






DOI 10.20396/conex.v17i0.8658424

Artigo Original

A Aplicação de Técnicas Psicológicas no Desporto Adaptado: Estudo Qualitativo com Atletas de Elite

Tânia Cristina Lima Bastos¹ 
Rui Manuel Nunes Corredeira² 
Antonio Manuel Fonseca¹ 

RESUMO

Objetivo: Examinar o modo como os atletas de elite do desporto adaptado aplicam técnicas psicológicas (*i.e.*, definição de objetivos, imagética, diálogo interior e relaxamento) em situação de treino e de competição. **Metodologia:** Catorze atletas com deficiência motora e visual responderam a uma entrevista semiestruturada. Recorreu-se a uma abordagem qualitativa baseada na análise temática para a análise dos dados. **Resultados e discussão:** Com exceção das técnicas de relaxamento, os atletas reconheceram a importância das técnicas psicológicas para a sua performance desportiva. Verificou-se um maior uso das técnicas em situação de competição. **Conclusão:** Os dados também evidenciaram que os atletas não conhecem todos os benefícios inerentes à aplicação das técnicas psicológicas e não estão familiarizados com as suas formas de treino.

Palavras-chave: Técnicas Psicológicas. Desporto Adaptado. Metodologia Qualitativa.

¹ Centro de Investigação, Educação, Inovação e Intervenção no Desporto (CIFID2D), Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto, Portugal.

² Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL), Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto, Portugal.

Correspondência:

Tânia Cristina Lima Bastos. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, R. Dr. Plácido da Costa 91, 4200-450, Porto, Portugal, E-mail: tbastos@fade.up.pt

Recebido em: 18 fev. 2020

Aprovado em: 8 mar. 2020

The application of psychological techniques in disability sport: a qualitative study with elite athletes

ABSTRACT

Objective: The goal of the study was to examine the application of psychological techniques (i.e., goal setting, imagery, self-talk, and relaxation) in practice and competition settings by elite athletes with a disability. **Methodology:** Semi-structured interviews were conducted on fourteen athletes with physical and visual impairments. Thematic analysis was the qualitative methodology used for data analysis. **Results and discussion:** With the exception of relaxation, the athletes acknowledged the importance of psychological techniques for sports performance. Greater use of the techniques as stated in the competition setting. **Conclusion:** The data suggested that athletes had a lack of knowledge about the benefits of the psychological techniques and were not familiar with its practice methods.

Keywords: Psychological Techniques. Disability Sport. Qualitative Methodology.

La aplicación de técnicas psicológicas en el deporte adaptado: estudio cualitativo con atletas de élite

RESUMEN

Objetivo: examinar la manera como los atletas de élite del deporte adaptado aplican técnicas psicológicas (es decir, establecimiento de objetivos, imágenes, diálogo interno y relajación) en situaciones de entrenamiento y competición. **Metodología:** Catorce atletas con discapacidad motora y visual respondieron a una entrevista semiestructurada. Se utilizó un enfoque cualitativo basado en el análisis temático para el análisis de datos. **Resultados y discusión:** Con la excepción de las técnicas de relajación, los atletas reconocieron la importancia de las técnicas psicológicas para su rendimiento deportivo. Hubo un mayor uso de técnicas en una situación competitiva. **Conclusión:** Los datos también mostraron que los atletas no conocen todos los beneficios inherentes a la aplicación de técnicas psicológicas y no están familiarizados con sus formas de entrenamiento.

Palabras clave: Técnicas psicológicas, Deporte adaptado, Metodología cualitativa.

INTRODUÇÃO

De uma forma geral, a literatura reconhece a importância da preparação psicológica e, em particular, do treino de competências psicológicas na performance desportiva dos atletas e no seu desenvolvimento pessoal (BONNAR; 1997; BURTON; RAEDEKE, 2008; GOULD; FLETT; BEAN, 2009). A preparação psicológica pode ser definida como o conjunto de estratégias de caráter cognitivo, emocional e comportamental, utilizadas pelos atletas e equipas para alcançar um nível psicológico ótimo que contribui para a performance desportiva ideal, em situação de treino e de competição (GOULD *et al.*, 2009).

A literatura na área da psicologia do desporto é consensual ao considerar a definição de objetivos, imagética, diálogo interior e relaxamento, as técnicas psicológicas mais eficazes e mais frequentemente utilizadas no desenvolvimento de programas de treino de competências psicológicas. A definição de objetivos consiste na formulação de um conjunto de metas ou alvos comportamentais que os atletas têm que atingir, no treino e na competição, e que são previamente determinados entre o treinador e os atletas (BREWER, 2009). A definição de objetivos permite ao atleta melhorar a sua concentração, autoconfiança, motivação (BURTON; RAEDEKE, 2008). Por sua vez, a imagética consiste na criação de imagens mentais associadas à utilização de múltiplos sentidos e emoções de modo a favorecer a aquisição de novos movimentos e capacidades técnicas, bem como o desenvolvimento de competências psicológicas (BREWER, 2009), como a motivação, confiança e concentração (HALE *et al.*, 2005). Brewer (2009) descreve o diálogo interior como o diálogo interno que os atletas desenvolvem consigo próprios, destacando a importância da utilização de um diálogo positivo para a criação de pensamentos, sensações e comportamentos positivos nos atletas os quais, conseqüentemente, conduzem a melhorias no desempenho desportivo. Lavalle, Williams e Jones (2008) acrescentam que o diálogo interior pode ser útil para uma correta aprendizagem e execução das capacidades motoras.

Apesar de vários autores (BADWEN, 2006; BASTOS; MARTIN, 2015; DE BRESSY DE GUAST *et al.*, 2013; HANRAHAN, 2007, 2015; HARBALIS; HATZIGEORGIADIS; THEODORAKIS, 2008; MARTIN, 2017; ZOERINK; WILSON, 1995) terem demonstrado a importância e aplicabilidade de programas de treino de competências e técnicas psicológicas em atletas com diferentes tipos de deficiência, pouco se sabe sobre a forma como os atletas do desporto adaptado aplicam a definição de objetivos, imagética, diálogo interior e relaxamento nas suas rotinas de treino e competição. Até à data apenas temos conhecimento do estudo de Eddy e Mellalieu (2003) que analisou o uso da imagética em situação de treino e competição por parte de atletas de goalball.

Deste modo, o objetivo do presente estudo foi examinar o modo como os atletas de elite do desporto adaptado aplicam técnicas psicológicas em situação de treino e de competição. Especificamente, pretendeu-se explorar a utilização da definição de objetivos, imagética, diálogo interior e relaxamento na preparação psicológica dos atletas.

