10 anos	11,67	4,93									
	S/resposta	18,64	5,90									
	Total	16,70	4,66									

Na variável Atitude Competitiva os valores das médias variam entre os 13,67 no grupo de mais de 10 anos de experiência e os 15,50 no grupo de indivíduos com experiência de 1 a 2 anos, nesta variável não se verifica um padrão de evolução gradual.

Em todas as variáveis psicológicas não se regista uma diferença estatisticamente significativa nas categorias dos grupos de anos de experiência, como podemos verificar para valores de p igual ou inferior a 0,05.

Análise da Categoria Número de Irmãos

Quanto à análise da Categoria do Número de Irmãos nas variáveis psicológicas (quadro 17) não observamos diferenças estatisticamente significativas.

Na variável Autoconfiança os valores das médias variam entre os 14,67 e 22,00 não se verificando uma evolução gradual no aumento de número de irmãos.

Nos Pensamentos Negativos os valores das médias variam entre os 16,33 para indivíduos com três irmãos e 19,20 para indivíduos sem irmãos, verificando-se uma evolução dos pensamentos negativos do número de 0 irmãos para 3 irmãos.

Na variável psicológica Atenção os valores da média variam entre os 15,00 para os indivíduos com mais de 5 irmãos e dos 21,01 com um irmão.

Na Visualização os valores da média variam entre os 16,92 dos indivíduos com um irmão e os 13,67 dos indivíduos com cinco irmãos, observando-se uma evolução de indivíduos com menos irmãos para aqueles com mais irmãos.

Na Motivação os valores das médias variam dos 13,33 dos indivíduos com três irmãos para os 19,00 dos que têm cinco irmãos, não se observando uma evolução gradual.

Nos Pensamentos Positivos os valores das médias variam entre os 11,00 no grupo dos nadadores com três irmãos e os 14,20 do grupo de indivíduos que tem um irmão. Na variável dos Pensamentos Positivos observamos valores estatisticamente significativos ($p= 0,022$) quanto ao número de irmãos.

Na variável Atitude Competitiva os valores das médias variam entre os 14,33 no grupo dos indivíduos com três irmãos e os 16,19 no grupo de indivíduos com um irmão. Nesta variável regista-se um padrão de evolução gradual, nos grupos de um irmão para o grupo de três irmãos.

Quadro 17 – Valores das Variáveis Psicológicas na variável Número de Irmãos

Variáveis	Nº Irmãos	Média	St. D.	F	P	Variáveis	Nº Irmãos	Média	St. D.	F	P	
Autoconfiança	0	15,73	2,99	2,240	0,056	Motivação	0	14,93	2,91	1,050	0,393	
	1	16,58	2,09				1	16,12	2,97			
	2	15,63	2,28				2	15,19	2,51			
	3	14,67	3,06				3	13,33	4,73			
	5	22,00	0,0				5	19,00	0,0			
	s/ resposta	17,55	4,11				s/ resposta	16,45	5,43			
	Total	16,41	2,63				Total	15,79	3,28			
Pensamentos Negativos	0	19,20	3,51	1,446	0,215	Pensamentos Positivos	0	13,07	3,84	2,771	0,022	
	1	19,14	3,24				1	14,20	2,99			
	2	17,31	3,04				2	12,50	3,03			
	3	16,33	6,35				3	11,00	5,20			
	5	18,00	0,0				5	18,00	0,0			
	s/ resposta	17,27	3,85				s/ resposta	17,72	9,19			
	Total	18,58	3,44				Total	14,10	4,39			
Atenção	0	20,80	2,54	1,088	0,372	Atitude competitiva	0	15,07	2,19	0,915	0,475	
	1	21,01	2,81				1	16,19	2,80			
	2	20,25	3,75				2	15,81	3,19			
	3	20,00	6,08				3	14,33	1,15			
	5	15,00	0,0				5	18,00	0,0			
	s/ resposta	19,36	5,43				s/ resposta	17,36	6,03			
	Total	20,61	3,38				Total	16,06	3,24			
Visualização	0	16,67	3,85	1,298	0,271							
	1	16,92	4,45									
	2	14,94	5,34									
	3	13,67	2,52									
	5	16,00	0,0									
	s/ resposta	19,00	5,64									
	Total	16,70	4,66									

Análise da Categoria Ordem de (nascimento) Irmãos

Ao observarmos a categoria de Ordem de Nascimento (Irmãos) no quadro 18 não verificamos diferenças estatisticamente significativas.

