



## ARTIGO ORIGINAL

REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIA E MOVIMENTO, 1(02) 1993  
 CENTRO DE ESTUDOS DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
 FÍSICA DA FMU

## PERFIL PSICOLÓGICO - UMA PROPOSTA PARA AVALIAR ATLETAS

María Regina Ferreira Brandão

Centro de Estudos da Faculdade de Educação  
 Física da FMU

## RESUMO

BRANDÃO, M.R.F. Perfil psicológico - uma proposta para avaliar atletas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, vol. 07, nº 02, pp 16-27, 1993.

Sabendo-se que os diferentes processos psíquicos, estados emocionais e características psicológicas dos atletas têm uma relação direta com a performance esportiva, o propósito do presente estudo foi o de desenvolver um Perfil Psicológico que pudesse avaliar as principais qualidades psicológicas de esportistas de alto rendimento.

Baseando-se na literatura e na observação de atletas de voleibol das seleções brasileiras adultas feminina e masculina, tenistas profissionais e jogadores de tênis de mesa da seleção brasileira, em treinamentos e competições, foram levantadas as seguintes características psicológicas, todas consideradas de especial relevância nos esportes estudados: autoconfiança, controle das situações de stress, concentração, controle visual, nível de motivação, disciplina, regularidade nos treinamentos e competições, controle emocional nas competições, relacionamento com a comissão técnica e companheiros de treinamento, coragem, antecipação e pensamento tático. Além disso, foram consideradas também importantes para a formação de um estado de pré-disposição psíquica para os treinamentos e competições a condição física, a coordenação de movimentos, o equilíbrio físico e o tempo de reação. Estas variáveis foram avaliadas e colocadas juntas em um sistema único classificado em 5 níveis, de acordo com o resultado dos testes. A utilização do perfil psicológico mostrou que ele

pode ser útil não só para diagnosticar as características psicológicas que o atleta apresenta, mas também servir como norteador de um programa de preparação psicológica específico para o atleta avaliado em função de suas dificuldades ou deficiências determinadas pelos testes. Mostrou-se útil também para acompanhar os progressos do atleta em questão em função da comparação dos resultados dos testes em um sistema e no teste. Além do mais, o perfil psicológico poderá contribuir com o conhecimento de que qualidades psicológicas são importantes para uma determinada modalidade esportiva e servir, pois, como um parâmetro para treinamento psicológico de atletas em formação.

**UNITERMOS** - Psicologia Esportiva, Performance Esportiva.

## INTRODUÇÃO

O esporte é a parte integrante da sociedade moderna.

Os tipos de esporte são muito variados, mas todos requerem a participação em competições esportivas nacionais e/ou internacionais.

Segundo Rodionov (26,27), a vitória em uma competição é impossível sem a utilização máxima das forças, o que implica altas exigências dos desportistas.

Isto significa dizer que a participação em competições esportivas exige que o atleta tenha uma preparação física, técnica e tática especial. No entanto, para alcançar este nível de preparação, ele pre



cisa se submeter a um treinamento prolongado e sistemático durante o qual assimilará e aperfeiçoará determinados hábitos motores e desenvolverá as variáveis necessárias para a prática do esporte em questão: força, velocidade, resistência, flexibilidade, agilidade... Este tipo de treinamento requer que o atleta possua uma série de qualidades psíquicas que o fazem, por exemplo, treinar um mesmo fundamento dezenas, centenas ou mesmo milhares de vezes por anos a fio.

Baseado nesta premissa, Rudik (30,31) descreveu as 4 particularidades específicas da atividade esportiva:

- 1- a atividade esportiva requer do homem um elevado nível de preparação física geral cuja base está constituída pelo desenvolvimetro físico múltiplo;
- 2- a atividade esportiva requer o domínio de uma elevada técnica de execução dos exercícios físicos do esporte praticado;
- 3- a atividade esportiva está sempre vinculada ao nível de aspiração do atleta, a busca dos resultados mais elevados nos treinamentos e competições;
- 4- os treinamentos e competições são parte integrante e imprescindível da atividade esportiva.

Nestes últimos anos, muito se tem escrito sobre programas de preparação para atletas nas áreas físicas, técnicas e táticas. Mas, a partir da década de 80, pode-se observar também uma preocupação com a avaliação e o treinamento de determinadas qualidades psicológicas nos programas de treinamento geral dos atletas (3,7, 9, 11,14,16,17,18,20,23,24,26,28,30,31,33).

Este fato, em realidade, não é devido a um modismo, mas advém da observação de que, quanto mais elevado for o nível esportivo de um atleta, mais as particularidades psicológicas estão por trás das capacidades físicas e técnicas.

Puni (25) afirma que, entre os elementos da vitória, assim como entre as causas da derrota nas competições esportivas, corresponde uma certa parte aos fatores psíquicos.

Já Rodionov (26,27) diz que, durante uma competição esportiva, sobre os pratos de uma balança se colocam as possibilidades técnicas, físicas, psicológicas e intelectuais dos competidores.

Loehr (18,19), um psicólogo americano especializado no trabalho com tenistas profissionais, afirma que a performance atlética é resultado de três variáveis: potencial genético, treinamento intensivo e habilidade mental.

Gorbunov (10) também se refere a três elementos ou "pilares" para explicar o resultado esportivo: preparação muscular, preparação funcional e aperfeiçoamento dos mecanismos da regulação nervoso-psíquica da atividade motora.

Robert Singer, no livro Peak Performance (33), diz que os melhores atletas são aqueles que maximizam os recursos pessoais necessários ao esporte praticado, e isto inclui a "mente" e as "emoções".

Todos estes autores parecem concordar que há uma interrelação entre o físico e o psíquico de tal maneira que, para qualquer ação esportiva realizada pelo homem, existe um componente psíquico.