MÉTODO

PARTICIPANTES

A amostra foi constituída por catorze atletas de elite (masculino = 12; feminino = 2), com deficiência motora e visual, e idades compreendidas entre os 17 e os 40 anos. O recrutamento dos atletas teve como critério o nível de elite dos participantes, isto é, todos os atletas que possuíam experiência ao nível internacional tendo já participado em Campeonatos da Europa, do Mundo, e/ou Jogos Paralímpicos. A seleção dos participantes pretendeu representar a diversidade de modalidades paralímpicas (boccia = 3; natação = 5; atletismo = 5; remo = 1) praticadas em contexto competitivo em Portugal. As amostras reduzidas, selecionadas propositadamente de acordo com critérios específicos, oferecem um conhecimento rico e profundo que deve ser interpretado como um ponto forte da metodologia qualitativa (SMITH, 2018). Os investigadores obtiveram de todos os participantes o consentimento livre e esclarecido para participar no estudo. O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade.

ENTREVISTA E PROCEDIMENTOS

De modo a responder aos objetivos do estudo desenvolveu-se uma entrevista semiestruturada cujo guião se baseou na metodologia adotada por Bastos *et al.* (2014; 2018). Foi realizada uma entrevista piloto com um atleta de basquetebol em cadeira de rodas para testar o guião. A aplicação de entrevistas semiestruturadas permite a co-construção do conhecimento devido às interações únicas entre os participantes e o entrevistador. Para além disso, o uso de questões abertas facilita o papel do entrevistador e do entrevistado permitindo uma discussão flexível e dinâmica (SMITH; SPARKES, 2016).

No que diz respeito à aplicação da entrevista, durante a fase inicial informamos os atletas acerca dos objetivos do estudo e da estrutura da entrevista. Seguidamente, procuramos esclarecer os atletas acerca do significado de cada técnica psicológica a explorar durante a entrevista. Os atletas foram questionados acerca do modo como aplicavam a definição de objetivos, a imagética, o diálogo interior e o relaxamento, em situação de treino e de competição. Na parte final da entrevista os atletas foram convidados a

acrescentar informação acerca dos conteúdos abordados e a realizar comentários finais que considerassem importantes.

Para todos os participantes foi enviada uma cópia da entrevista transcrita. Os participantes foram incentivados a criar ou adicionar nova informação à entrevista. As reflexões fornecidas pelos participantes criam um diálogo rico e meticuloso entre o entrevistador e o entrevistado (SMITH; MCGANNON, 2018).

ANÁLISE DE DADOS

No presente estudo adotou-se uma análise interpretativa fenomenológica com o objetivo de explorar as experiências vividas dos participantes e qual o sentido atribuído pelos próprios às experiências pessoais. Especificamente, foram privilegiados métodos indutivos de modo a permitir a identificação de temas emergentes. Em termos práticos, o processo de análise de dados envolve uma interação entre técnicas indutivas e dedutivas (SMITH, 2004). As perspectivas dos participantes acerca da importância das técnicas psicológicas e as suas experiências pessoais sobre aplicação das diferentes técnicas psicológicas em situação de treino e de competição foram analisadas através da análise temática (BRAUN; CLARK; WEATE, 2016).

Assim, o processo de identificação dos principais temas desta investigação desenvolveu-se de acordo com as seguintes etapas: i) o investigador principal leu e releu as entrevistas de modo a ficar totalmente familiarizado com o conteúdo e sintetizou os pontos-chave do discurso de cada participante (*i.e.*, fase de imersão); ii) seguidamente, destacaram-se as unidades de registo em função do discurso dos participantes em cada uma das técnicas psicológicas exploradas (*i.e.*, fase inicial de codificação); diferentes níveis de codificação foram desenvolvidos, de modo a refinar os temas em análise, até se atingir a saturação dos dados; iii) conseqüentemente, definiram-se os subtemas de primeira e segunda ordem que permitiram descrever as dimensões que representavam o nível de maior abstração. Por último, foi realizada a última verificação do conteúdo, tendo o investigador principal relido todas as transcrições e verificado todas as unidades de registo e temas, de modo a identificar um padrão coerente nos diferentes níveis de codificação (BRAUN; CLARK; WEATE, 2016).

O investigador principal recorreu à ajuda de um “amigo crítico” (*i.e.*, outro autor) para discutir os dados e assegurar a qualidade e validade da investigação. Segundo Smith e McGannon (2018), o “amigo crítico” é descrito como o diálogo crítico entre diferentes pessoas que encoraja a reflexão e o feedback crítico. É esperado que durante este processo múltiplas explicações e interpretações dos dados possam emergir.

O investigador principal selecionou segmentos das entrevistas (*i.e.*, citações *verbatim* dos participantes) para representar as diferentes temáticas na apresentação dos resultados. Também se procedeu a uma análise de frequências de modo a representar o número de citações de cada unidade de registo e o número de atletas que mencionou os temas.

RESULTADOS

Da análise temática resultaram quatro dimensões que emergiram de setenta e três unidades de registo mencionadas pelos atletas. As dimensões resultaram da abstração de doze subtemas de segunda ordem e estes de dezanove subtemas de primeira ordem que se encontram representados nas Figuras 1-4.

DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

Esta dimensão é constituída por 23 unidades de registo que deram origem a quatro subtemas de segunda ordem: *importância*, *operacionalização*, *aplicação na competição* e *aplicação no treino* (Figura 1). No que diz respeito ao primeiro subtema de primeira ordem, *importância da definição de objetivos*, os atletas foram unânimes em considerar esta estratégia psicológica fundamental para a performance desportiva. A maioria dos participantes destacou a definição de objetivos como sendo uma técnica motivacional, como se pode constatar no seguinte comentário “Eu sei que eu vou fazer aquele tempo porque eu trabalhei para aquele tempo.... de alguma forma, também me dá alguma motivação. Eu sei as marcas que vou fazer numa competição e isso também é uma coisa que me motiva bastante”.

Quando questionados sobre a forma como operacionalizavam a formulação dos objetivos, todos os atletas destacaram i) a coordenação com o treinador, ii) a definição de objetivos a curto, médio e longo prazo, e iii) o nível de dificuldade esperado. A maioria dos participantes considerou que os objetivos devem ser realistas, formulados em função das reais capacidades do atleta. No que diz respeito à aplicação em contexto de treino e de competição, em ambas as situações os atletas enumeraram objetivos a alcançar relacionados com o processo e com o produto.