Na variável Autoconfiança os valores das médias variam entre os 15,25 e 18,00 verifica-se uma diminuição da média do número zero de ordem para a terceira ordem.

Nos Pensamentos Negativos os valores das médias variam entre os 17,50 para os 20,00 tal como na variável Autoconfiança verifica-se um diminuição do valor da média do número zero de ordem para a terceira ordem.

Quadro 18 – Valores das Variáveis Psicológicas na variável ordem de irmãos

Variáveis	Ordem de nascimento Nº Irmãos	Média	St. D.	F	P	Variáveis	Ordem de nascimento Nº Irmãos	Média	St. D.	F	P	
Autoconfiança	0	15,75	2,89	1,348	0,251	Motivação	0	14,88	2,83	0,337	0,889	
	1	15,92	2,31				1	15,86	2,44			
	2	16,87	2,01				2	16,13	3,45			
	3	15,25	2,63				3	15,50	4,04			
	4	18,00	0,0				4	17,00	-----			
	s/resposta	17,24	3,23				s/resposta	15,96	4,42			
	Total	16,41	2,63				Total	15,79	3,28			
Pensamentos Negativos	0	19,50	3,60	0,367	0,870	Pensamentos Positivos	0	13,13	3,72	0,959	0,447	
	1	18,42	3,31				1	13,58	2,98			
	2	18,35	2,62				2	14,96	3,08			
	3	17,50	3,11				3	11,50	3,79			
	4	20,00	0,0				4	14,00	-----			
	s/resposta	18,56	4,35				s/resposta	15,08	6,90			
	Total	18,58	3,44				Total	14,10	4,39			
Atenção	0	21,13	2,78	0,894	0,488	Atitude competitiva	0	14,94	2,17	0,788	0,561	
	1	20,42	2,70				1	15,94	2,53			
	2	21,52	3,58				2	16,87	3,32			
	3	19,75	5,91				3	15,25	4,03			
	4	23,00	0,0				4	15,00	-----			
	s/resposta	19,76	3,99				s/resposta	16,36	4,39			
	Total	20,61	3,38				Total	16,06	3,24			
Visualização	0	16,56	3,74	0,901	0,484							
	1	15,83	4,26									
	2	17,65	5,13									
	3	14,00	8,45									
	4	16,00	----									
	s/resposta	17,60	4,65									
	Total	16,70	4,66									

Na Atenção os valores da média variam entre os 19,75 para 23,00 não se observando uma evolução gradual entre as ordens de nascimento.

Na Visualização os valores da média variam entre os 14,00 dos indivíduos com a quarta ordem de nascimento e os 17,65 dos indivíduos com a segunda ordem de nascimento.

Na Motivação os valores das médias variam dos 14,88 e dos 17,00 não se observando uma evolução gradual.

Nos Pensamentos Positivos os valores das médias variam entre os 11,50 e os 14,96 não se observando uma evolução gradual.

Na variável Atitude Competitiva os valores das médias variam dos 14,94 e os 16,87 na variável não se regista um padrão de evolução gradual.

V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A abordagem psicológica na desclassificação e na performance, bem como a respectiva reflexão crítica da envolvimento do desempenho desportivo, pode contribuir para uma adequada transformação e estratégia do indivíduo.

Os valores obtidos nas desclassificações comparados com as variáveis psicológicas procuram determinar um padrão neste grupo de nadadores da amostra.

Ao compararmos os resultados do nosso estudos com outros estudos realizados na Natação, verificamos valores distintos (quadro 19) em todas as variáveis psicológicas em estudo.

