

GONÇALO CASTANHO | ENSAIOS REFLEXIVOS



“In Press” | 2021

A Formulação de objetivos como regulador e promotor da prestação de um jogador de golfe

A Descrição do caso/contexto

A seguinte exposição visa descrever um **processo de intervenção psicológica** com um jovem praticante de golfe, **utilizando a formulação de objetivos**. A formulação de objetivos, ** uma técnica aplicada em psicologia do desporto, que serve o propósito de dirigir a atenção e persistência do praticante, visando melhorias psicológicas e performativas**. Através da sua utilização, pretendeu-se **influenciar a regulação psicológica** do praticante, bem como, a sua **prestação desportiva**.

Neste caso, a intervenção psicológica ocorreu por procura do atleta e respetiva família, tendo o atleta sido indicado pelo treinador. Com base na informação apurada após primeiro contacto, constatou-se que **o praticante em questão, apresentava inconsistência na sua prestação desportiva, inconsistência performativa, dificuldade em interrelacionar-se com os seus familiares próximos (mãe e pai), sobretudo em contexto competitivo**.

Evidenciava **descontrolo emocional a mide em competição, insatisfação pessoal face  prática e mal-estar psicológico**, perturbando o seu normal funcionamento. Face a isso, considerou-se que ocorria **inabilidade na gestão do**

stresse e ansiedade face à prática competitiva, défice na gestão de expectativas e ausência de suporte técnico/conhecimento na estrutura próxima, para lidar de forma ajustada com a situação, em termos psicológicos.

A presente situação, foi tida como configurando uma perturbação do bem-estar e da performance, resultante de um défice na gestão do stresse e ansiedade em contexto competitivo, o que é tido como algo frequente em situações competitivas, em particular antes e/ou durante a prática competitiva.

Face ao mesmo, **importava estabelecer uma avaliação geral com rigor da prestação do jogador e despistar o impacto que a ansiedade poderia eventualmente estar a revelar na prestação do praticante.** Para além disso, era igualmente relevante **estabelecer um plano de intervenção,** face aos resultados da avaliação a realizar.

Plano de Intervenção

Na concretização da intervenção **foi considerado relevante compreender e caracterizar o trajeto desportivo do praticante; realizar uma avaliação psicológica; melhorar a sua condição psicológica; influenciar positivamente o seu desempenho desportivo.**

Em concreto, foi realizada uma reunião com os diferentes agentes desportivos envolvidos no percurso desportivo e foi realizada uma entrevista ao praticante, aferindo perceções sobre a prática desportiva e estado psicológico. Foi analisada a sua prestação desportiva, avaliada a perceção de ansiedade do praticante e formulados objetivos. Finalmente, foi avaliado o impacto psicológico da intervenção, após aplicação da formulação de objetivos e avaliada a prestação desportiva, após intervenção.

O instrumento utilizado para avaliar a ansiedade relativa à prática competitiva, foi o CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory), tem como objetivo avaliar a ansiedade cognitiva e somática, num estado pré-competitivo, e a autoconfiança do sujeito. O instrumento CSAI-2, foi aplicado antes do início

oficial da competição do praticante. Os dados relativos à prestação desportiva, foram recolhidos em reunião e a análise à concretização dos objetivos e registo, foi feito após o treino, período para o qual, foram definidos objetivos.

O planeamento estipulado para a intervenção foi:

1ª Sessão - Reunião com os encarregados de educação e o praticante (uma vez que se tratava de um menor de idade). Solicitaram-se os resultados desportivos recentes (três últimas competições) do atleta e a aplicação do CSAI-2 (ministrando as devidas instruções), nas três competições seguintes, em que o atleta participasse.

2ª Sessão - Analisaram-se os resultados resultantes da aplicação do CSAI-2, explorando as implicações dos mesmos para a performance.

3ª Sessão - Solicitou-se uma autoavaliação da sua prestação desportiva em termos processuais, identificando zonas de melhoria pessoal.

4ª Sessão - Após análise à informação apurada, realizou-se a formulação de objetivos, a qual foi colocada em prática, nas três semanas seguintes em treino.

5ª Sessão - Monitorizou-se a aplicação da formulação de objetivos, e solicitou-se que fosse aplicado o CSAI-2, nas próximas três competições.