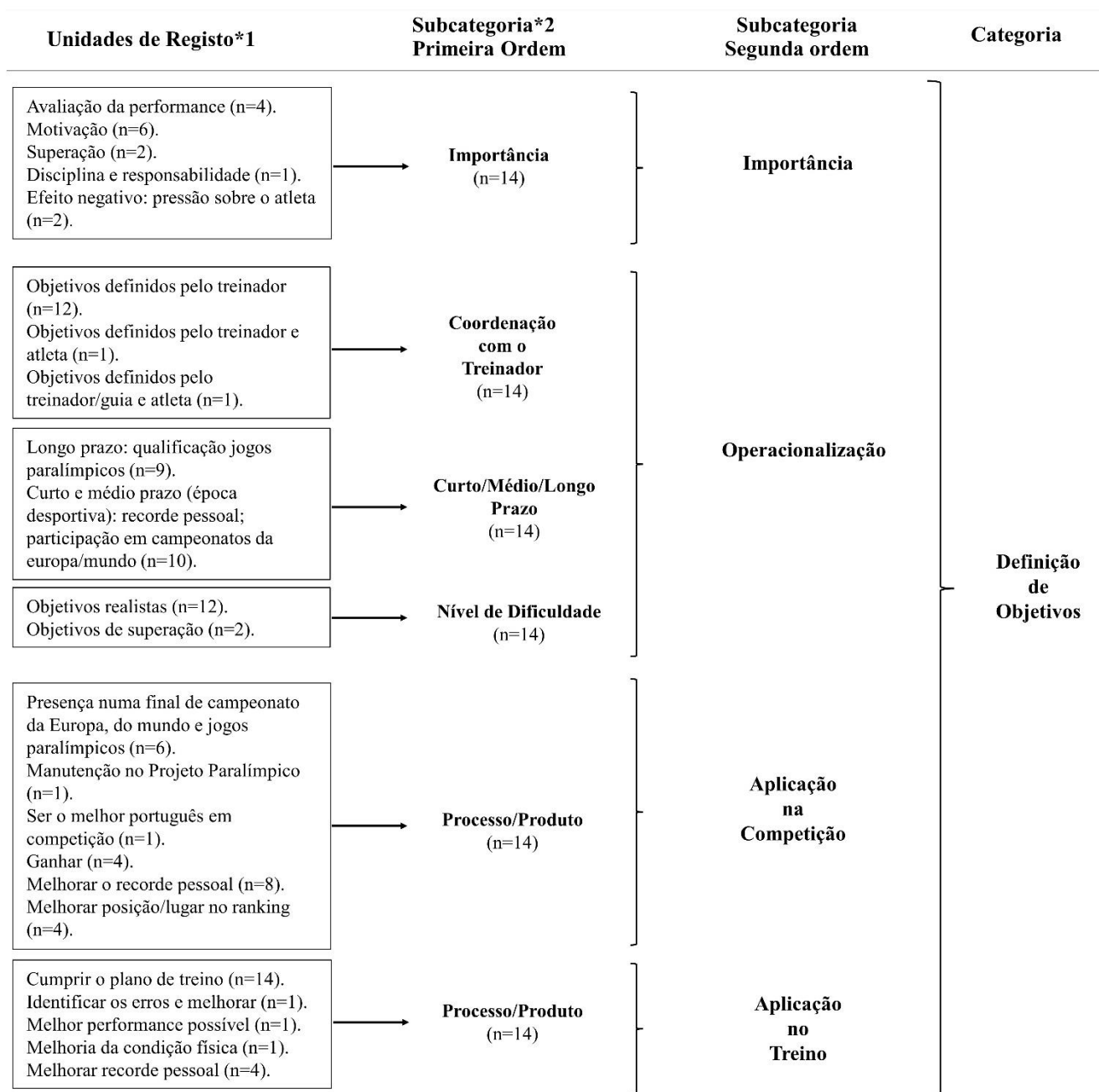


Figura 1 – Definição de objetivos: aplicação da técnica em contexto de treino e competição.

Nota: *1 O valor que se encontra à frente de cada unidade de registo corresponde ao número de vezes que cada unidade foi mencionada; *2 O valor que se encontra por baixo de cada subcategoria de primeira ordem indica o número de atletas que mencionou a referida subcategoria.

Figura 1 – Definição de objetivos: aplicação da técnica em contexto de treino e competição.

IMAGÉTICA

Quando os participantes foram questionados sobre as suas rotinas de treino e competição relativamente à utilização da imagética, dezoito unidades de registo foram identificadas (Figura 2). Desta dimensão emergiram três subtemas de segunda ordem: *importância*, *aplicação na competição* e *aplicação no treino*.

No que diz respeito ao primeiro subtema de segunda ordem, *importância da imagética*, a maioria dos atletas salientou o efeito positivo da aplicação desta técnica para a performance desportiva. Porém, alguns atletas mencionaram o efeito negativo da imagética na sua performance desportiva pois consideram que rever mentalmente aspetos relacionados com a execução das tarefas motoras antecipa o momento da competição fazendo com que se sintam nervosos, angustiados e com uma maior sensação de cansaço. O seguinte comentário ilustra esta situação “Às vezes até tento fugir um bocado a essas situações para não ficar muito nervoso, porque o meu coração começa logo a palpitar... sinto como se tivesse a fazer a prova”.

A aplicação da imagética em competição prevaleceu relativamente à utilização desta técnica em contexto de treino. A maioria dos atletas mencionou rotinas pré-competitivas relacionadas com a utilização da imagética vários dias antes da competição e na véspera do dia da competição. Em contexto de treino, alguns participantes mencionaram a utilização da imagética e foi explicado que a imagética era utilizada em situações de treino técnico específico. Também a este nível importa mencionar o destaque que os atletas da área da deficiência visual atribuíram à imagética como uma forma de antecipadamente visualizarem a prova ou o percurso a realizar,

No treino podemos imaginar o percurso que vamos fazer antes de treinar ou quando começamos[...] São mais sensações ao nível físico, biomecânico da passada, sensações que nós temos[...] Nos treinos pré-competitivos, nos treinos de capacidade muito intensa, vejo-me correr amplo, a correr forte, vejo-me a correr bem. Já me vejo a fazer esse filme dentro de mim para conseguir correr bem[...] É importante registar ao nível de vídeos,[...] filmar treinos, provas para depois comparar e ver a postura da corrida[...] cruzar as nossas sensações com o vídeo.