Foi baseada neste princípio que surgiu a Psicologia do Esporte, como um ramo especial da Psicologia Geral, que tem por um de seus objetivos de estudo a análise psicológica geral dos diversos esportes e a análise das qualidades psicológicas específicas do atleta em dois momentos: durante os treinamentos e nas competições.

Na busca de melhor se conhecer o esporte e o atleta que o pratica, tem grande importância a elaboração de métodos que possam primeiramente diagnosticar quais características psicológicas este atleta apresenta nos diferentes momentos da prática esportiva. Este método deve ser o mais adequado possível para que possa indicar uma metodologia adequada de treinamento com este atleta a fim de que aprimore as capacidades já existentes ou desenvolva as que não possui.

Portanto, o propósito do presente estudo foi o de desenvolver um perfil psicológico que pudesse avaliar as principais qualidades psicológicas de esportistas de alto rendimento.

## O DESENVOLVIMENTO DO PERFIL

No trabalho com tenistas profissionais, jogadoras de tênis de mesa da seleção brasileira e, principalmente, jogadores das seleções de voleibol masculina e feminina em sua preparação para a Olimpíada de



Barcelona, uma das tarefas, então, era observar os atletas de maneira estruturada e determinar as características mais necessárias para o cumprimento das exigências dos treinamentos e competições.

De acordo com Gorbunov (10), o caráter de uma pessoa é a base e a organização suprema de sua personalidade, que é por sua vez composta de 5 grandes atitudes:

- 1- atitude com relação a si mesmo (segurança em suas próprias forças, exigência consigo mesmo, modéstia);
- 2- atitude com relação a outrem (honestidade, sensibilidade, justiça, confiabilidade);
- 3- atitude frente ao trabalho (iniciativa, consciência, responsabilidade);
- 4- atitude frente a obstáculos (insistência, firmeza, independência, domínio de si);
- 5- atitude frente às coisas (diligência, escrupulosidade).

Tomando-se como ponto de partida as 5 atitudes propostas por Gorbunov, bem como as observações realizadas com os atletas olímpicos, consideramos as seguintes variáveis que conduzem e complementam a atividade esportiva: autoconfiança, lidar com erro e com as situações de pressão, determinação e força de vontade, controle das atitudes dentro e fora da quadra, disciplina, nível de motivação, estabilidade de rendimentos, coragem, concentração, antecipação, pensamento tático, relacionamento interpessoal, estado físico, coordenação de movimentos, equilíbrio físico e tempo de reação.

Descreveremos a seguir cada uma das variáveis e o porquê de sua importância na prática esportiva.

#### DESCRIÇÃO DAS VARIÁVEIS

**Autoconfiança:** o sentimento de autoconfiança é um componente muito importante no esporte. Quando os atletas se sentem confiantes, eles tendem a, como afirma Loehr (18,19), jogar mais relaxados, a sentir menos pressão, a manterem calmos e a solucionar os problemas do jogo de maneira mais inteligente. Em outras palavras, quanto mais confiante for um atleta em relação a suas habilidades enquanto atleta, maiores as chances de ele ter sucesso competi-

tivo.

**Pressão:** a competição propriamente dita, a importância do torneio, um placar desfavorável, a torcida, a imprensa, são fatores de pressão sobre os atletas. Singer (32,33) diz que os melhores atletas são aqueles que desenvolveram uma habilidade para lidar com os fatores de pressão das competições. Quando o atleta não tem esta habilidade, ele desenvolve uma série de barreiras psicológicas que prejudicam muito sua performance esportiva por melhor que ele esteja física, técnica e taticamente.

**Erro:** um dos maiores desafios para um atleta, segundo Loehr (18,19), está na possibilidade de manter o otimismo e o entusiasmo frente ao erro. Um atleta que não sabe "lidar" com o erro, debilita seu estado emocional e não conseguirá jogar de forma apropriada. Esta atitude acabará se transformando em uma espiral negativa onde o erro leva à perda de confiança, a perda de confiança leva ao medo de errar, o medo de errar gera ansiedade e ansiedade fora de controle faz o atleta errar mais.

**Determinação:** referimo-nos aqui ao que Puni (25), Rudik (30,31) e Rodionov (26,27) denominam de esforços volitivos. De acordo com estes autores, toda ação voluntária requer certo esforço para ser realizada, esforço este diferente de esforço muscular. Este tipo de esforço tem um caráter consciente e está relacionado à capacidade de superar obstáculos de qualquer tipo. É, portanto, um estado interno especial que implica superação de dificuldades. No esporte, os esforços volitivos estão, por exemplo, relacionados à capacidade do atleta de superar a fadiga e o cansaço, seguir um regime de vida severo ou treinar intensivamente. Pode-se dizer, então, que a determinação é um tipo de sentimento que está associado com altas performances.

**Força de vontade:** segundo Fujita (8), o termo força de vontade (em inglês "will") pode ser caracterizado por 4 aspectos mentais e comportamentais:

1. esforçar-se por atingir metas preestabelecidas (habilidade para alcançar metas de curta duração, que são passos intermediários para alcançar as de longa duração, controlando e regulando a energia física e mental);



2. persistência e estabilidade (habilidade para alcançar as metas de maneira persistente e estável sem se render ao cansaço ou à saciedade);
3. tomada de decisão (habilidade para selecionar os meios mais adequados para maximizar seu desempenho esportivo);
4. iniciativa e autoconfiança (habilidade para estabelecer e executar o plano de treinamento, controlando o estado emocional e focalizando o alcance das metas traçadas).

