

PERSONALIDADE DO ATLETA E PRATICANTE DE ATIVIDADES FÍSICAS

Prof.a MS Eliane Jany Barbanti*

RESUMO

A identificação das relações entre critérios de sucesso desportivo e as características psicológicas do atleta são, hoje, uma das maiores preocupações de treinadores e psicólogos do desporto. O conceito de traço é fundamental na construção da personalidade do indivíduo e os traços psicológicos podem ser definidos como estruturas relacionadas entre si e estáveis que servem como predisponentes do comportamento e, consequentemente, podem ser "indicadores" de futuros comportamentos. É exatamente a predominância de alguns traços e a atenuação de outros que acaba por constituir a personalidade de cada um. Neste contexto serão apresentados os conceitos de personalidade e sua influência na participação nos esportes, a personalidade do atleta vencedor caracterizada pelo perfil de iceberg, bem como a personalidade de cada praticante de atividades físicas.

Palavras Chave: personalidade, esporte, atleta, praticante.

* Coordenadora do NUPSEA- Núcleo de psicologia do esporte e atividade física do Centro de práticas esportivas da USP- CEPEUSP

ABSTRACT

The identification of relationships between sporting success criteria and the psychological characteristics of athletes are now a major concern of coaches and sport psychologists. The concept of trait is essential in building the individual's personality and psychological traits can be defined as inter-stable structures that serve as predisposing behavior and hence can be "indicators" of future behavior. It is precisely the prevalence of certain traits and mitigation of others that ultimately form the personality of each. In this context we will present the concepts of personality and its influence on participation in sports and the athlete's winning personality profile characterized by iceberg.

Keywords: personality, sport, athlete, practitioner

INTRODUÇÃO

De acordo com Auweele, Cuyper, Mele e Rzewnicki (1993), a definição de personalidade é bastante ampla, pois inclui conceitos e termos como sejam os de traços, estados, qualidades e atributos, todos eles variáveis na constância ou nas alterações de comportamento, refiram-se estes, por exemplo, às motivações, aos estilos de atenção, às manifestações emotivas ou à eficácia. Nenhum ser humano mostrará traços que já não existam em outros indivíduos, como uma espécie de património do ser humano, ou seja, a todos os indivíduos de uma mesma espécie são atribuídos os traços característicos dessa espécie. Entretanto, a combinação individual desses *traços* em proporções variadas numa determinada pessoa caracterizará sua *personalidade* ou sua maneira de ser. O senso comum de um sistema sociocultural costuma elaborar uma relação muito extensa de adjetivos utilizados para a arguição dos indivíduos deste sistema: honesto, compreensivo, sincero, , cálido, amigável, inteligente, pontual, tolerante, irritável, , pessimista, responsável, calmo, artístico, científico, ordeiro, religioso, falador, impulsivo, ambicioso, excitado, calado, moderado, cauteloso, corajoso, radical, oportunista, etc. Pode-se considerar *traço predominante* da pessoa em apreço a característica que melhor a define, como se, entre tantos traços tipicamente e caracteristicamente humanos, este traço específico predominasse sobre os demais.

TRAÇO DE PERSONALIDADE

O conceito de *traço* é essencial na construção da personalidade do indivíduo e os traços psicológicos podem ser definidos como estruturas internas estáveis que servem como predisponentes do comportamento e, conseqüentemente, podem ser "indicadores" de futuros comportamentos. Contudo, é também um fato que os indivíduos não se comportam da mesma maneira perante diferentes situações.

Nos finais dos anos 70 o grande debate sobre o modelo de pesquisa, que deveria englobar não só a problemática dos traços psicológicos próprios, como também a influência do meio envolvente. Segundo Cox, Qiu & Liu (1993), "não é como o atleta se sente e responde geralmente, que tem mais importância, mas sim como ele se sente e responde num determinado momento". As emoções podem ser traduzidas por vários estados que podem ser de ansiedade, de alegria, de preocupação, de stress, de tristeza e de medo e são, muitas vezes, estas emoções que determinam as ações.

A preocupação conjunta com "envolvimentos-traço psicológico prestação desportiva" fez com que muitos investigadores abandonassem o modelo do estudo das características "puras", avaliadas apenas, ou, sobretudo, em laboratório, em favor dum modelo de interação, mais sistêmico e com mais informação, que tem em conta o contexto.

Inicialmente, os modelos de investigação centravam-se, predominantemente, na identificação da personalidade do atleta. Nas duas últimas décadas esses modelos tendem, cada vez mais, a considerar a interação entre a personalidade e o meio envolvente.