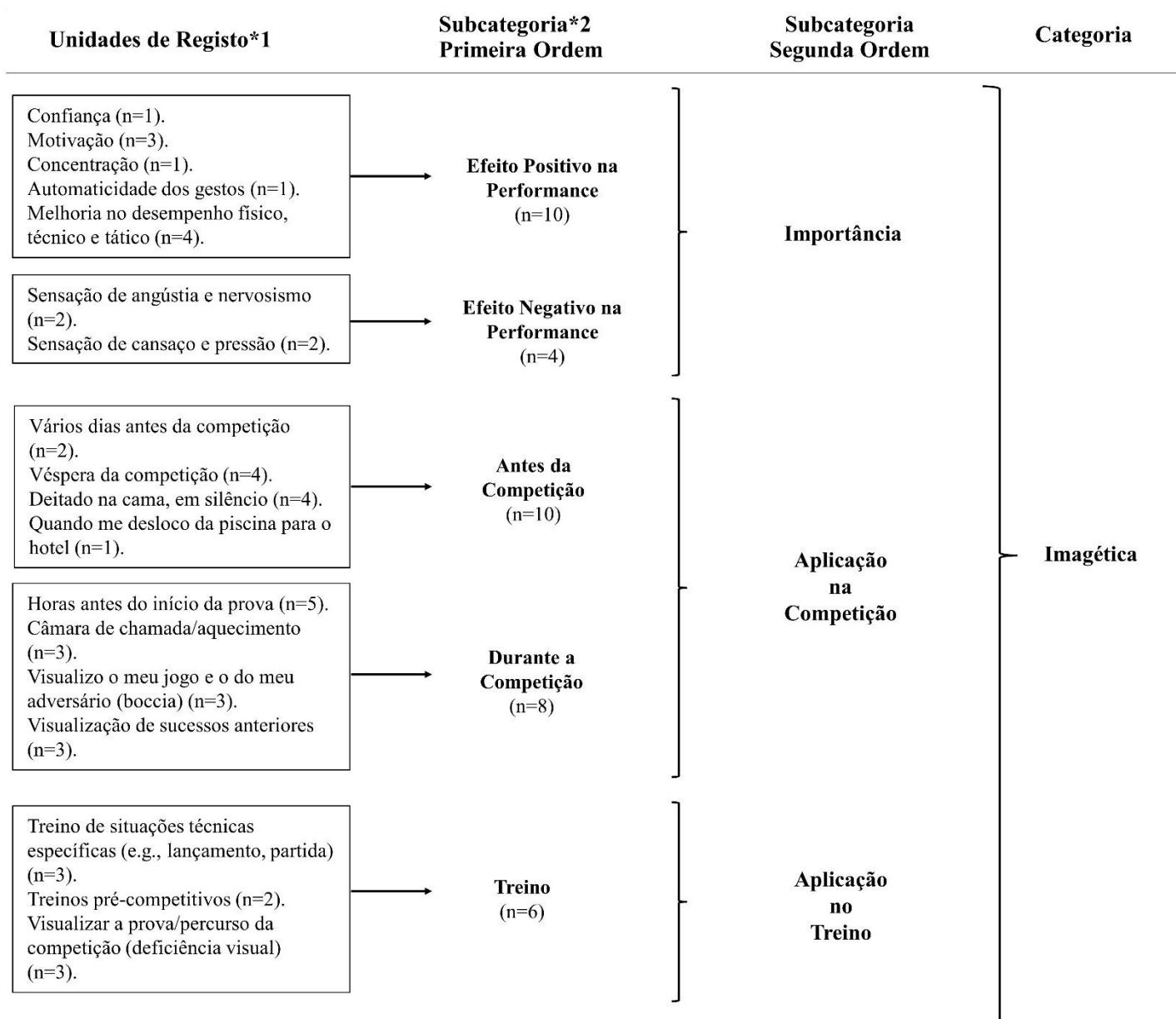


Figura 2 – Imagética: aplicação da técnica em contexto de treino e competição.

Figura 2 – Imagética: aplicação da técnica em contexto de treino e competição.

DIÁLOGO INTERIOR

A categoria diálogo interior inclui vinte unidades de registro que emergiram de três subtemas de segunda ordem: *importância*, *palavras-chave* e *focalização dos pensamentos* (Figura 3). A maioria dos atletas destacou a importância do diálogo interior ao nível motivacional. Por exemplo, um atleta de boccia referiu que o diálogo interior era uma estratégia importante para controlar os pensamentos negativos através da utilização de um diálogo interior positivo,

Parece é que dentro de mim há duas pessoas. Há uma que diz: Tu não consegues! e depois há outra, que sou eu, que diz: Eu vou

conseguir! [...] Em Pequim [jogos paralímpicos], antes do jogo [final], antes de começar mesmo foi uma coisa impressionante "Tu não consegues, tu não consegues!"[...] Pequim foi um mérito, foi uma das competições que me marcou porque eu comecei a dizer: Eu consigo, eu consigo, eu consigo! e aquela voz Eu não consigo diminuiu de tal forma que a confiança não foi 8 nem foi 80, foi na quantidade certa.

Quanto ao último subtema de segunda ordem, *focalização dos pensamentos*, vários atletas mencionaram que antes da competição procuravam focar os seus pensamentos em momentos ou pessoas que lhe transmitissem sensações positivas como por exemplo a família, amigos, férias/viagens. Durante a competição, alguns atletas referiram focar os seus pensamentos em aspetos técnicos e táticos da performance enquanto outros referiram que o foco do pensamento estava centrado no objetivo final, isto é, chegar ao final da prova. Importa também mencionar que há atletas que referiram não focar o pensamento em nenhum aspeto em concreto. Em situação de treino poucos atletas mencionaram a utilização desta técnica.