6ª Sessão - Procedeu-se a uma recolha dos dados, relativamente à formulação de objetivos, aplicação do CSAI-2 e prestação desportiva.

7ª Sessão - Realizou-se um balanço final da intervenção, e explorou-se as implicações práticas da utilização da formulação de objetivos no futuro.

Para a intervenção, e decorrente análise aos resultados obtidos, **foram definidos três períodos temporais**, cada um, com a duração de três semanas: **Prestações anteriores, Intervenção e Pós-intervenção.**

Na análise aos resultados obtidos, consideram-se os três períodos acima referidos, tendo-se verificado uma **melhoria crescente do primeiro para o terceiro período, no que diz respeito à prestação desportiva.** Isto é, face à média

classificatória dos resultados alcançados pelo praticante, para os períodos analisados.

No que diz respeito à **intervenção através dos objetivos formulados**, os mesmos foram estipulados tendo em consideração a fundamentação teórica sobre o tema (Buceta, 1998; Cruz, 1996; Healy, Tincknell-Smith & Ntoumanis, 2018; Serpa, 2016; Weinberg & Gould, 2001), sendo que, foram aplicados durante o período designado por intervenção, ao longo de três semanas.

Os objetivos formulados, foram os seguintes:

1. Treinar uma hora e meia em cada sessão, para todas as três sessões semanais.
2. Treinar a aplicação de efeitos, em todas as três sessões semanais, durante trinta minutos.
3. Colocar seis pancadas no *fairway* em dez tentativas na pancada de saída, em quinze minutos.
4. Colocar seis pancadas no *green* em dez tentativas, a partir do *fairway*, com efeito esquerda-direita, em quinze minutos.
5. Realizar um exercício de força superior (braços), de três à escolha (flexões com apoio, flexões sem apoio ou elevações), concretizando três séries de dez repetições, num período de quinze minutos, para cada sessão de treino semanal.
6. Realizar três exercícios de flexibilidade, por um período de vinte segundos, para cada membro superior, em cada sessão de treino semanal.
7. Treinar a pancada de saída, de um buraco à escolha do seu campo de treino (prática simulada no *driving range*), colocando três pancadas em cada seis tentativas, no alvo pretendido, com uma margem de erro de dez metros, em dez minutos, em todas as sessões de treino da semana.
8. Repetir o ponto sete, duas vezes, para mais dois buracos.

O critério de sucesso considerado, foi a concretização, ou não, do objetivo estipulado, medindo a taxa de concretização por sessão e semana. Os resultados obtidos, na análise aos objetivos formulados, indicam que estes, melhoraram gradualmente (máx.=1.00), como é possível observar na figura 1.

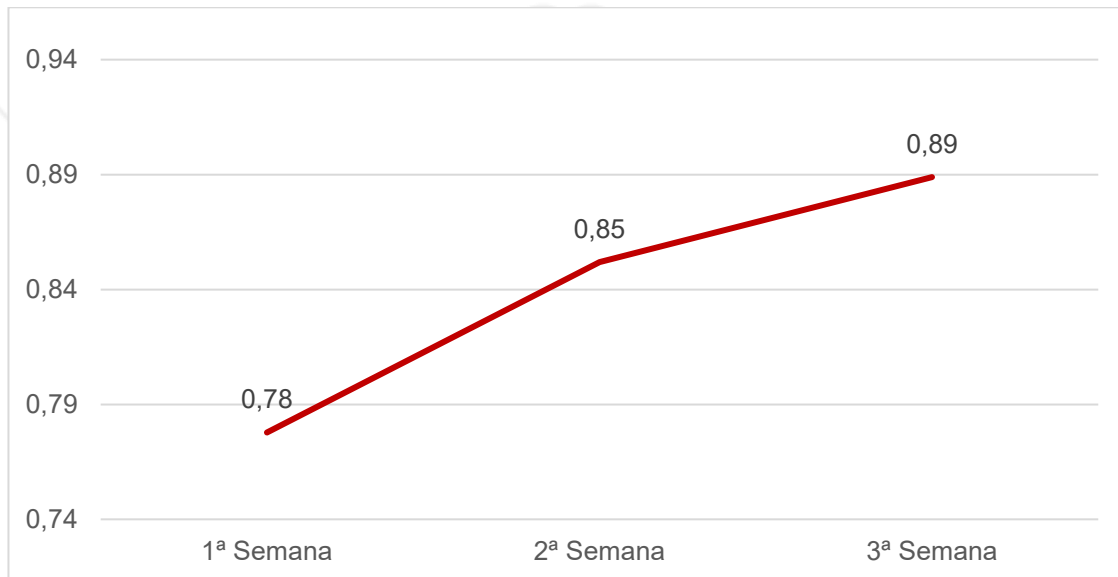


Figura 1 - Média de concretização de objetivos no período “Intervenção”