As manifestações ou os estados emocionais têm-se revelado como fatores importantes na prestação desportiva.

Martens (1977) apresenta o conceito de "traço de ansiedade em competição" como representativa das diferenças individuais na percepção da competição enquanto considerada como uma ameaça, e salienta ainda a diferença entre o "traço geral de ansiedade" e o "traço de ansiedade para situações específicas".

Orlick e Botteril (1975) afirmam que a preocupação com a competição e o fato de o atleta ir ser avaliado pode influir negativamente e provocar o abandono ou a participação reduzida. Contudo, alguns atletas (Gould e al. 1983) relatam que as suas preocupações com a competição não afetam a sua "performance" e alguns sentem que a sua prestação desportiva é melhor quando se sentem ansiosos. As conseqüências das manifestações de ansiedade em competição dependem, por certo, da frequência, da duração e da intensidade com que elas se apresentam.

Como já foi mencionado o conceito de traço pode ser definido como estrutura inter-estáveis que serve como predisponente do comportamento e, conseqüentemente, podem ser "indicadores" de futuros comportamentos.

É exatamente a predominância de alguns traços e a atenuação de outros que acaba por constituir a personalidade de cada um. Enfim, é como se o artista conseguisse extrair uma cor única e muito pessoal misturando uma série de cores básicas encontradas em todas as lojas de tintas. Como os traços básicos do ser humano são infinitamente mais numerosos que as cores básicas do exemplo, as combinações entre esses traços serão infinitas, fazendo disso a infinita diversidade de personalidades.

A combinação dos *traços* resultará uma unidade funcional humana completamente distinta de todos os demais. É difícil pensar nestes *traços* de outra forma, senão como certa inclinação inata submetida à influência agravante ou atenuante do meio, inclinação esta, responsável pela maneira como a pessoa se apresentará ao mundo ou ao convívio gregário. Entre os fatores constitucionais, um forte traço de ansiedade na personalidade, entendido como uma predisposição de sensibilidade inata para perceber certos estímulos como ameaçadores é um fator preditivo para estados exagerados de ansiedade, cognitiva e somática, estimulados pela competição.

Quando o traço de ansiedade é suficiente para fazer com que essa emoção seja somatizada, ou seja, se transforme em problemas orgânicos ou físicos (hipertensão, gastrites, diarreia crônica, vômitos, urticária, etc.), talvez os esportes individuais ou não competitivos fossem mais bem indicados. Pessoas com baixo limiar de tolerância às frustrações também são muito problemáticas em relação aos esportes competitivos. Esse traço, de baixo limiar de tolerância às frustrações, aparece desde cedo no desenvolvimento da pessoa, caracterizando-as como crianças birrentas, “nervosas”, teatrais, exigentes sobre suas pretensões. Dependendo do grau de intolerâncias às frustrações, personalidades com este traço podem contraindicar esportes competitivos ou tornam-se atletas pouco éticos. Laurent (1999) considera os fatores constitucionais dirigidos segundo duas orientações: pelo rendimento e/ou pelo controle, ou seja, dirigido pela carga afetiva que a tarefa da competição impõe ou pelo Ego do atleta.

Ele ainda entende as motivações do atleta distinguindo três objetivos:

- 1 - O atleta pode perseguir seu objetivo e demonstrar assim sua capacidade. O fato de buscar um rendimento desejável (ou desejado) não está necessariamente ligado ao aumento da ansiedade cognitiva, mas está sim, ligado ao aumento da motivação.
- 2 – Pode, por medo, evitar o risco de mostrar sua eventual incompetência. Evitar o risco pode levar ao aumento da ansiedade cognitiva e diminuição da motivação e do rendimento.
- 3 – Pode, ainda, tentar dominar seu compromisso com a competição ou esporte através do domínio da disciplina e da técnica. O domínio da disciplina diminui a ansiedade cognitiva e aumenta a motivação.

PERSONALIDADE DO ATLETA VENCEDOR

Pode-se afirmar que existe uma relação entre a personalidade da pessoa e sua opção ou escolha para a prática deste ou daquele esporte. A grande divisão ou classificação poderia ser feita considerando aquelas pessoas voltada para os esportes competitivos e as outras, para o não competitivo. Entre essas atividades esportivas teríamos ainda que classificar pessoas voltadas para esportes competitivos de

esforço físico, de resistência, de estratégia, etc. Assim como, entre o não competitivo, teríamos aqueles voltados ao condicionamento de resistência, de força, de habilidade, de persistência, etc. Enfim, como vemos, no esporte descortina-se todo um universo de atividades que atenderiam igual universo de vocações, inclinações e personalidade.