Quadro 19 – Comparação de estudos do PPP realizados na Natação

	Nosso estudo	Estudo 1* Vasconcelos- Raposo (1993) Elite	Estudo 2* Lázaro <i>et al</i> (2004)	Estudo 1* Vasconcelos- Raposo (1993) Atletas Geral
AConfiança	16,41	26,91	21,94	22,71
PNegativos	18,58	21,0	18,75	19,40
Atenção	20,61	23,75	19,56	21,90
Visualização	16,70	23,33	18,81	20,72
Motivação	15,79	26,25	22,44	24,86
PPositivos	14,10	24,41	21,63	23,158
ACompetitiva	16,06	23,08	22,00	23,06

(*os valores resultantes são o oposto do que foi definido para este estudo, valores próximos de 30 significam alta predisposição para a variável psicológica)

A Autoconfiança sendo uma variável que define a percepção que o indivíduo tem de si mesmo na consecução de um acto, assim, observam-se valores médios muito fracos e verifica-se que os valores médios deste estudo não vão de encontro aos valores (quadro anterior) dos estudos

de Lázaro et al (2004) e Vasconcelos Raposo (1993). As restantes variáveis reflectem tal como a anterior, diferenças acentuadas dos estudos já realizados.

Ao compararmos os valores do nosso estudo com os restantes estudos verificamos que os indivíduos desta amostra registam valores diferenciados. As amostras dos estudos anteriores eram de elite e de topo nacional ao contrário desta amostra constituída por indivíduos que competem geralmente nos Campeonatos Regionais e só uma pequena parte realiza provas dos Campeonatos Nacionais.

As variáveis apresentaram valores que definem este grupo com um perfil psicológico que reflecte uma preparação mental muito fraca ou inexistente, pois grande parte dos valores são considerados como tendo baixos níveis ou ausência de treino na utilização das variáveis psicológicas. Tal como nos estudos anteriores, revela que os nadadores não são alvo de uma preparação sistemática referente ao treino mental ou pelo menos será muito reduzida no contexto geral. Santos (2005) refere que os treinadores dão valor aos aspectos psicológicos mas no treino descaram estas variáveis.

Análise e discussão das desclassificações comparadas com as Variáveis Psicológicas

Desclassificações/sexo/Variáveis Psicológicas

As desclassificações ocorreram em maior número nos indivíduos do sexo masculino (gráfico 2), ao compararmos os nadadores pelo sexo (quadro 14) nas variáveis psicológicas, verificamos que os indivíduos do sexo masculino têm um valor médio mais orientado para a prática mental na Autoconfiança e na Visualização, revelando valores estatisticamente significativos (para p inferior a 0,05). Vasconcelos- Raposo (1993) também assinala diferenças entre sexo masculino e feminino em que da mesma forma a Visualização, a Autoconfiança e a Atenção registam maiores diferenças.

A Visualização é um potenciador da Autoconfiança (Alves, 1996; Santos, 2005; Vasconcelos-Raposo, 1993), por sua vez a Autoconfiança indica-nos a percepção que o indivíduo tem para realizar algo.

Os indivíduos do sexo masculino obtiveram melhores resultados nas variáveis psicológicas Auto-confiança, Visualização, Motivação, Pensamentos Positivos e Atitude Competitiva. e piores resultados na Atenção e nos Pensamentos Negativos.

Os indivíduos do sexo feminino obtiveram melhores resultados nas variáveis psicológicas Auto-confiança, Pensamentos Negativos, Visualização, Motivação, Pensamentos Positivos e Atitude Competitiva e piores resultados na Atenção.

A variável psicológica da Atenção obteve um valor médio fraco em ambos os sexos.

A compreensão do mundo é diferente de indivíduo para indivíduo, assim nem sempre o que julgamos é o mesmo que outro julga. Num estudo realizado por Santos e Louro (2007) verificou-se que a técnica de certos nadadores era bastante deficiente, julgando contudo esses nadadores que estavam bem, pois os tempos das provas eram melhores e assim o confirmavam.

O Indivíduo arrisca sempre mais quando sabe que controla a situação e que tem meios para resolver uma determinada situação, quanto maior a percepção de eficácia mais aventureiro é o comportamento (Costa, 2003), assim os indivíduos do sexo masculino deste estudo poderão ter uma percepção diferente do que podem realizar e assim uma predisposição maior para a desclassificação.

Desclassificações/Categorias (escalões)/Variáveis Psicológicas

As desclassificações ocorreram em maior número nos indivíduos dos grupos de Cadetes e de Infantis (gráfico 1), ao compararmos os nadadores com as variáveis psicológicas (quadro 15) e a respectiva categoria não se verificaram diferenças estatisticamente significativa e não se verificaram padrões nas variações das médias das categorias. Mas tal como no estudo de Borges e Soares (2006) o maior número de desclassificações registou-se nas camadas mais jovens, fruto da formação e do crescimento que tem de ser entendido por quem trabalha com estes jovens.

