

Universidade do Porto

Faculdade de Ciências do
Desporto e de Educação Física

O estilo explicativo no desporto

*Um estudo sobre o rendimento de crianças e jovens,
após uma situação induzida de fracasso*

João Gabriel J. Caldeira

Setembro 2001



Universidade do Porto
Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física

**O estilo explicativo no desporto: Um estudo
sobre o rendimento de crianças e jovens, após
uma situação induzida de fracasso**

**Dissertação apresentada com vista à obtenção
Do grau de
Mestre em Ciências do Desporto
Orientador: Prof. Doutor António Fonseca**

Porto, Setembro de 2001

João Gabriel Jardim Caldeira

Agradecimentos

Este estudo não seria possível sem o apoio, compreensão e o constante acicate, de algumas, muitas pessoas. Neste sentido, o trabalho que se segue justifica, e impõe, muitos agradecimentos. Nos quais se incluem aquelas pessoas, que embora sem participação directa, na construção deste "edifício", foram e continuam a ser a luz que ilumina a nossa longa caminhada na procura, desenvolvimento e participação consciente, neste nosso mundo.

Assim, e longe de querer cumprir um pró-forma, refiram-se os nossos profundos agradecimentos a todos os que acompanharam e influenciaram directamente este trajecto, especialmente:

Ao Professor Doutor António Manuel Fonseca, não só pela orientação mas sobretudo, do acicate permanente (prefiro este termo em detrimento a "estimulo", por ser mais conforme à realidade vivida), empenhamento pessoal e amigo apresentados, desde o primeiro dia.

Aos Doutores Miguel Andrade e Dignaste França, pela amizade e disponibilidade reveladas, a quando da realização dos testes.

Ao Padre Ramos, pela leitura crítica que realizou ao trabalho.

Ao Doutor Hélder Andrade, pelas palavras de amizade, incentivo e disponibilidade.

Aos directores Técnicos das Associações de Natação e Atletismo da Região Autónoma da Madeira (R. A. M.).

Aos clubes, técnicos e atletas participantes, das modalidades de Natação e Atletismo, da R. A. M., os nossos sinceros agradecimentos, pois sem eles não seria possível a realização deste estudo, até porque são eles o objecto e razão última da construção deste trabalho.

À memória do meu pai e ao apoio permanente da minha mãe, sempre presentes nos momentos difíceis.

Aos meus irmãos pelo apoio afectivo e emocional revelados, durante todo este processo e ao meu sobrinho Jorge pela sua preciosa ajuda, no domínio da informática.

Aos amigos, a quem deixamos uma pequena homenagem, pelas diferentes formas de ajuda, apoio, amizade, troca de opiniões, motivações e afectos. E por fim, mas não menos importante, à minha esposa, pela compreensão, apoio, paciência, ajuda e estabilidade proporcionadas.

RESUMO

As crianças e os jovens praticantes de desporto estão sujeitos a enormes pressões, exigindo-se resultados sem, muitas vezes, olhar às suas reais capacidades e motivações, sem entender se estão preparadas para responder às inúmeras situações-problema do mundo onde vivemos.

Todos os agentes desportivos responsáveis directos e indirectos pelo desenvolvimento do processo da formação desportiva, deveriam prestar mais atenção à dimensão psicológica, pois os elementos psicológicos poderão ser determinantes, no trajecto desportivo actual e futuro do atleta.

Entender o estilo explicativo no rendimento desportivo de crianças e jovens, após um acontecimento percebido como fracasso, poderá constituir-se como o ponto de partida, no conhecimento das expectativas, emoções e comportamentos. Isto porque, o estilo explicativo, no essencial, está relacionado com a tendência para efectuar determinados tipos de inferências causais, em detrimento de outras, no decurso de diferentes cenários, situações e momentos, de forma estável e consistente.

Realizamos este estudo às crianças e jovens atletas, nas modalidades de natação e atletismo, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, inclusive. Foram efectuados os testes a todos os atletas que se encontravam a treinar, 81 elementos, sendo 61 de natação, 23 do sexo feminino e 42 do sexo masculino e, 16 do atletismo, 7 do sexo feminino e 9 do sexo masculino. Na recolha das informações utilizamos o C.A.S.Q. (Children's Attributional Style Questionnaire), adaptado por nós e, uma ficha de registo, a quando da realização dos testes em condições reais.

As conclusões que chegamos foram no fundamental as seguintes: somente uma minoria de atletas é caracterizada, por um estilo explicativo optimista (14); as crianças e jovens, inter-modalidades e sexo, não apresentam diferenças significativas no tipo de estilo explicativo; o tipo de estilo explicativo não está directamente relacionado com diferentes níveis de rendimento desportivo; os atletas com estilo explicativo optimista apresentam expectativas mais baixas, no entanto são mais rápidos relativamente às suas expectativas comparativamente aos atletas de estilo pessimista e; atletas com um estilo optimista não realizam performances mais elevadas.