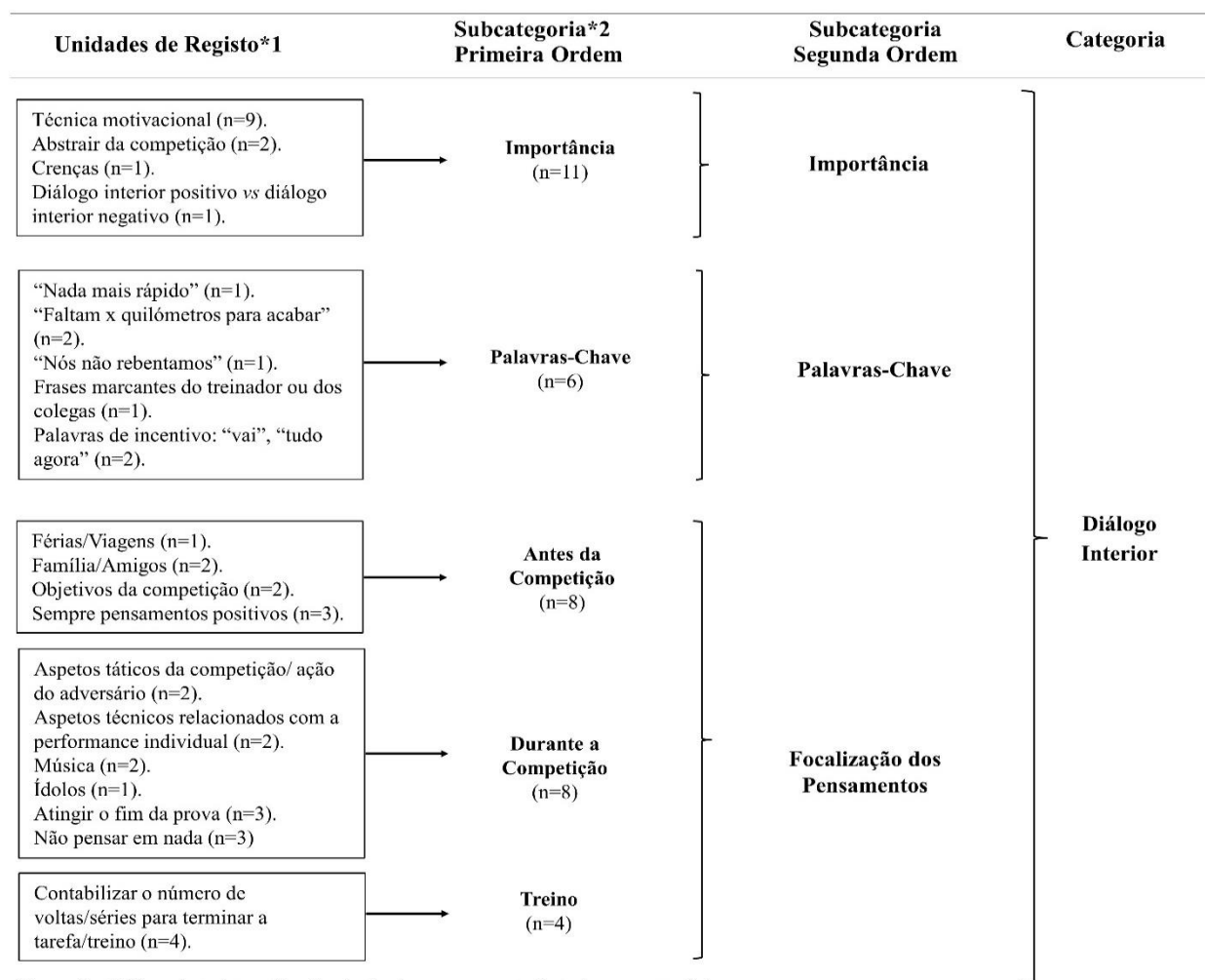


Figura 3 – Diálogo interior: aplicação da técnica em contexto de treino e competição.

Figura 3 – Diálogo interior: aplicação da técnica em contexto de treino e competição.

RELAXAMENTO

A dimensão relaxamento incluiu doze unidades de registo que emergiram de dois subtemas de segunda ordem: *importância* e *aplicação* (Figura 4). Alguns atletas destacaram a importância das técnicas de relaxamento para a sua performance desportiva, nomeadamente para melhorar as suas competências psicológicas como a gestão da ansiedade, a concentração e a automaticidade.

Apesar de alguns atletas terem mencionado o uso desta técnica em contexto de competição, apenas metade mencionou também o recurso ao relaxamento em contexto de treino. A maioria dos atletas referiu não usar as técnicas de relaxamento por considerar que não necessitam deste tipo de intervenção. A seguinte citação de um atleta de boccia é exemplificativa desta perspetiva, "Não. Temos fisioterapeuta lá na Selecção mas eu nunca quis. Só penso é que vai correr tudo bem, que sou capaz de ganhar. Confio em mim e chega".

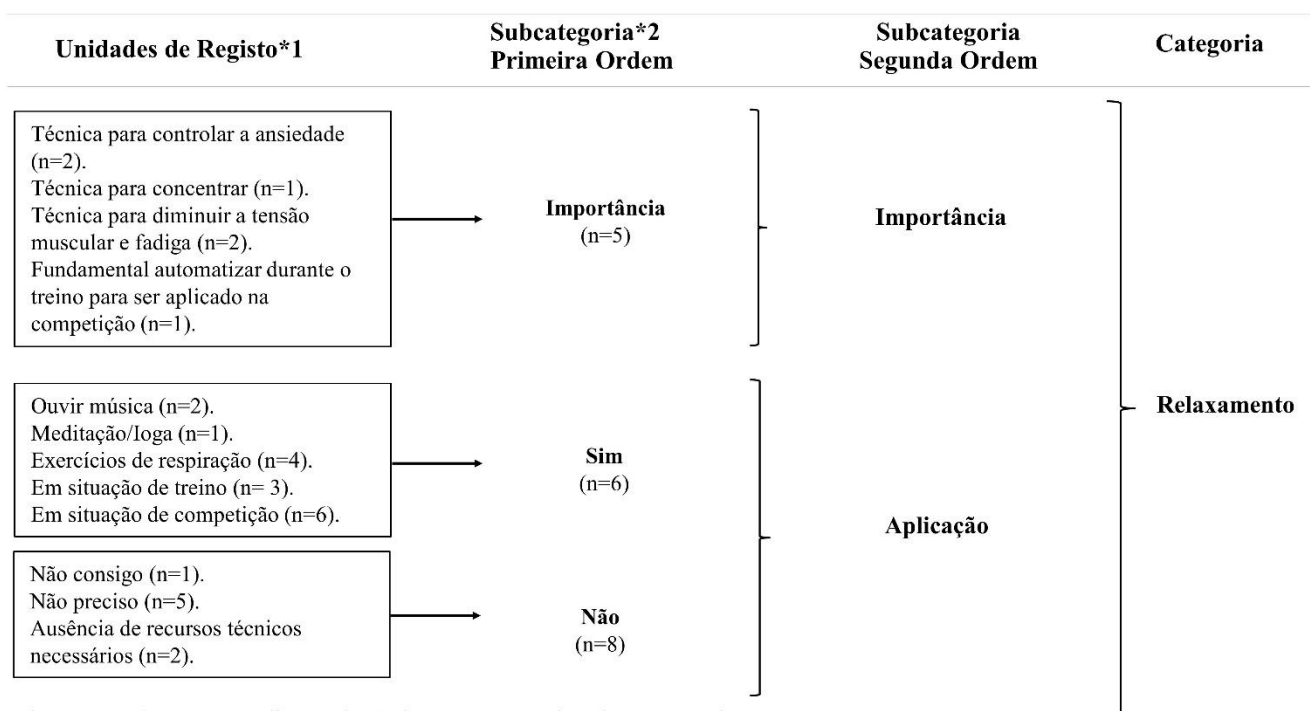


Figura 4 – Relaxamento: aplicação da técnica em contexto de treino e competição.