Os indivíduos do vários escalões obtiveram melhores resultados nas variáveis psicológicas Auto-confiança, Pensamentos Negativos, Visualização, Motivação, Pensamentos Positivos e Atitude Competitiva. e piores resultados na variável psicológica da Atenção.

A variável psicológica da Atenção obteve um valor médio de pior utilização em todos os escalões das Categorias.

Desclassificações/Número de Irmãos, Ordem de irmãos e Anos de Competição/Variáveis Psicológicas

As categorias Número de Irmãos, Ordem de Irmãos (nascimento) e Anos de Competição não foram tidas em conta na análise da desclassificação da prova, no entanto abordaremos cada uma dessas categorias.

Anos de Competição

Nas categorias Anos de Competição as variáveis psicológicas Auto-confiança, Pensamentos Negativos, Visualização, Motivação, Pensamentos Positivos e Atitude Competitiva não apresentaram valores estatisticamente significativos para $p=0,05$.

Contudo, pensamos que o facto de mais anos de competição poderiam levar a uma melhoria da média dos valores referentes aos aspectos psicológicos, o nosso estudo revelou que assim acontece no caso da Auto-confiança, Visualização, Motivação, Pensamentos Positivos e Atitude Competitiva. O grupo que obteve melhor média foram os indivíduos com mais de dez anos de competição que estão associados aos escalões séniores. Como podemos verificar pelo quadro 7 das desclassificações o maior número de desclassificações registou-se nos escalões mais jovens.

A variável psicológica da Atenção obteve um valor médio de pior utilização em todos os escalões de Anos de Competição.

Número de Irmãos

Na categoria Número de Irmãos registaram-se valores estatisticamente significativos na variável psicológica Pensamentos Positivos (para valores de $p = 0,05$).

No gráfico 5 podemos observar que os valores variam de forma acentuada quando os indivíduos têm 3 irmãos. E que a partir de um irmão até três, os indivíduos vão tendo mais pensamentos positivos, com valores próximos de uma boa utilização das variáveis psicológicas (Vasconcelos-Raposo, 1993).