**Atitude e disciplina:** Martens (20) afirma que atletas de alto nível são altamente comprometidos com o esporte que praticam, isto é, têm atitudes responsáveis dentro e fora das quadras, com relação à alimentação, regime de treinamentos e horas de sono. Loehr (18,19) acrescenta que, além destas, outras atitudes caracterizam atletas de sucesso: controle emocional, equilíbrio, disciplina mental e determinação).

**Motivação:** de acordo com Singer (32, 33), a motivação influencia o que o atleta decide fazer, por quanto tempo irá se dedicar e a qualidade desta dedicação. Gurbunóv (10) enumera algumas outras particularidades da motivação: ela determina a dinâmica das emoções e sentimentos, a capacidade de superar o cansaço do dia-a-dia, a rotina dos treinamentos, a dor e a mobilização para render o máximo.

**Estabilidade:** Loehr (18,19) afirma que existe uma união entre emoção e performance no esporte de tal maneira que uma performance consistente é o resultado de um estado emocional consistente. Em outras palavras, diz que um atleta bem-equilibrado emocionalmente, sem grandes oscilações emocionais, estabiliza seu nível de performance nos treinamentos. Uma performance estável em treinamentos em geral gera estabilidade de performance em competições, que, por sua vez, levarão à estabilidade de resultados esportivos. Harre (11) define estabilidade como a capacidade para aplicar em todo momento, de maneira produtiva, os conhecimentos, capacidades e habilidades adquiridos em condições de treinamentos e competições.

**Coragem:** de acordo com Jarov (13), para um atleta realizar os objetivos a que se propõe em uma competição, ele precisa vencer alguns obstáculos. Em condições

iguais, afirma Jarov, vence os obstáculos o atleta que tiver mais coragem, uma vontade mais firme, valentia e domínio de si próprio.

**Concentração:** é a habilidade para alcançar e manter um foco contínuo na tarefa que se está realizando. Nos esportes, ela é considerada um pré-requisito para a alta performance. Portanto, é uma habilidade tão importante que Cai (4) afirma que seguramente a concentração é um dos principais problemas do esporte quando o atleta não tem domínio sobre ela. Niedeffler (23) complementa, dizendo que a concentração é o que está por trás dos caminhos da vitória ou da agonia da derrota.

**Antecipação:** Torres (35) define antecipação como a capacidade cognitiva de uma pessoa que lhe permite, em resposta a estímulos atuantes no presente, prever acontecimentos futuros, utilizando a experiência acumulada. Konzag (15) afirma que a antecipação é uma capacidade complexa de grande importância para o rendimento esportivo, uma vez que o jogador se adianta à ação do adversário e regula sua própria ação em função disto. A antecipação tem como pré-requisito a concentração, pois só um atleta concentrado será capaz de observar a rápida ação da bola e "prever" com exatidão a movimentação do adversário.

**Pensamento tático:** Rodionóv (26,27) estabelece alguns indicadores que caracterizam o pensamento tático no esporte: a existência de um plano tático de competição, a seleção correta dos meios táticos competitivos, o caráter efetivo do pensamento e a rapidez dos processos de pensamento. Este indicadores fazem com que o atleta, em frações de segundo, possa escolher a ação mais efetiva para neutralizar uma ação do adversário.

**Relacionamento:** na maioria dos esportes, de acordo com Medvediev (22), a solução das tarefas desportivas somente é conseguida mediante ações conjuntas de todos os que compõem a equipe esportiva. Por isso, para que os resultados das ações conjuntas sejam os mais efetivos possíveis, é necessário se observar as interrelações entre os atletas, e entre os atletas e comissão técnica.

**Estado físico:** as propriedades físicas não são propriamente objeto de estudo





da ciência psicológica, mas, como diz de la Rosa (29), quando o atleta está em boa forma física, as atividades da consciência (atenção, concentração, percepção e memória) transcorrem com precisão, clareza e rapidez. Além disso, há um aumento do controle dos movimentos, cria-se um estado psicofisiológico para a vitória, aumenta o poder de decisão, a combatividade, a perseverança e o autodomínio.

**Tempo de reação:** Rodionov (26,27) diz que uma série de movimentos no esporte é efetuada em lapsos de tempo muito curtos. A rapidez com que um atleta realiza um movimento depende de quão rapidamente ele processa as informações recebidas no cérebro. O tempo de reação pode ser simples, quando o atleta tem que responder rapidamente a um estímulo anteriormente conhecido (o tiro de largada dos 100m. rasos) ou complexo, quando deve responder a estímulos desconhecidos (em todos os jogos de bola).

**Equilíbrio e coordenação:** segundo Costallat (6), psicomotricidade é o controle mental da expressão motora. Como um dos componentes fundamentais da psicomotricidade, o equilíbrio está relacionado à capacidade do indivíduo de distribuir adequadamente a massa de seu corpo em relação ao eixo de gravidade. Somente quando esta capacidade está firmemente estabelecida, o atleta poderá desenvolver as habilidades espaço-temporais extremamente importantes para a prática esportiva. Já a coordenação geral necessita de uma perfeita harmonia muscular em repouso e movimento. O domínio da coordenação e do equilíbrio, como afirma Cavasini (2), está relacionado a uma maior consciência e controle do próprio corpo, a uma melhor organização espaço-temporal, controle da respiração, favorecendo a auto-imagem e a adaptação ao meio social, enquanto que transtornos no equilíbrio e na coordenação levam a conflitos e sentimentos de inferioridade.