Figura 4 – Relaxamento: aplicação da técnica em contexto de treino e competição.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi examinar o modo como os atletas de elite do desporto adaptado aplicam técnicas psicológicas (*i.e.*, definição de

objetivos, imagética, diálogo interior e relaxamento) em situação de treino e de competição.

De uma forma geral, é reconhecido que a performance desportiva de atletas com deficiência pode beneficiar de uma formulação de objetivos adequada, e que a adesão a objetivos eficazes depende de um conjunto de princípios e recomendações exatamente iguais aos dos atletas sem deficiência (HANRAHAN, 1995a). Contudo, Porreta e Moore (1996/1997) alertaram para o facto de alguns atletas com deficiência motora poderem ter algumas dificuldades em formular objetivos realistas, especificamente aqueles que adquiriram a deficiência recentemente e, como tal, não possuem uma noção real das suas capacidades e potencialidades. Por seu lado, Hanrahan (1995a) referiu que nem sempre os atletas com deficiência motora de nível internacional estão envolvidos num processo de formulação de objetivos. No presente estudo todos os participantes reconheceram a importância da definição de objetivos como uma forma de monitorizar sistematicamente a performance e motivar os atletas, em contexto de treino e de competição, e referiram formular objetivos a curto, médio e longo prazo. Samulski e Noce (2002) analisaram o perfil psicológico de atletas brasileiros que competiram nos Jogos Paralímpicos de Sydney 2000 e verificaram que, relativamente à definição de objetivos, a amostra formulou como principais objetivos desportivos “ser campeão” (20.8%), “conquistar medalhas” (12.8%) e “ser reconhecido” (12.1%). Relativamente ao nosso estudo, foi possível verificar que o reconhecimento social não foi mencionado pelos atletas portugueses, embora a maioria dos objetivos desportivos apontados pelos participantes em situação de competição também tenha incidido no resultado desportivo, ou seja, “melhorar recorde pessoal”, “presença numa final” e “ganhar”.

Apesar de vários autores terem implementado programas de treino de imagética para atletas do desporto adaptado (HANRAHAN, 1995a; HANRAHAN; GROVE; LOCKWOOD 1990; SHEARER *et al.*, 2009) são escassos os estudos que procuram perceber como é que os atletas desenvolvem e aplicam esta técnica fora do contexto de programas de intervenção, situação que limita o conhecimento sobre como devem ser estruturados os programas de treino de competências psicológicas e os seus objetivos. Neste sentido, apenas temos conhecimento do estudo de Eddy e Mellalieu (2003) que desenvolveram um estudo qualitativo com o objetivo de averiguar o uso da imagética por parte de atletas com deficiência visual que representaram a seleção inglesa de goalball nos Jogos Paralímpicos de Sydney 2000. Os autores verificaram que os atletas utilizavam a imagética para atingir resultados ao nível motivacional e cognitivo em contextos de competição e de treino. Verificaram, ainda, que a utilização da imagética ocorria imediatamente antes e durante a competição, e que os atletas recorriam a estímulos cinestésicos, espaciais, táteis, visuais e auditivos para criar mentalmente as imagens pretendidas. De uma forma geral, estes resultados estão em concordância com o nosso estudo uma vez que a maioria

dos participantes também destacou o efeito positivo da imagética na motivação e na melhoria do desempenho físico, técnico e tático, tendo ainda referido o seu uso antes e durante eventos competitivos, assim como nos treinos pré-competitivos. Especificamente, os atletas com deficiência visual foram unânimes em destacar a importância da imagética em contexto de treino tal como constatado por Eddy e Mellalieu (2003).

No caso da deficiência visual, Hanrahan (1995b) refere a importância da utilização de palavras-chave específicas, relacionadas com a dimensão dos objetos ou a percepção de profundidade, e de estímulos cinestésicos quando a imagem mental está a ser criada para auxiliar os atletas a desenvolverem imagens mentais realistas e vívidas. Por outro lado, na deficiência motora para uma adequada aplicação da imagética os atletas têm que incluir no processo de visualização os equipamentos específicos necessário à prática desportiva, como cintas, cadeiras de rodas e próteses. Isto para que as imagens possam refletir as sensações associadas ao uso desse material (HANRAHAN, 1995b) e os atletas aprendam a controlar e desenvolver corretamente as imagens mentais, evitando sensações de frustração e raiva (HANRAHAN, 2015). Neste sentido, é possível argumentar que a opinião negativa de alguns participantes relativamente ao impacto da imagética na performance desportiva poderá estar relacionada com uma utilização inadequada desta técnica. Deste modo, torna-se fundamental sensibilizar atletas e treinadores para a igual importância da aplicação sistemática da imagética em contexto de competição e de treino, tendo por base as necessidades específicas de cada atleta e do desporto praticado, bem como as adaptações necessárias ao treino da imagética em função do tipo de deficiência em causa.

Relativamente ao diálogo interior, a maioria dos atletas do nosso estudo reconheceu a importância desta técnica para a performance desportiva, especificamente ao nível motivacional como uma forma de criar pensamentos positivos. Porém, pouco destaque foi dado ao diálogo interior enquanto estratégia de instrução para melhorar aspetos técnicos, táticos ou cinestésicos da tarefa a executar. Por seu lado, Stamou *et al.* (2007) e Harbalis *et al.* (2008) verificaram que programas de treino de diálogo interior são eficazes quando se pretende melhorar a execução dos gestos técnicos em atletas com deficiência. Stamou *et al.* (2007) acrescentam que os atletas de goalball preferem usar o diálogo interior com fins de instrução em detrimento do diálogo interior com fins motivacionais. Possivelmente, os nossos resultados relacionam-se com a falta de conhecimento dos atletas relativamente às diferentes potencialidades e benefícios desta técnica.

No que se refere à utilização de palavras-chave apenas alguns atletas mencionaram a sua aplicação associada ao contexto de competição. Page e Wayda (2001) destacam a importância de ensinar os atletas com paralisia cerebral a reconhecer e eliminar pensamentos negativos e prejudiciais quando

estes surgem. Isto porque os pensamentos negativos podem desencadear situações de stress e ansiedade que, por sua vez, podem agravar a espasticidade e os movimentos involuntários do corpo do atleta prejudicando a sua performance (ASKEN, 1991; SHERRILL, 2004). Tendo em consideração os comentários de um dos atletas de boccia que participou no nosso estudo acerca da importância do diálogo interior positivo para afastar pensamentos negativos, esta técnica podem ser muito útil quando introduzida nas rotinas de treino e competição. No entanto, a discussão de resultados a este nível encontra-se limitada pois não conseguimos identificar nenhum estudo que analisasse o modo como os atletas de boccia, ou de outra modalidade paralímpica, desenvolvem o diálogo interior durante a preparação desportiva.