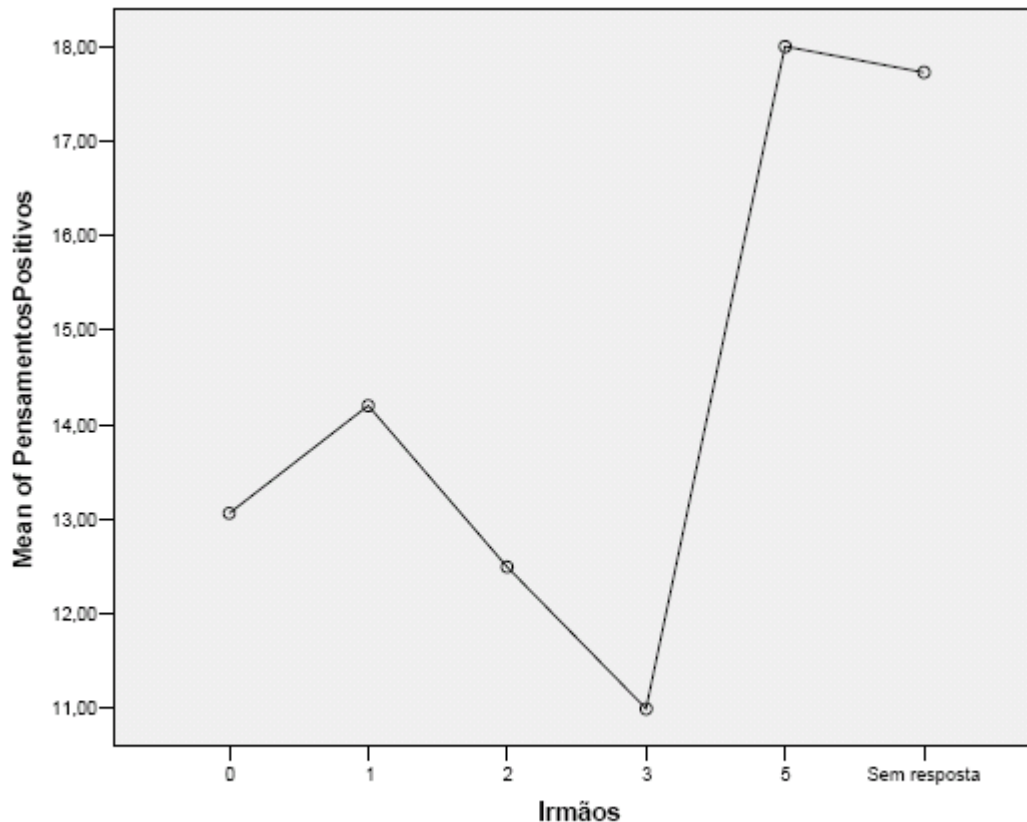


Gráfico 5 – Comparação do Número de Irmãos

As variáveis psicológicas: Auto-confiança, Pensamentos Negativos, Visualização, Motivação e Atitude Competitiva não apresentaram valores estatisticamente significativos ($p=0,05$). No caso de alterar o valor de p ($p=0,06$) obtemos uma alteração na variável psicológica Autoconfiança tornando-se o valor estatisticamente significatvo na categoria de número de irmãos, tal como confirmam os valores da correlação dos Pensamentos Positivos e da Autoconfiança (quadro 13)

A variável psicológica da Atenção obteve um valor médio de pior utilização em todos os grupos da categoria de Número de Irmãos.

Ordem de Irmãos (Nascimento)

Na categoria de Ordem de Irmãos as variáveis psicológicas Auto-confiança, Pensamentos Negativos, Visualização, Motivação, Pensamentos Positivos e Atitude Competitiva não apresentaram valores estatisticamente significativos ($p=0,05$). Mas verificamos que o grupo com a ordem de nascimento três revela valores das médias mais potenciadores das variáveis psicológicas, assim será necessário ter em conta os valores culturais e sociais dos indivíduos na sociedade em que estão inseridos.

A variável psicológica da Atenção obteve um valor médio de pior utilização em todos os grupos de ordem de nascimento.

Os resultados encontrados diferem em muito do que seria esperado pois vários autores (Vasconcelos-Raposo, 1993; Lazaro et al 2004) referem que os indivíduos com mais prática e mais experiência tendem a ter a suas habilidades mentais mais desenvolvidas, para assim poder dar mais de si e realizar um desempenho desportivo de encontro ao esperado.

Ao definir cada variável psicológica percebemos que a correlação (quadro 13) é bastante forte entre todas as variáveis pois levam ao reforço do eu. Lazaro et al (2004) refere que os jogadores poderão ser eficientes na execução da tarefa mas não conseguiram atingirem o sucesso por não possuírem uma atitude predisposta para o sucesso.

A constante auto-avaliação e avaliação externa pelos seus pares e treinadores nas provas leva muitas vezes os indivíduos a terem uma percepção desvirtuada das suas competências com indução simultânea de pensamentos positivos e negativos. Com o tempo, os indivíduos mais experientes vão seleccionando a informação mais importante para a consecução das suas tarefas.

As variáveis psicológicas estudadas e outras como a definição de objectivos e controlo emocional são áreas específicas da intervenção do treino mental, assim a falta deste tipo de programas nos treinos dos atletas portugueses é em parte, um dos factores que contribui para o posicionamento dos nadadores no ranking mundial (Vasconcelos-Raposo, 1993).

VI - CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Natação não é considerada uma actividade desportiva cognitiva, assim seria uma justificação compreensível para o facto de grande parte dos indivíduos não utilizarem ou utilizarem muito pouco as variáveis psicológicas. Mas quanto melhor for o nível de prestação dos indivíduos mais semelhantes serão os traços psicológicos entre os atletas (Vasconcelos-Raposo, 1993).

A Atenção é considerada por muitos autores (Nideffer, 1991; Alves, 2004 ; Dosil, 2004; Santos, 2006) como um factor importante e essencial para o processo de aprendizagem e para alcançar um desempenho eficaz no desempenho desportivo. A Atenção percepção a informação para o nível consciente seguinte, escolhe e elege a informação mais importante, separa e rejeita o que não é pertinente, levando o organismo a preparar-se para a acção.