PALAVRAS-CHAVE: Desporto, Estilo explicativo, Fracasso, Rendimento

As crianças e aos jovens

Os homens do futuro e o futuro dos homens

Índice

I. INTRODUÇÃO.....	8
1.1 Preliminar.....	8
1.2 Apresentação do problema.....	9
1.3 Âmbito e pertinência do estudo.....	12
1.4 Estrutura do estudo.....	16
II. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	18
2.1 Ascendentes históricos.....	18
2.1.1 O «desânimo apreendido».....	18
2.1.2 O «controlo pessoal».....	21
2.2 Estilo explicativo.....	24
2.3 Estilo explicativo no desporto.....	31
2.4 Variáveis mediadoras do estilo explicativo.....	37
2.4.1 A idade.....	37
2.4.2 O sexo.....	39
2.5 Consequências do estilo explicativo.....	41
2.5.1 As emoções.....	41
2.5.2 As expectativas.....	46
2.6 Avaliação do estilo explicativo.....	49
III. ADAPTAÇÃO DO INSTRUMENTO.....	53
3.1 Introdução.....	53
3.2 Tradução.....	53
3.3 Análise exploratória.....	54
3.4 Descrição do instrumento.....	54
3.5 Conclusões.....	56
IV. MATERIAL E MÉTODOS.....	58
4.1 Amostra.....	58
4.2 Condições de realização do estudo.....	59
4.3 Material de investigação.....	59
4.4 Instrumentos de investigação.....	59
4.5 Procedimentos metodológicos relativos aos questionários e às provas.....	60
4.6 Procedimentos estatísticos.....	60
V. RESULTADOS.....	62
VI. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	68
VII. CONCLUSÕES.....	72
VIII. BIBLIOGRAFIA.....	74
ANEXOS.....	81

Introdução

I. INTRODUÇÃO

1.1 Preliminar

A temática relacionada com "a tendência para efectuar determinados tipos de inferências causais, em lugar de outras, ao longo de diferentes situações e momentos" (Metalsky & Abramson, 1981, p.38) de forma estável e consistente no decurso de diversas situações e/ou contextos (J. H. Barros et al., 1993), representa no essencial, o tipo de estilo explicativo da pessoa, atleta.

A psicologia positiva e o estilo explicativo, enquanto parte desse todo, pelas condições situacionais do nosso tempo, parece indiciar neste século, um dos caminhos mais interessantes a percorrer. No sentido dos psicólogos aprenderem como construir as qualidades que ajudem os indivíduos e a comunidade, não só a perdurarem e a sobreviver, mas também a florescer (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Neste tempo de continua mudança, exige-se ao homem uma capacidade de adaptação e criatividade às situações de realização inigualáveis, comparativamente ao passado. Assim, um estilo explicativo que impeça os sujeitos de enfrentar os obstáculos e as dificuldades, e que os conduza ao evitamento de situações desafiadoras e promotoras de desenvolvimento, é, certamente desadaptado, já que ao longo da vida e nos vários contextos de existência, os sujeitos serão confrontados com situações difíceis, obstáculos, fracassos e dilemas, que terão de enfrentar. Se o tipo de estilo explicativo adoptado é o pessimista, as respostas mais comuns aos desafios e dificuldades serão de evitamento. Pelo contrário, se o estilo é o optimista, as respostas mais comuns serão de procura de tarefas e situações desafiadoras, de persistência e de confronto directo com os obstáculos, através da elaboração de estratégias eficazes.

No fundamental, o constructo do estilo explicativo, é resultado da análise do processo cognitivo, relativo à interpretação de uma eventual situação problema, consubstanciada por um tipo de estilo optimista ou por um estilo pessimista. Sendo que, os atletas optimistas, "vêm nos obstáculos apenas barreiras ocasionais com que não se preocupam. Não vêem neles nenhuma ameaça à sua pessoa. Os pessimistas consideram muitas coisas como pessoais; os optimistas, como acontecimentos passageiros" (Stemme, 1996, p.143).

Inúmeras investigações realizadas por psicólogos, documentam diversos benefícios do optimismo, onde se incluem, bom humor; perseverança na solução efectiva de problemas; académicos, militares, atléticos, ocupacionais e sucesso político; popularidade; boa saúde; e uma vida longa e livre de traumas (Peterson, 2000).