Apesar das dificuldades e da complexidade de pesquisas na relação entre o esporte e a personalidade, o que se pretende pesquisar são os traços da personalidade do esportista (e não sua patologia). Algumas pesquisas comparam a personalidade de atletas vitoriosos com atletas que fracassam. Morgan (1987) destaca que os atletas vitoriosos respondem mais frequentemente, ao perfil denominado iceberg profile. Modelos de personalidade caracterizam atletas de alto nível denominados perfis de iceberg. Atletas de elite exibem baixos níveis de tensão, depressão, fadiga, confusão mental e altos níveis de vigor citado por Barbanti (2011).

Esta característica iceberg profile não se trataria de uma personalidade particularmente “fria”, mas de um modelo definido por Morgan e caracterizado por atitudes dirigidas para se conseguir evitar, com sucesso, momentos de neurose, depressão, fadiga, confusão e ira, e de se manter orientado por normas que dizem respeito ao vigor, ao sucesso, à vitória e à outros valores culturalmente preconizados (conduta espartana).

Fala-se em iceberg profile porque todos os traços negativos se encontram ocultos ou submersos, enquanto sobressai um único traço positivo de vigor. Os atletas que possuem este perfil costumam estar mais concentrados que os outros em suas metas adaptam-se às circunstâncias adversas com maior facilidade, mantêm excelente nível de autoconfiança, enfrentam eficazmente a tensão e elaboram planos detalhados para a conquista das metas.

Sobre isso, Ommundsem (1999) estudou 136 atletas jovens e constatou que a percepção da própria capacidade esportiva boa diminui a ansiedade durante a competição. Atletas mais autoconfiantes experimentaram menos ansiedade somática que aqueles que duvidavam de suas próprias aptidões. As eventuais consequências da pessoa iceberg profile seriam aquelas relacionadas à frustração diante de sua não vitória, frustrações diante da não vitória de seus alunos, filhos ou mesmo de seus ídolos. Seriam ainda as frustrações (evidentemente, seguidas de depressão) decorrentes do envelhecimento, já que ninguém consegue manter-se indefinidamente com a mesma vitalidade.

Gould (1988) e Hardy (1996) consideram que os esportistas de alto nível (profissionais) têm muitos e complexos objetivos implicados na vitória estabelecidos pelo ego, e suas motivações podem se basear na realização de uma satisfação narcisista. Algumas vezes a busca desses objetivos pode ser considerada como uma estratégia adaptativa para combater uma situação de ansiedade determinada por um ego carente de autoafirmação.

PERSONALIDADE DO PRATICANTE DE ATIVIDADES FÍSICAS

A maneira de ser de cada praticante pode combinar com treinos específicos. Para determinar qual é a personalidade de cada pessoa e se a pessoa luta para manter-se forte e firme no treino, talvez não esteja fazendo os exercícios certos para a sua "personalidade de praticante". É o que garante Linda Shelton, especialista em fitness e cujo estudo foi apresentado no encontro do American College of Sports Medicine's Health and Fitness. De acordo com ela, cinco são as personalidades de quem pratica atividade física:

QUADRADOS:

São mais confiáveis, estáveis e geralmente seguem o treino à risca. Adoram rotina. Eles tendem a seguir cronogramas rígidos e, muitas vezes, não veem progresso porque chegam a um platô. Deveriam, em vez disso, dar alguns passos no sentido de experimentar coisas novas sem que tenham de deixar a velha rotina para trás. Esporte indicado é a natação.

Retângulos:

São um pouco mais flexíveis, mas também curtem ordem e rotina. Adoram exercícios em grupo e se dão melhor quando interagem socialmente. Uma sugestão é que entrem para grupos de caminhada, corrida ou bike ou façam aulas coletivas, em vez de praticarem sozinhos.

TRIÂNGULO:

São os mais competitivos. Gostam de ser estimulados e de desafios. Por isso, têm de ter objetivos claros. Esses se beneficiariam se treinassem ao lado de alguém como eles ou com uma meta, como uma maratona, triatlo etc.

CÍRCULO:

É o tipo mais comum no mundo do fitness. Espontâneos, sociais, não apreciam treinar sozinhos. Um senão: muitas vezes tendem a ficar mais tempo socializando do que se exercitando. Eles precisam de alguém que os coloque no prumo e oriente, como um personal trainer.