Do conjunto de técnicas psicológicas examinadas no presente estudo, a técnica de relaxamento foi aquela que reuniu menor concordância relativamente à sua importância e aplicação por parte dos participantes. Apenas um reduzido número de atletas mencionou o uso desta técnica, tendo-se verificado um predomínio da sua aplicação em contexto de competição. Alguns dos motivos apontados pelos atletas para a não aplicação do relaxamento foram: “não preciso”, “não consigo” e “ausência de recursos técnicos necessários”. Neste contexto é possível encontrar duas linhas de argumentação para os resultados encontrados: i) desconhecimento sobre os benefícios das técnicas de relaxamento e ii) incapacidade para aplicar as técnicas de relaxamento de forma autónoma. Um dos atletas de boccia entrevistado no presente estudo foi bastante perentório ao afirmar que, ainda que tivesse à sua disposição recursos técnicos para o auxiliar nas técnicas de relaxamento, não necessita deste tipo de intervenção. No entanto, diversos autores (HANRAHAN, 1995b; PAGE; WAYDA, 2001; SURBURG, 1989) sugerem que os atletas com paralisia cerebral podem beneficiar das técnicas de relaxamento (*e.g.*, relaxamento muscular progressivo), pois permitem que o atleta se foque em grupos muscular específicos e, assim, se torne mais autoconsciente acerca da ação e eficácia dos seus músculos, bem como das suas capacidades funcionais. Adicionalmente, é possível argumentar que a não aplicação das técnicas de relaxamento pode ocorrer quando os atletas não possuem os conhecimentos ou o apoio técnico específico que sirva de orientação durante o desenvolvimento das técnicas de relaxamento, tal como referido por alguns atletas do presente estudo. Isto porque, frequentemente, é necessário realizar adaptações durante a aplicação das técnicas de relaxamento em função das características individuais de cada atleta para que estas constituam uma experiência positiva para os atletas e, conseqüentemente, produzam os efeitos desejados na performance (BAWDEN, 2006; HANRAHAN, 1995b). Assim sendo, o psicólogo do desporto ou treinador responsável tem que conhecer as necessidades específicas de cada atleta e discutir com o atleta qual a forma de relaxamento mais benéfica. Neste sentido, parece evidente a necessidade premente dos atletas do desporto adaptado beneficiarem de trabalho técnico especializado (*i.e.*, colaboração de psicólogos do desporto), de

modo a que as diferentes técnicas de relaxamento possam ser eficazmente desenvolvidas pelos atletas.

CONCLUSÕES

Os atletas de elite do desporto adaptado entrevistados neste estudo reconheceram a importância que as técnicas psicológicas assumem no sucesso da sua performance desportiva. Contudo, é possível constatar algumas lacunas na aplicação das diferentes técnicas o que permite concluir que os atletas não beneficiam em pleno das vantagens associadas ao treino de competências e técnicas psicológicas.

No presente estudo verificou-se uma tendência para uma maior utilização da imagética, diálogo interior e relaxamento em contexto de competição. Esta situação representa uma desvantagem na preparação desportiva pois, tal como qualquer outra capacidade de índole motora ou técnica, as técnicas psicológicas têm que ser desenvolvidas de forma sistemática em contexto de treino. Torna-se, assim, fundamental sensibilizar os atletas e treinadores para a importância de incluir nos planos de treino objetivos e conteúdos relacionados com a preparação psicológica, bem como contemplar na formação de treinadores e atletas do desporto adaptado conhecimentos práticos que lhes permitam operacionalizar as técnicas psicológicas. Por último, verificou-se que são poucos os atletas que recorrem às técnicas de relaxamento. Estas situações parecem sugerir que os atletas aplicam as técnicas em função da sua experiência, numa base de tentativa-erro, e que não possuem um conhecimento robusto e sistemático sobre a implementação de técnicas de relaxamento.

A escassez de estudos com objetivos de investigação semelhantes ao presente trabalho constituiu a principal limitação na discussão, tornando-se evidente a necessidade de a investigação futura continuar a analisar detalhadamente a forma como a preparação psicológica é desenvolvida no contexto da preparação desportiva dos atletas do desporto adaptado.

REFERÊNCIAS

ASKEN, Michael J. The challenge of the physically challenged: delivering Sport Psychology services to physically disabled athletes. *The Sport Psychologist*, v. 5, n. 4, p. 370-381, 1991. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/5/4/article-p370.xml>.

BADWEN, Mark. Providing Sport Psychology support for athletes with disabilities. In: Joaquin Dosil (Ed.) - *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific*

Performance Enhancement. Chichester, United Kingdom: John Wiley and Sons, Inc. 2006. p. 665-683.

BASTOS, Tânia; CORREDEIRA, Rui; PROBST, Michel; FONSECA, Antônio M. Elite Disability Sport Coaches' Views on Sport Psychology. *International Journal of Psychological Studies*, v. 6, n. 1, p. 33-44, 2014. Disponível em: <http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ijps/article/view/32506>.

BASTOS, Tânia; CORREDEIRA, Rui; PROBST, Michel; FONSECA, Antônio M. Do Elite Coaches from Disability Use Psychological Techniques to Improve Their Athletes' Sport Performance?. *International Journal of Psychological Studies*, v. 10, n. 4, p. 11-24, 2018. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/4841/a6756790235077cf020aa9b4d7ff08a4a781.pdf>.

BASTOS, Tânia Lima; MARTIN, Jeffrey J. The Psychosocial Dynamics of Sport Participation for Athletes with Intellectual Impairments. In: LINTON, Esther S. (Ed) - *Advances in Sports Research*. United States of America: Nova Science Press. 2015. 118 p.

BONNAR, K. Psychological/Mental Skills. *Disability Sport Web Site*, 1997. Disponível em: <http://edweb6.educ.msu.edu/kin866/Research/resbonnar1.htm>. Retrieved in 15 March 2009.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria; WEATE, Paul. Using thematic analysis in sport and exercise research. In: SMITH, Brett; SPARKS, Andrew C. (Eds.) - *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*. New York, NY: Routledge. 2016. 496 p.

BREWER, Britton W. Introduction. In: BREWER, Britton W. *Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell. 2009. 132 p.

BURTON, Damon; RAEDEKE, Thomas D. *Sport Psychology for Coaches*. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 2008.

CAMPBELL, Elizabeth; JONES, Graham. Sources of stress experienced by elite male wheelchair basketball players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v. 19, n. 1, p. 82-99, 2002. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/apaq/19/1/article-p82.xml>.