### O PERFIL PSICOLÓGICO

Levando-se em conta a descrição anterior, que não só define mas também aponta a importância das variáveis, o perfil psicológico ficou constituído pelas seguintes qualidades psicológicas, psicofisiológicas e físicas:

01. autoconfiança
02. energia negativa (forma como se lida com erro e pressão)
03. controle da atenção (dos aspectos relevantes do jogo)
04. controle visual
05. nível de motivação geral
06. energia positiva (força de vontade e determinação)
07. controle das atitudes dentro e fora da quadra
08. disciplina
09. motivação para o treinamento
10. estabilidade de rendimento nos treinamentos
11. estabilidade de rendimento nas competições
12. controle emocional nas competições
13. nível de concentração geral
14. antecipação (fazer a "leitura" dos movimentos do adversário)
15. pensamento tático (análise tática do jogo durante o jogo)
16. relacionamento com o técnico e comissão técnica
17. relacionamento com os companheiros de treinamentos
18. coragem nas competições
19. estado físico atual
20. coordenação de movimentos
21. equilíbrio físico
22. tempo de reação

Dos métodos de avaliação estudados (1,3,4,10,12,15,17,18,20,21,23,24,28, 32, 34,36,37,38), com o propósito de se medir as variáveis descritas acima, optamos por utilizar o Psychological Performance Inventory, proposto por Loehr (18), que mede as variáveis psicológicas de números 1, 2,3,4,5,6 e 7. Este teste foi aplicado em mais de 80 tenistas de ambos os sexos e mostrou ser efetivo para avaliar as variáveis psicológicas indicadas (estes resultados serão publicados posteriormente). O teste de Toulouse Pieron (38) foi o utilizado para avaliar a variável de número 13, a concentração. O teste de Toulouse Pieron, conhecido como teste de Atenção Concentrada, foi o escolhido por medir não só o nível de atenção de um indivíduo mas também a qualidade desta atenção. Todas as demais variáveis foram avaliadas através do método de autoavaliação, uma vez que não foram encontrados na literatura testes



que as medissem de forma objetiva. Apesar das limitações da auto-avaliação, acreditamos que este método tem algumas vantagens:

1. permite observar como o atleta avalia a si mesmo em termos de determinados constructos previamente conhecidos, ou seja, qual a perspectiva do atleta em relação a si mesmo, e
2. permite avaliar somente aqueles constructos considerados relevantes em contraste com testes e questionários onde o atleta deve responder a certo número de questões que muitas vezes não têm relação com sua prática desportiva.

Para a auto-avaliação, utilizamos como critério os conceitos mau, regular, bom, muito bom e excelente. Este critério foi utilizado para acompanhar o mesmo critério usado para diagnosticar a atenção concentrada através do Toulouse Pieron. A exceção fica para as variáveis de números 18 (coragem) e 22 (tempo de reação), onde os critérios utilizados foram, respectivamente, apavorado, medroso, normal, corajoso, muito corajoso e lento, regular, rápido, muito rápido e excelente.

Se, por um lado, as variáveis mais importantes já haviam sido escolhidas bem como a forma de avaliá-las, um segundo objetivo se fez presente, a possibilidade de apresentar os resultados dos testes em um só esquema que permitisse formar uma idéia mais geral sobre o atleta avaliado.

O princípio que norteava este objetivo era o proposto por Gorbunov (10), que afirmava que "A combinação das particularidades psicológicas do atleta nos dá uma análise da personalidade única deste atleta, personalidade esta que conduz à performance esportiva).

As variáveis foram então relacionadas com seus respectivos critérios de avaliação, uma abaixo de outra (Figura 1).

| VARIÁVEL                  |       |       |        |        |       |
|---------------------------|-------|-------|--------|--------|-------|
| autoconfiança             | <17   | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| energia negativa          | <17   | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| controle atenção          | <17   | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| controle visual           | <17   | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| nível de motivação        | <17   | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| energia positiva          | <17   | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| controle atitudes         | <17   | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| disciplina                | mau   | reg.  | bom    | n.bom  | exc.  |
| motivaç.p/a treinamento   | mau   | reg.  | bom    | n.bom  | exc.  |
| estab.rendimento trein.   | mau   | reg.  | bom    | n.bom  | exc.  |
| estab.rendimento comp.    | mau   | reg.  | bom    | n.bom  | exc.  |
| controle emocional comp.  | mau   | reg.  | bom    | n.bom  | exc.  |
| concentração              | mau   | reg.  | bom    | n.bom  | exc.  |
| antecipação               | mau   | reg.  | bom    | n.bom  | exc.  |
| pensamento tático         | mau   | reg.  | bom    | n.bom  | exc.  |
| relacionamento c/técnico  | mau   | reg.  | bom    | n.bom  | exc.  |
| relacionamento c/atleta   | mau   | reg.  | bom    | n.bom  | exc.  |
| coragem                   | apav. | medr. | norm.  | coraj. | n.cor |
| estado físico atual       | mau   | reg.  | bom    | n.bom  | exc.  |
| coordenação de movimentos | mau   | reg.  | bom    | n.bom  | exc.  |
| equilíbrio                | mau   | reg.  | bom    | n.bom  | exc.  |
| tempo de reação           | lento | reg.  | rápid. | n.rap. | exc.  |

FIGURA 1 - Relação das variáveis com os critérios de avaliação.

O prognóstico dos mais altos resultados mundiais é necessário, de acordo com Zatsiorki (37), para planificar a preparação dos atletas assim como para determinar os indicadores físicos, técnicos, táticos e psicológicos correspondentes a estes resultados.

É óbvio que sobre um resultado esportivo influem muitas causas imprevistas como, por exemplo, o tempo, a temperatura, uma marcação inadequada de um árbitro, etc., mas um talento esportivo se caracteriza por uma determinada combinação e quantificação de qualidades físicas, técnicas e psicológicas que criam em seu conjunto uma possibilidade potencial para alcançar altos resultados esportivos.