Os resultados apurados, relativamente às competências psicológicas avaliadas, comparativamente face ao período “Intervenção” e “Pós-Intervenção”, apresentam um aumento da autoconfiança, em concordância com a literatura (Cruz, 1996; Locke & Latham, 1985) e um decréscimo da ansiedade somática. Não se observaram variações no que concerne aos valores apurados para ansiedade cognitiva.

Suporte teórico

A intervenção teve por base a definição de objetivos, que tem vindo a ser estudada como uma técnica promotora de melhorias na performance desportiva (Buceta, 1998; Cruz, 1996; Healy, et al., 2018; Serpa, 2016; Weinberg & Gould, 2001), nomeadamente, visando a manutenção da concentração e motivação (Weinberg & Gould, 2001).

Weinberg (2013), define um **objetivo**, como um **feito que um atleta está a tentar atingir num tempo específico**. Complementarmente, Locke, Shaw, Saari e Latham (1981), defendem que, um objetivo pode definir-se como a **concretização de um padrão específico de eficiência na execução de uma tarefa, geralmente dentro num limite de tempo específico**.

Entre as **vantagens identificadas** para a utilização da formulação de objetivos em contexto desportivo, encontra-se a **tomada de consciência dos comportamentos adequados** (Serpa, 2016), a **clarificação de expectativas**, a **mobilização da atenção, esforço, energia e a persistência**, fortalecendo a **motivação e autoconfiança** (Buceta, 1998, 2004; Cruz, 1996; Weinberg & Gould, 2001). **Permitem clarificar a relação entre desempenho e resultado desportivo**, e o seu nexo de causalidade (Serpa, 2016), estabelecendo uma visão clara do caminho a seguir (Buceta, 1998, 2004).

Para além disso, educam os praticantes a centrar-se no **aperfeiçoamento da realização da tarefa** (Serpa, 2016), dirigindo a atenção mais para a conduta, incrementando um estilo de funcionamento mais produtivo e gratificante (Buceta, 1998, 2004; Cruz, 1996). Permitem um **controle concreto e eficaz do processo** (Serpa, 2016), facilitando a **avaliação do rendimento de uma forma simples e fiável** (Buceta, 1998, 2004; Cruz, 1996), proporcionando um **planeamento realista e consistente do treino** (Buceta, 1998; Cruz, 1996; Serpa, 2016).

Finalmente, contribui ainda, para que os praticantes tenham um **critério de evolução independente da influência de elementos externos ao seu controle** (Buceta, 1998, 2004; Serpa, 2016), **permitindo um ajuste gradual de dificuldade** (Buceta, 1998, 2004).

Bibliografia

- Buceta, J.M. (1998). *Psicologia del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas juvenes*. Madrid: Dykinson.
- Cruz, J.F. A. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto*. Loureira: Lusografe.

Healy, L.C.; Tincknell- Smith, A.L. & Ntoumanis, N. (2018). Goal setting in sport and performance. In Kazdin, A.E. *Oxford Encyclopedia of Psychology*. New York: Oxford.

Locke, E. & Latham, G. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.

Locke, E.A.; Shaw, K.N.; Saari, L.M. Latham, G.P. (1981). Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152.

Serpa, S. (2016). Psicologia do Desporto. In Minderico, C.; Vilas - Boas, J.P.; Pereira, J.G.; Horta, L.; Coelho, O.; Cunha, P.; Oliveira, R.; Serpa, S. & Lima, T. *Plano Nacional de Formação de treinadores: Manuais de Formação - Grau II*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e da Juventude.

Weinberg, R.S. (2013). Goal setting in sport and exercise: Research and practical applications. *Revista da Educação Física*, 24, 171-179. doi: 10.4025/reveducfics.v24.2.17524.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. (2ª ed.). Porto Alegre: Artmed Editora.

Especialista em Psicologia da Performance Humana | OPP:5297