LINHA TORTA:

São os menos estruturados entre todos os tipos. Diferentemente do quadrado e do círculo, odeiam rotina. Eles precisam seguir um treino ultravariado, que inclui diferentes aulas. Do contrário, se aborrecem e abandonam o que estão fazendo. Atividades indicadas circuit training.

CONCLUSÃO

Pode-se considerar *traço predominante* da pessoa em apreço a característica que melhor a define, como se, entre tantos traços tipicamente e caracteristicamente humanos, este traço específico predominasse sobre os demais.

As emoções podem ser traduzidas por vários estados que podem ser de ansiedade, de alegria, de preocupação, de stress, de tristeza e de medo e são, muitas vezes, estas emoções que determinam as ações.

A preocupação conjunta com "envolvimentos-traço psicológico prestação desportiva" fez com que muitos investigadores abandonassem o modelo do estudo das características "puras", avaliadas apenas, ou, sobretudo, em laboratório, em favor dum modelo de interação, ou seja, leva em conta como a pessoa se sente e responde num determinado momento, é mais sistêmico e com mais informação, porque tem em conta o contexto.

As manifestações ou os estados emocionais têm-se revelado como fatores importantes na prestação desportiva. O conceito de "traço de ansiedade em competição" é apresentado como uma representativa das diferenças individuais na percepção da competição enquanto considerada como uma ameaça, e salienta ainda a diferença entre o "traço geral de ansiedade" e o "traço de ansiedade para situações específicas".

Os fatores constitucionais foram considerados dirigidos segundo duas orientações: pelo rendimento e/ou pelo controle, ou seja, dirigido pela carga afetiva que a tarefa da competição impõe ou pelo Ego do atleta.

Os atletas vitoriosos respondem mais frequentemente, ao perfil denominado iceberg profile. Esta característica iceberg profile trata de um modelo definido e caracterizado por atitudes dirigidas para se conseguir evitar, com sucesso, momentos de neurose, depressão, fadiga, confusão e ira, e manter orientado por normas que dizem respeito ao vigor, ao sucesso, à vitória e à outros valores culturalmente preconizados (conduta espartana).

A maneira de ser de cada praticante de atividades físicas pode combinar com treinos específicos. Para determinar qual é a personalidade de cada pessoa foram destacadas cinco personalidades de quem pratica atividade física, ou seja: quadrados, retângulos, triângulo, círculo e linha torta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Auweele, Y.V., Cuyper,B., Mele,V. & Rzewnicki,.(1993) Elite Performance and Personality: From description and Prediction to Diagnosis and intervention. In Robert N. Singer, Milledge Murphey & Keith Tennant (Eds.), *Handbook of Research Sport Psychology* (pp. 257-289) *New York: MacMillan Publishing Company.*
- Barbanti E.J (2011) A depressão no Atleta. *Educação Física em Revista* Vol. 5, No 1.
- Cox, H.R., Qiu, Y. & Liu, Z. (1993)- Overview of Sport Psychology In Robert Singer, Milledge Murphey & L. Keith Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, (pp. 3-31). *New York: MacMillan Publishing Company.*
- Gould D, Eklund, R.C, Jackson SA – (1988) US Olympic wrestling excellence; I. Mental preparation, precompetitive cognition and affect. *Sport Psychologist* 1992; 358-362.
- Gould, D., Horn, T., & Spreemann, J (1983) Perceived Anxiety of Elite Junior Wrestlers *Journal of Sport Psychology*, 5, 58-71.
- Hardy L, Jones G, Gould D, (1996) Understanding psychological preparation for sport, *Chichester; Willey.*
- Laurent E, Cury F (1999) – Valeur preductive d’um modèle tridimensionnel dès buts d’accomplissement sur la motivation intrinsèque et l’etat d’ansieté cognitive, symposium 7 Théories de la motivation agressivité et sport, *Sci Motr no. 38-39;: 107-108*
- Martens, R. (1977) Sport Competition Anxiety Test. Champaign, Illinois: *Human Kinetics Publishers.*
- Morgan, WP (1987) - Exercise and mental health Washington DC, Emisphère.
- Ommundsem Y, Pedrsen BH (1999) The role of achievement goal orientations and perceived ability upon somatic and cognitive indices of sport competition trait anxiety. A study of youth athletes *Scand J Méd Sports*, 9: 333-343.

Orlick, T. & Botteril, C (1975) - Every kid can win. *Chicago: Nelson-Hall*.

Shelton L. (2011) Getting in Step with your Fitness Personality ACSM in [www.acsm.org /.../getting-in-step-with-your-fitness...](http://www.acsm.org/.../getting-in-step-with-your-fitness...) *American College of Sports Medicine*.