Sendo assim, consideramos que uma avaliação excelente seria o perímetro do perfil, e recebeu um grau 5. Os demais critérios receberam graus progressivamente menores até 1 (=mau). Isto significaria dizer que, quanto mais próximo do grau 5 estivesse um atleta em relação às variáveis



avaliadas, melhores chances teria este atleta de alcançar resultados esportivos elevados. Resultados em torno dos graus 1, 2 e 3 indicariam que este atleta estaria precisando reavaliar, reestruturar e treinar determinadas qualidades sem as quais, como já vimos anteriormente, os resultados esportivos passam a ser frutos do acaso e não de qualidades estáveis que conduzem à performance de alto nível.

Na figura 2 podemos observar a forma final de avaliação de atletas que recebeu a denominação de Perfil Psicológico.

| VARIÁVEL                  | 1      | 2     | 3      | 4      | 5     |
|---------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|
| autoconfiança             | <17    | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| energia negativa          | <17    | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| controle atenção          | <17    | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| controle visual           | <17    | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| nível de motivação        | <17    | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| energia positiva          | <17    | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| controle atitudes         | <17    | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| disciplina                | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| motivaç.p/s treinamento   | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| estab.rendimento (reïn.   | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| estab.rendimento comp.    | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| controle emocional comp.  | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| concentração              | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| antecipação               | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| pensamento tático         | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| relacionamento c/técnico  | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| relacionamento c/atleta   | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| coragem                   | aprov. | medr. | norm.  | coraj. | n.cor |
| estado físico atual       | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| coordenação de movimentos | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| equilíbrio                | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| tempo de reação           | lento  | reg.  | rápid. | n.rap. | exc.  |

FIGURA 2 - Perfil Psicológico.

#### UTILIZAÇÃO DO PERFIL

O Perfil Psicológico deve ser aplicado, de preferência, de forma individual para que o atleta se sinta mais à vontade para responder aos testes.

Recomendamos que em primeiro lugar seja aplicado o PPI e, em seguida, o Toulouse Pieron. Estes 2 testes devem ser avaliados e seus resultados colocados no

perfil no lugar adequado. Em seguida, pede-se que o atleta faça a auto-avaliação das demais variáveis de acordo com os construtos previamente estabelecidos.

Deve-se unir com um traço os resultados, relacionando todos os testes, e com isto obteremos uma curva. Na Figura 3, pode-se observar o Perfil Psicológico de uma jogadora de tênis de mesa da Seleção Brasileira.

| VARIÁVEL                  | 1      | 2     | 3      | 4      | 5     |
|---------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|
| autoconfiança             | <17    | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| energia negativa          | <17    | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| controle atenção          | <17    | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| controle visual           | <17    | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| nível de motivação        | <17    | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| energia positiva          | <17    | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| controle atitudes         | <17    | 18-21 | 22-25  | 26-29  | 30    |
| disciplina                | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| motivaç.p/s treinamento   | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| estab.rendimento trein.   | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| estab.rendimento comp.    | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| controle emocional comp.  | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| concentração              | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| antecipação               | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| pensamento tático         | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| relacionamento c/técnico  | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| relacionamento c/atleta   | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| coragem                   | aprov. | medr. | norm.  | coraj. | n.cor |
| estado físico atual       | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| coordenação de movimentos | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| equilíbrio                | mau    | reg.  | boa    | n.boa  | exc.  |
| tempo de reação           | lento  | reg.  | rápid. | n.rap. | exc.  |

FIGURA 3 - Perfil Psicológico - Tênis de Mesa - Seleção Brasileira.

Uma das qualidades deste Perfil Psicológico é o de poder fornecer feedback imediato ao atleta sobre suas condições psicológicas, psicofisiológicas e físicas. Além do mais, indica que aspectos do atleta necessita desenvolver para melhorar sua performance e os aspectos estáveis para os quais o atleta deve, pelo menos, manter o mesmo nível. De acordo com isto, na figura 3 podemos dizer que todas as variáveis classificadas como 1, 2 e/ou 3 (mau, regular e bom) seriam pontos onde o treinamento deveria focalizar a fim de que esta

atleta pudesse ter uma performance estável e uniforme em treinamentos e competições.

Portanto, o primeiro grande uso do Perfil Psicológico é o de poder fazer uma avaliação inicial de atletas com o propósito de se elaborar um programa de preparação psicológico adequado a este atleta.

O Perfil poderá ser utilizado também com o propósito de se observarem os progressos do atleta, bem como testar a efetividade do programa de preparação psicológica elaborado para este atleta. Na Figura 4, pode-se observar a avaliação de um tenista profissional em dois momentos, com uma diferença de 4 meses entre uma avaliação e outra.

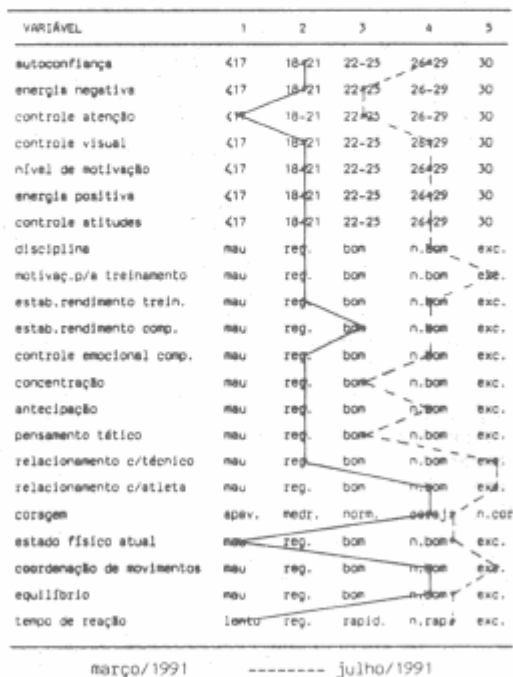


FIGURA 4 - Perfil Psicológico de um tenista profissional.