Nos desportos como a Natação é necessário ter uma atenção com direcção mais interna, com uma amplitude mais reduzida, com um foco mais estreito, com uma duração curta e uma intensidade mais alta.

A modalidade da Natação requer uma maior solicitação da Atenção no momento da Partida, como refere Santos (2005), os processos da Atenção são fundamentais para que se realize uma boa partida, dado que é o processo mais importante que vai participar no início da prova. No caso da Natação, podemos direccionar a orientação da atenção para a velocidade de reacção que se define como uma velocidade de reacção simples, que se apresenta como resposta a um sinal pré-definido e aguardado, através de um programa motor previamente construído. Tal como reforça Vasconcelos-Raposo (2002) as partidas e as viragens não são suficientemente trabalhadas. Vasconcelos-Raposo (1993) refere que os indivíduos com melhor nível desportivo utilizavam com maior frequência as variáveis psicológicas.

Cruz e Viana (1996) referem que a atenção é sempre um processo inacabado e que a distracção do indivíduo é variável ao longo do tempo, como ainda, em todo e qualquer processo devemo-nos adaptar às situações, à evolução e às vivências de cada um. Assim, há a necessidade de trabalhar sistematicamente todas as habilidades do indivíduo no processo de treino. Estar alerta exige um enorme esforço mental. O que pode distinguir um bom desempenho de uma fraca prestação é o limite temporal do estado de alerta e a forma como a fadiga afecta o indivíduo (Martens, 1987).

Os resultados concluem que as desclassificações vão diminuindo com o passar dos anos, mas continuam a existir nos indivíduos mais velhos e com mais experiência, resultado das

aprendizagens individuais sobre o erro. As desclassificações continuarão a ocorrer enquanto não se alterar a forma de elaborar e aplicar o processo de treino.

A relação escola de natação versus competição poderá e deverá ser revista para assim fomentar maior competência nos indivíduos quando chegam à competição.

Os resultados deste estudo revelam que é necessário e urge aplicar o treino mental na pratica desportiva de modo a potenciar e maximizar o rendimento dos desportistas no geral.

BIBLIOGRAFIA:

- Alves, J. (2004, Abril). A Visualização Mental no Treino Psicológico. Treino Desportivo, 24, 4 -11.
- Alves, J. (1996). Psicologia do Desporto – Manual do Treinador Vol.1. Lisboa: Edições Psicosport.
- Alves, P. (2001). Aprendizagem motora e treino mental. In A. P. Brito (Ed.), Psicologia do Desporto (pp. 83-92). Loulé: Instituto Superior D. Afonso III.
- Becker, B. Jr. & Salmuski, D. (2002). Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte. (2º ed.). Brasil: Feevale.
- Borges, J. & Soares, D. (2006) A Desclassificação Algo mais que uma Penalização. XXIX Congresso Científico de Técnicos de Nataçao: Santa Maria da Feira
- Brito, A. Paula (1983). Textos de apoio de Psicologia Desportiva. (2ª Ed.). Lisboa: ISEF.
- Campaniço, J. & Anguera, T (2003, Janeiro/Março) A Metodologia Observacional no Ensino da Nataçao. In APT N Revista. Ano I – Nº2. (pp. 3-11).
- Cardoso, I. (2001). O Treino de Imagética no Futebol Feminino – Optimização de uma tarefa. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre no âmbito do Mestrado de Psicologia do Desporto; Lisboa: FMH, não publicado.
- Costa, A.E.B. (Agosto, 2002). Auto-Eficácia e Burnout. I Seminário Internacional de Estresse e Burnout: Curitiba.
- Cumming, J. & St^ª Marie, D.M. (2001). The Cognitive and Motivational Effects of Imagery Training a Matter of Perspective. The Sport Psychologist 15, 276-288.
- Cruz, J. & Viana, M. (1996). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In Cruz e outros, Manual de Psicologia do Desporto (pp 533-563). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Dosil, J.D. (2002). Entrenamiento psicológico en atletismo.. In Joaquín Dosil (Ed.), El Psicólogo del Deporte (Asesoramiento e intervención) (pp. 207-238). Madrid: Editorial Síntesis, S.A.
- Dosil, J.D. (2002). Ansiedad y estrés: Técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento. In Joaquín Dosil (Ed.), Psicología y rendimiento deportivo (pp. 71-82). Ourense: Ediciones Gersam.
- Eberspacher, H. (1995). Entrenamiento Mental - Un manual para entrenadores y deportistas. Zaragoza: INO Reproducciones, S.A..
- Godinho, J. A. (2001). Contribuição do treino mental de imagética e modulação por computador no treino de marcação de grandes penalidades. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre no âmbito do Mestrado de Psicologia do Desporto; Lisboa: FMH, não publicado.
- Howe, B. (1991). Imagery and Sport Performance. Canada: University of Victoria.
- Lazaro, J.P. *et al* (2004) Determinação do Perfil Psicológico de Prestação do Jogador de Andebol Português: Um estudo em Atletas da Liga e da Divisão de Elite. I Retrieve 2004, from the World Wide Web [http:// www.Psicologia.com.pt](http://www.Psicologia.com.pt) .
- Marrodan, J.L. (1998) Um Programa de Trabalho em Técnicas cognitivas para atletas de equipa. I Retrieve 24-10-2005, from the World Wide Web <http://www.Psicologia.com.pt/artigos/código=A0110>
- Martens, R. (1987). Coaches Guide to Sport Psychology. Champaign: Human Kinetics.
- Mendo, H. (2001). La psicología del deporte en el atletismo. Revista Digital, Buenos Aires, Año 7, nº 34, Abril de 2001; I Retrieve 2004, from the World Wide Web <http://www.efdeportes.com/efd34/atl.htm>
- Mendo, A. H. (2002). Imágenes Mentales en el Deporte. In Joaquín Dosil. Psicología y rendimiento deportivo (pp. 83-102). Ourense: Ediciones Versan.
- Nideffer, R. & Sagal, M. (2001). Assessment In Sport Psychology. USA: Fitness Information Technology, Inc..
- Nideffer, R. (1991) Entrenamiento para el control de la atencion y la concentracion. In Jean William (ed). Psicologia Aplicada al Deporte; Madrid, Biblioteca Nueva.
- Lião, Ch. & Masters, R. S. W. (2002). Self-focused Attention and Performance Failure Under Psychological Stress. Journal of Sport & Exercices Psychology, Vol.24 – N3, 289-305.

- Santos, S. & Alves, J. (2005) A Visualização Mental na Qualidade de Nado da Partida de Bruços. I Congresso Internacional de Psicologia do Desporto; Lisboa/Rio Maior
- Santos, S. (2005). A Influência da Visualização Mental no Desempenho Desportivo da Partida em Jovens Nadadores. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre no âmbito do Mestrado de Psicologia do Desporto; Vila Real: UTAD, não publicado.
- Santos, S. (2006) A Influência de um Treino Mental na reacção a um Estímulo Esperado. XXIX Congresso Científico de Técnicos de Natação; Santa Maria da Feira.
- Radlo, J. S., Steinberg, G., Singer, R., Barba, D. & Melnikova, A. (2002, April-June). The Influence of an Attention Focus Strategy on Alpha Brain Wave Activity, Heart Rate, and Dart-Trowing Performance. International Journal of Sport Psychology. Vol. 33 – n.2, 205-217.
- Rolo, C. (2001). Treino Psicológico. In A. P. Brito (Ed.), Psicologia do Desporto (pp. 53-68). Loulé: Instituto Superior D. Afonso III.
- Samulski, D. M. (2002). Psicologia do Esporte. Brasil: Editora Manole Ltda.
- Simões, P. (2001). Imagética em Natação, contributo para a construção de um plano de prova mental para os 100m Crol. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre no âmbito do Mestrado de Psicologia do Desporto; Lisboa: FMH, não publicado.
- Viana, M. (1996). Treino de Competências Atencionais no Atleta. In Cruz e outros, Manual de Psicologia do Desporto (pp. 650-661). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Vasconcelos Raposo, J. (2002). Psicología aplicada a la natación. In Joaquín Dosil (Ed.), El Psicólogo del Deporte (Asesoramiento e intervención) (pp. 411-442). Madrid: Editorial Síntesis, S.A.
- Vasconcelos Raposo, J. (1993). Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca pela excelência pelos atletas da elite desportiva portuguesa. Tese de Doutoramento; Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.