DE BRESSY DE GUAST, Virginie; GOLBY, Jim; VAN WERSCH, Anna; D'ARRIPE-LONGUEVILLE, Fabienne. Psychological Skills Training of an Elite Wheelchair Water-Skiing Athlete: A Single-Case Study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v. 30, n. 4, p. 351-372, 2013. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/doi/10.1123/apaq.30.4.351>.

EDDY, Kate A.; MELLALIEU, Stephen D. Mental imagery in athletes with visual impairments. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v. 20, n. 4, p. 347-368, 2003. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/apaq/20/4/article-p347.xml>.

GOULD, Daniel; FLETT, Ryan; BEAN, Eric. Mental preparation for training and competition. In: BREWER, Britton W. *Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology*. NJ: Wiley-Blackwell. 2009.

HALE, Bruce D., SEISER, Lynn, MCGUIRE, E.J.; WEINRICH, Eric. Mental Imagery. In: TAYLOR, Jim; WILSON, Gregory Scott. *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. Champaign Illinois. United States of America: Human Kinetics. 2005. p. 391-393.

- HALL, Craig R.; RODGERS, Wendy M.; BARR, Kathryn A. The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, v. 4, n. 1, p. 1-10, 1990. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/4/1/article-p1.xml>.
- HANRAHAN, Stephanie J. Psychological skills training for competitive wheelchair and amputee athletes. *Australian psychologist*, v. 30, n. 2, p. 96-101. 1995a. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00050069508258911>.
- HANRAHAN, Stephanie. Sport Psychology and Athletes with disabilities. In: MORRIS, Tony; SUMMERS, Jeff. *Sport Psychology: Theory, applications, and issues*. 2ed, Brisbane, Australia: John Wiley and Sons. 1995b. p. 502 - 515
- HANRAHAN, Stephanie J. Athletes with disabilities. In: TENENBAUM, Gershon; EKLUND, Robert C. *Handbook of Sport Psychology*. (3ed) Hoboken: NJ, USA. 2007. p. 845 – 858.
- HANRAHAN, Stephanie J. Psychological skills training for athletes with disabilities. *Australian Psychologist*, v. 50, p. 102-105. 2015. Disponível em: <https://aps.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/ap.12083>.
- HANRAHAN, Stephanie; GROVE, J Robert; LOCKWOOD, Richard J. Psychological Skills Training for the Blind Athlete: A Pilot Program. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v. 7, n. 2, p. 143-155, 1990. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/apaq/7/2/article-p143.xml>.
- HARBALIS, Thomas, HATZIGEORGIADIS, Antonis; THEODORAKIS, Yannis. Self-talk in Wheelchair Basketball: the effects of an intervention program on dribbling and passing performance. *International Journal of Special Education*, v. 23, n. 3, p. 62-69, 2008. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ833683>.
- KRANE, Vikki; WILLIAMS, Jean. Psychological characteristics of peak performance. In: WILLIAMS, Jean. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. 5 Ed. New York: McGraw-Hill. 2006. p. 207-227.
- LAVALLEE, David; WILLIAMS, Jean; JONES, Marc. Cognitive Strategies. In: LAVALLEE, David; WILLIAMS, Jean; JONES, Marc. *Key Studies in Sport and Exercise Psychology*. New York: McGraw Hill. 2008. p. 191-193.
- MARTIN, Jeffrey J. *Handbook of Disability Sport and Exercise Psychology*. New York: Oxford University Press. 2017. p. 480.
- MARTIN, Kathleen A.; MORITZ, Sandra E.; HALL, Craig R. Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, v. 13, n. 3, p. 245-268, 1999. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1999-11694-001>.
- PAGE, Stephen J.; MARTIN, Scott B.; WAYDA, Valerie K. Attitudes toward seeking sport psychology consultation of wheelchair basketball athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v. 18, n. 2, p. 183-192, 2001. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/apaq/18/2/article-p183.xml>.
- PORRETA, David L.; MOORE, W. A review of sport psychology research for individuals with disabilities: Implications for the future. *Clinical Kinesiology*, v. 50, n. 4, p. 83-93, 1996/1997.
- SAMULSKI, Dietmar; NOCE, Franco. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 8. n. 4, p. 157-166, 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922002000400005&script=sci_abstract&lng=pt.

SMITH, Brett. Generalization in qualitative research: misunderstanding, opportunities and recommendations for the sport and exercise sciences. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, v. 10, n. 1, p. 137-149, 2018. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2159676X.2017.1393221>.

SMITH, Brett; MCGANNON, Kerry R. Developing rigor in qualitative research: problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 11, n. 1, p. 101-121, 2018. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1750984X.2017.1317357>.

SMITH, Brett; SPARKS, Andrew. Interviews: Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. In: SMITH, Brett; SPARKS, Andrew. *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*. New York: Routledge. 2016. p. 103-123.

SMITH, Jonathan A. Reflecting on the development of interpretive phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, v. 1, n. 1, p. 39-54, 2004. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1191/1478088704qp004oa>.

SHEARER, David; MELLALIEU, Stephen; SHEARER, Catharine; RODERIQUE-DAVIES, Gareth. The effects of a video-aided imagery intervention upon collective efficacy in an international Paralympic wheelchair basketball team. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, v. 4, n. 1, p. 1-25, 2009. Disponível em: <https://www.degruyter.com/view/j/jirspa.2009.4.1/jirspa.2009.4.1.1039/jirspa.2009.4.1.1039.xml>.

SHERRILL, Claudine. *Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan*. 6Ed. Madison, WI: WCB/McGraw Hill. 2004.

STAMOU, Eirini; THEODORAKIS, Yiannis; KOKARIDAS, Dimitrios; PERKOS, Stefanos; KESSANOPOULOU, Melpomeni. The effect of self-talk on the penalty execution in goalball. *British Journal of Visual Impairment*, v. 25, n. 3, p. 233-247, 2007. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0264619607079800>.

SURBURG, Paul R. Application of imagery techniques to special populations. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v. 6, n. 4, p. 328-337, 1989. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1990-10482-001>.

TAYLOR, Jim; SCHNEIDER, Barry. The Sport-Clinical Intake Protocol: A comprehensive interviewing instrument for sport. *Professional Psychology: Research and Practice*, v. 23, n. 4, p. 318-325, 1992. Disponível em: https://nsuworks.nova.edu/cps_facarticles/512/.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Foundations of sport and exercise psychology*. 3ed. Champaign, IL: Human Kinetics. 2003.

ZOERINK, Dean A.; WILSON, Joseph. The competitive disposition: Views of athletes with mental retardation. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v. 12, n. 1, p. 34-42, 1995. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/apaq/12/1/article-p34.xml>.