Nota-se que houve sensível modificação da curva apresentada da segunda para a primeira avaliação. A título ilustrativo da importância deste conjunto de variáveis avaliadas nos resultados esportivos, por

ocasião da segunda avaliação, este tenista profissional foi medalhista nos Jogos Pan-Americanos disputados em Havana, Cuba, em 1991.

O Perfil Psicológico tem sido utilizado também como uma forma de comparar em determinadas qualidades. Na Figura 5, pode-se observar a avaliação de duas atletas da Seleção Brasileira de Voleibol Feminino, sendo uma delas titular da equipe e a outra reserva.

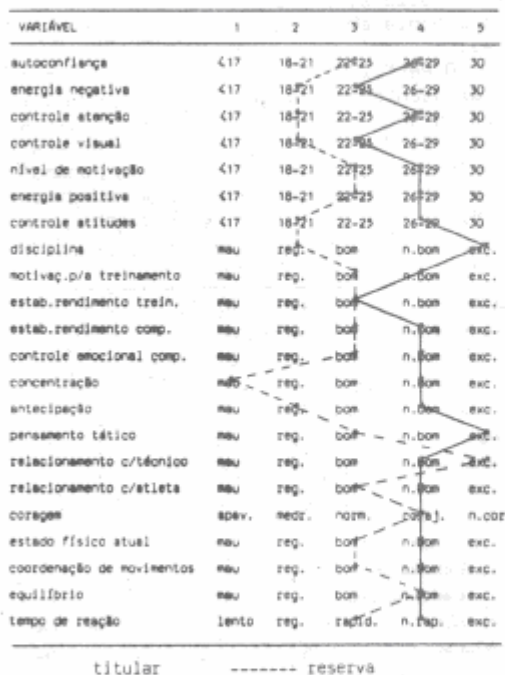


FIGURA 5 - Perfil Psicológico de duas atletas da Seleção Brasileira de Voleibol Feminino.

Nota-se na Figura 5 que existe uma regularidade na curva da atleta titular em torno dos graus 4 e 5, com somente as variáveis energia negativa, ou seja, a forma como esta atleta lida com as situações de pressão, controle visual e regularidade nos treinamentos, quanto ela consegue manter uma estabilidade de performance ao longo dos treinamentos, no grau





3, o que não compromete o conjunto de seu perfil. Ao contrário, a atleta reserva apresenta uma instabilidade no seu perfil, com resultados muito baixos, principalmente em concentração. Como a concentração está relacionada ao controle visual dos aspectos relevantes das situações de jogo, podemos dizer que esta atleta tem maior dificuldade para manter a concentração sem se dispersar. Como consequência disto, de ve apresentar maior número de erros técnicos e táticos, o que poderá levar a maior descontrole emocional durante as competições.

O Perfil Psicológico também de forma interessante poderá ser utilizado para comparar a auto-avaliação do atleta com a avaliação do técnico deste mesmo atleta, nas mesmas variáveis. Na Figura 6, podemos observar a auto-avaliação de uma atleta da seleção brasileira e de seu técnico.

| VARIÁVEL                  | 1     | 2     | 3      | 4       | 5     |
|---------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|
| autoconfiança             | <17   | 18-21 | 22-25  | 26-29   | 30    |
| energia negativa          | <17   | 18-21 | 22-25  | 26-29   | 30    |
| controle atenção          | <17   | 18-21 | 22-25  | 26-29   | 30    |
| controle visual           | <17   | 18-21 | 22-25  | 26-29   | 30    |
| nível de motivação        | <17   | 18-21 | 22-25  | 26-29   | 30    |
| energia positiva          | <17   | 18-21 | 22-25  | 26-29   | 30    |
| controle atitudes         | <17   | 18-21 | 22-25  | 26-29   | 30    |
| disciplina                | mau   | reg.  | bof.   | n. bof. | exc.  |
| motivaç.p/a treinamento   | mau   | reg.  | bof.   | n. bof. | exc.  |
| estab.rendimento trein.   | mau   | reg.  | bof.   | n. bof. | exc.  |
| estab.rendimento comp.    | mau   | reg.  | bof.   | n. bof. | exc.  |
| controle emocional comp.  | mau   | reg.  | bof.   | n. bof. | exc.  |
| concentração              | mau   | reg.  | bof.   | n. bof. | exc.  |
| antecipação               | mau   | reg.  | bof.   | n. bof. | exc.  |
| pensamento tático         | mau   | reg.  | bof.   | n. bof. | exc.  |
| relacionamento c/técnico  | mau   | reg.  | bof.   | n. bof. | exc.  |
| relacionamento c/atleta   | mau   | reg.  | bof.   | n. bof. | exc.  |
| coragem                   | apov. | medr. | pef.   | coraj.  | arbor |
| estado físico atual       | mau   | reg.  | bof.   | n. bof. | exc.  |
| coordenação de movimentos | mau   | reg.  | bof.   | n. bof. | exc.  |
| equilíbrio                | mau   | reg.  | bof.   | n. bof. | exc.  |
| tempo de reação           | lento | reg.  | regid. | n. rap. | exc.  |

----- atleta      - - - - - técnico

FIGURA 6 - Perfil Psicológico - Atleta X Técnico.

Observa-se que em poucas variáveis houve concordância entre técnico e atleta. A tendência maior foi da atleta superestimar suas qualidades e o técnico, ao contrário, subestimar a atleta.

