

Competências Psicológicas no Desporto: Um Estudo Realizado com Atletas Veteranos em Portugal e na Alemanha

Psychological Skills in Sports: a Study with Veteran Athletes in Portugal and Germany

SANDERSON SOARES DA SILVA

RESUMO

Segundo as estatísticas, em Portugal os idosos representarão, em 2050, aproximadamente 76,4 % de toda população. Na Alemanha, as projeções apontam para uma percentagem entre 34 e 38% da população em 2050. No entanto, ao revisarmos os trabalhos relacionados com as competências psicológicas no desporto, foram encontrados poucos estudos que avaliem uma população de atletas veteranos. Sendo assim, este trabalho teve por objectivo descrever e analisar o conjunto de competências psicológicas presentes no *Test of Performance Strategies* (TOPS), utilizadas por um grupo de 114 atletas veteranos com idades acima dos 55 anos de idade (60,84 anos \pm 3,40) de Portugal e Alemanha, em treinos e competições. Além disso, foram realizadas comparações entre diferentes sexos, diferentes nacionalidades e diferentes faixas etárias. Como principais resultados podemos citar que os atletas veteranos avaliados faziam uso de um conjunto diversificado de competências psicológicas, tanto em treinos quanto em competições. Ao compararmos diferentes sexos, uma diferença significativa surgiu em relação ao *self-talk*, ou seja, os homens utilizaram mais esta competência psicológica em treinos. Em relação às nacionalidades, atletas alemães pareciam utilizar nos treinos mais o *self-talk*, relaxamento, controle emocional e visualização mental em relação aos atletas portugueses. Referente às competições, atletas portugueses pareciam utilizar mais a formulação de objectivos e controle emocional, enquanto atletas alemães utilizavam mais o *self-talk* e apresentavam menos pensamentos negativos. Por fim, não surgiram diferenças significativas ao compararmos diferentes faixas etárias. Para concluir, dentro do nosso conhecimento, este foi o primeiro estudo que avaliou um conjunto de competências psicológicas utilizadas por um grupo de atletas veteranos em treinos e competições. Com base nos resultados, concluímos que um conjunto de competências psicológicas deve ser estimulado e treinado frequentemente por atletas veteranos como auxiliar para um bom rendimento desportivo.

DESCRIPTORIOS

Psicologia. Atletas. Veteranos.

Grav: Dissertação de Mestrado. *Data de apresentação:* 12 de Novembro de 2009. *Orientador:* Profa. Doutora Cláudia Salomé Lima Dias. *Curso:* Ciências do Desporto. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Portugal.

SUMMARY

According to the statistics, in Portugal the elderly will represent approximately 76.4% of all population. In Germany, some projections are between 34 and 38% of all population in 2050. However, after a revision of many studies about psychological skills in sports, only few of them were about elderly population. Then, our main purpose in this study was to describe and to analyze the psychological skills on the Test of Performance Strategies (TOPS), used by a group of 114 veterans athletes over 55 years old (60.84 years \pm 3.40) from Portugal and Germany, in training and competition. We also investigated correlations between different genders, nationalities and different ages. The most important results were that elderly athletes evaluated had used a diversified number of psychological skills, both in training and competition. When we did comparisons between different genders, a significant difference emerged in self-talk, in other words, men had used more this psychological skill in training. According to nationalities, German athletes seemed to use more, in training, self-talk, relaxation, emotional control and imagery than Portuguese athletes. In competition, Portuguese athletes seemed to use more goal setting and emotional control and German athletes seemed to use more self-talk and fewer moments with negative thoughts. According to different ages, we have not found significant differences. In conclusion, since we know, this was the first study evaluating a number of psychological skills used by a group of veteran athletes in training and competition. Based on our results, we conclude that a number of psychological skills have to be stimulated and frequently trained by veteran athletes as auxiliary for good performances in sports.

DESCRIPTORS

Psychology. Athletes. Veterans.

Grade: Master's Dissertation. *Presentation date:* november 12th 2009. *Supervising Professor:* Profa. Doutora Cláudia Salomé Lima Dias. *Course:* Ciências do Desporto. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Portugal.