Embora discrepâncias de opinião sejam inevitáveis, é importante que, como afirmam Butler (1) e Chunikova (5), para se trabalhar com uma equipe em harmonia, estas discrepâncias sejam reduzidas. Butler sugere que se encorage o atleta a observar suas ações através de vídeos e de jogos para poder entender a avaliação do técnico, e que este reveja seus critérios de avaliação e os torne acessíveis ao atleta.

#### PERFIL PSICOLÓGICO: OUTROS USOS

O Perfil poderá ser utilizado também para se saber a média de uma equipe em relação às variáveis estudadas. Como os constructos receberam graus de 1 a 5, pode-se fazer a somatória de todos os atletas obtendo-se assim um Perfil Único da equipe.

Consideramos os critérios do Perfil como se fossem intervalos iguais. Assim, poderíamos utilizar procedimentos estatísticos, salvo aqueles que necessitassem de medidas que partissem do ponto zero, uma vez que ele não existe no perfil.

Portanto, através de tratamentos estatísticos adequados, podemos comparar equipes em termos de Perfil Psicológico, comparar titulares com reservas, categorias inferiores com a seleção adulta, etc.

Finalmente, o Perfil Psicológico não precisa avaliar somente as variáveis propostas anteriormente. Ele poderá ser alterado em função das necessidades de determinada modalidade esportiva ou de um técnico acrescentando ou retirando uma ou algumas variáveis. Poderão ser introduzidos, inclusive, critérios técnicos como, por exemplo, para o tênis de campo, a auto-avaliação do atleta para seu forehand, voleio, smash, assim como também critérios táticos específicos, capacidade de liderança, capacidade para relaxar-se, nível de criatividade, etc.

É muito importante que o psicólogo esportivo, juntamente com o técnico, com missão técnica e atletas considere os



constructos que eles apontam como relevantes para a modalidade praticada e crie condições para que os mesmos possam ser avaliados e treinados.

### CONCLUSÃO

Buscar métodos e formas para se avaliarem atletas, diagnosticando características e estados psicológicos nos diferentes momentos da prática esportiva, tem sido objeto de grande interesse por parte dos psicólogos esportivos nestes últimos anos.

O Perfil Psicológico proposto neste artigo mostrou que:

1. ele pode ser útil para diagnosticar as características psicológicas que o atleta apresenta;
2. ele poderá servir como norteador de um programa de preparação psicológica específico para o atleta avaliado em função de suas dificuldades ou deficiências determinadas pelos testes;
3. serve para acompanhar os progressos do atleta em questão em função da comparação dos resultados dos testes em um sistema de teste e reteste. Esta conclusão, além disso, nos permitiu observar que as variáveis avaliadas são todas do tipo não-conservador, ou seja, variaram de acordo com um programa de treinamento psicológico;
4. poderá ser utilizado também para se observarem possíveis diferenças de percepção entre os atletas e técnicos em relação às mesmas variáveis avaliadas;
5. poderá ser utilizado para comparar atletas de diferentes equipes ou mesmo de modalidades diferentes nas mesmas variáveis;
6. e, finalmente, o perfil psicológico poderá contribuir com o conhecimento de que qualidades psicológicas, psicofisiológicas e físicas podem ser consideradas modelo para uma determinada modalidade esportiva e servir, pois, como parâmetro para treinamento psicológico de atletas em formação. Por modelo entendemos aquelas características que correspondem aos mais altos resultados esportivos.

Como sugestão, proponho que o perfil psicológico seja utilizado em conjunto com

um perfil técnico e físico do atleta propriamente avaliados. Isto faria com que pudéssemos observar que qualidades psicológicas, técnicas e físicas estão associadas com os mais altos níveis de performance.

Entretanto, cabe aqui apontar que a preparação psicológica de um atleta não pode e não deve se restringir ao psicodiagnóstico. Este é somente o ponto de partida para um futuro trabalho.

### ABSTRACT

BRANDÃO, W.R.F. Psychological profile - a proposal for athlete evaluation. Brazilian Journal of Science and Movement, vol. 07, nº 02, pp 16-27, 1993.

Knowing that psychological process, emotional states and psychological characteristics have a strong relationship with the athletic performance, the purpose of this study was to develop a Psychological Profile to evaluate the mainless top athletes psychological qualities. Based on literature and observing athletes from Brazilian volleyball team, table tennis and professional tennis players, psychological variables were raised up. These variables were considered very important for the sports modalities studied: self-control, coping with sports stress situation, concentration, visual control, level of motivation, motivation for training, determination, discipline, regularity on trainings and competitions, emotional control in competitions, relationship between the coach and the athletes, courage, anticipation and tactical thought. Other variables were also considered important to create an ideal psychological state for trainings and competitions: the physical condition, the coordination, the balance and the reaction time.

These variables were evaluated and placed together in a system classified in 5 grades according to the test results. The Psychological Profile showed that it could be useful not only to diagnose the psychological variables the athlete presents, but to serve as a guide to a specific psychological program in order to solve the deficiencies or the difficulties showed by the athlete's profile. It could be also useful to accompany the athlete's progress comparing the test results in a test-retest system. Besides this, the Psychological Profile could contribute with the psychological qualities knowledge are important for a specific sport modality and then serve as a model to the psychological training for young athletes.

**UNITERMS** - Sport Psychology, Sport Performance.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 01- BUTLER, R.J. and HARDY, L. The Performance profile: Theory and Application. *The Sport Psychologist*, 6(3):253-264, 1992.
- 02- CAVASINI, S.M. Avaliação Psicomotora de Pré-escolares. In: CELAFISCS - Dez Anos de Contribuição às Ciências do Esporte. São Caetano do Sul, 1986.
- 03- CAVASINI, S.M. e MATSUDD, V.K.R. Métodos Simples de Avaliação Psicológica na Área das Atividades Físicas e Esportivas. In: CELAFISCS - Dez Anos de Contribuição às Ciências do Esporte, São Caetano do Sul, 1986.
- 04- CEI, A. Mental Training: guía práctica all'allenamento psicologico dell'atleta. Edizioni Luigi Pozzi, Roma, Itália, 1987.
- 05- CHUNIKOVA, O.A. Psicología de la Competencia Deportiva. In: Psicología, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 1988.
- 06- COSTALLAT, D.M. Psicomotricidade. Editora Globo, Porto Alegre, 1978.
- 07- DZHANGARDV, T.T. y PUNI, A.TS. Psicología de la educación física y el deporte. Editorial Científico-técnica, La Habana, Cuba, 1990.
- 08- FUJITA, A.H. Mental Preparation During Training: a descriptive appraisal. *Int.J.Psy.*, 14:198 - 202, 1983.
- 09- GALLWEY, W.T. The Inner Game of Tennis. Bantam Books, N.Y., USA, 1984.
- 10- GORBUNOV, G.D. Psicopedagogía del Deporte. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 1988.
- 11- HARRE, D. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico-técnica, La Habana, Cuba, 1989.
- 12- HARRIS, D.V. and HARRIS, B.L. Psicología del Deporte: integración mente-cuerpo. Editorial Hispano-Europea S.A., Barcelona, Espanha, 1987.
- 13- JAROV, K.P.A. Vitória desportiva e a Educação da Vontade. Livros Horizonte, Lisboa, Portugal, 1982.
- 14- JUDADOV, N.A. Fundamentos de la Preparación Psicológica del deportista. In: Psicología Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 1988.
- 15- KONZAG, G.; YHOMAS, K. y ANDRESS, L. Sobre la objetivación de la Capacidad de Anticipación en los jugadores. *Theorie und Praxis Körperkultur*, 37(3):188-194, 1988, Berlín. (Tradução para o espanhol editada pela INDER, La Habana, Cuba).
- 16- LALAYAN, A.A. Preparación Psicológica del Deportista para la competencia. In: Psicología Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 1988.
- 17- LEON, I.N. y GUERRA, E.A. Metodología de la investigación pedagógica y psicológica: segunda parte. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 1989.
- 18- LOEHR, J.E. Mental Toughness Training for Sports: achieving athletic excellence. The Stephen Greene Press, Massachusetts, USA, 1982.
- 19- LOEHR, J.E. Psychological skills Trainings for Competition. In: Science of Coaching Tennis. Leisure Press, Illinois, USA, 1989.
- 20- MARTENS, R. Coaches' Guide to Sport Psychology. Human Kinetics Publishers, 1987.
- 21- MATHESIUS, R. Métodos para el registro de estados vivenciales actuales. In: Aportes a al Psicología Deportiva. Editorial Orbe, La Habana, Cuba, 1976.
- 22- MEDVEDIEV, V.V. Particularidades Psicológicas del Colectivo Deportivo. In: Psicología, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 1988.
- 23- NIEDEFFER, R.M. Athletes' Guide to Mental Training. Human Kinetics Publishers Inc Illinois, USA, 1985.
- 24- OSSE, C.M.C. Avaliação Psicossocial em Ciências do Esporte. In: CELAFISCS - Dez Anos de Contribuição às Ciências do Esporte, São Caetano do Sul, 1986.
- 25- PUNI, A.Z. La Preparación Psicológica para las Competiciones Deportivas. Boletín-Científico-Técnico, suplemento nº 11, INDER, La Habana, Cuba, 1969.
- 26- RODIONOV, A.V. Psicología del Enfrentamiento Deportivo. Editorial Orbe, La Habana, Cuba, 1981.
- 27- RODIONOV, A.V. Influencia de los Factores Psicológicos en el Resultado Deportivo. Editorial Científico-Técnica, La Habana, Cuba, 1990.
- 28- RODRIGUEZ, G.P. y LEON, I.N. Metodología de la Investigación Pedagógica y Psicológica: primera parte. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 1989.
- 29- DE LA ROSA, A.F. y RIBAS, A.R. Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico-Técnica, La Habana, Cuba, 1988.
- 30- RUDIK, P.A. Psicología de la Educación Física y del Deporte. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 1973.
- 31- RUDIK, P.A. Características Psicológicas de la Actividad Deportiva. In: Psicología Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 1988.
- 32- SINGER, R.N. Sustaining Motivation in Sport. Sport Consultants International Inc., Florida, USA, 1984.
- 33- SINGER, R.N. Peak Performance ... and ore. Movement Publications Inc., N.Y., USA, 1986.
- 34- SYER, J. and CONNOLLY, C. Sporting Body, Sporting Mind: an athlete's guide to mental training.

- Cambridge University Press, N.Y., USA, 1984.
- 35- TORRES, A.B. y CASTELLANOS, N.V. La Antecipación en el Deporte. In: Psicología del Deporte. Editado pelo Instituto Superior de Cultura Física e pelo Instituto de Medicina Deportiva, La Habana, Cuba, 1988.
- 36- UCHA, F.G. Control Psicológico del Entrenamiento en Equipos Deportivos. In: Psicología del Deporte. Editado pelo Instituto Superior de Cultura Física e pelo Instituto de Medicina Deportiva, La Habana, Cuba, 1988.
- 37- ZATSIORSKI, V.M. Metrología Deportiva. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 1989.
- 38- ZAZZO, R. Manual para o Exame Psicológico de Criança. Editora Mestre Jou, São Paulo, 1968.

**ENDEREÇO DO AUTOR / AUTHOR ADDRESS**

Maria Regina Ferreira Brandão  
Alameda Franca, 1277 - apto. 61  
São Paulo - SP  
CEP 01422-001