Ao contrário do enunciado, Sófocles e Nietzsche in Peterson (2000, p.45) "argumentam que o optimismo prolonga o sofrimento humano: é melhor enfrentar os duros factos da realidade". No entanto, se nos situarmos, no tempo em que estes argumentos foram proferidos, verificamos que o optimismo a que estes autores se referem, é fundamentalmente um optimismo irrealista, desinformado, dos primórdios da compreensão deste constructo, muito diferente da nossa interpretação.

Partilhamos da ideia que um atleta caracterizado por um estilo optimista revela uma atitude congruente com os seus objectivos (Seligman, 1990; 1992), compreendendo os fracassos e/ou dificuldades, como degraus que terá de subir em direcção ao seu "sonho". É nesta perspectiva, que o estilo explicativo sugere uma grande influência, tendo em conta a necessidade de trilhar um longo percurso, que é a formação desportiva até atingir a maturidade. Acreditamos que o atleta, enquanto não tiver uma representação pertinente do mundo real que o rodeia, tentará chegar a uma, procurando incessantemente dados desse mesmo meio e agindo, dadas as circunstâncias, sobre ele, através de acções que seguem

estratégias condicionadas pelos objectivos que se propôs atingir. "De facto, o ser humano não é um objecto num mundo já feito, é um ser *práxico* num mundo por fazer" (Sérgio, 2001, p.7).

A aprendizagem e a realização no contexto desportivo, não dependem apenas das capacidades condicionais, técnico-coordenativas e tático-estratégicas, mas também da percepção e capacidade do atleta, para lidar com a realização, sobretudo se esta resulta em fracasso.

Uma vez que a realidade é essencialmente determinada a partir do ponto de vista da observação de que o sujeito a vê (lonata, 1999), então o estilo optimista parece proporcionar à criança e ao jovem, novos "olhos". A realidade deixou de ser pintada a preto e branco, para adquirir novas tonalidades, até então impensáveis, tudo são possibilidades. Neste sentido, novas fronteiras se abrem, o jovem expandiu-se procurando abraçar o mundo. Esta realidade da nova realidade, transformou o atleta no seu próprio arauto. O referencial das suas possibilidades de realização determina-se pela razão directa da sua capacidade de sonhar. Só, assim, as crianças e os jovens serão portadores do seu próprio futuro.

1.2 Apresentação do problema

O quadro de prática desportiva é substancialmente diferente do passado. O treino desportivo actual mudou, erguendo-se sobre o postulado "how can more be obtained with less effort" (Dobzhansky e Boesiger, 1983 in Maia, 1994:237). No cenário actual, verificamos que a qualidade no desporto, constitui o paradigma a partir do qual se edifica a prática desportiva contemporânea. Decorrendo daí uma série de preocupações, especialmente, se enquadradas por atletas em desenvolvimento, o que convenhamos não poderá continuar a desenvolver-se de forma monolítica, prestando atenção somente à dimensão "física" do jovem atleta e do desporto que pratica, esquecendo-se muitas vezes, que a dimensão psicológica poderá desempenhar um papel presente e futuro, muito importante. Formando e educando atletas, atentos e disponíveis, não para o que virá, mas para o que poderá vir. Sabendo que existem outras coisas, igualmente importantes, na formação da criança e do jovem (Marques, 2000).

Se de facto queremos que o desporto em Portugal, se aproxime do nível competitivo dos países com rendimento superior, então não podemos cometer o erro de realizarmos a nossa intervenção, com base na reprodução cristalizada, às exigências competitivas do "passado", com o risco de hipotecarmos o nível competitivo do futuro.

Entre os mais variados problemas que se colocam na prática desportiva, principalmente, na formação desportiva dos atletas (âmbito deste estudo), os elementos psicológicos, no quadro desportivo actual, parecem desempenhar um papel importante no rendimento (Paula Brito, 1996). Pois constatamos, que as explicações de insucesso (mais que as de sucesso), por parte dos agentes desportivos como ainda de diversos órgãos de comunicação, são frequentemente atribuídas à influência de elementos psicológicos (Cruz, 1996c; Fonseca, 1999).

No entanto, todos nós responsáveis directos e indirectos pelo fenómeno desportivo, devemos ter alguma parcimónia no que concerne a estas explicações "simplistas", pois poderão ser redutoras da realidade, na medida em que, o homem pela necessidade intrínseca de explicar os acontecimentos (Damásio, 1999b), aliados à crescente pressão e exigência de rendimentos e resultados óptimos, bem como às tentativas, quase obsessivas, de atingir os limites máximos (Cruz; Gomes; Viana; Almeida, 1996) e ainda dos próprios limites do conhecimento (Popper, 1990), (mais numas áreas, que outras), é incapaz de apreender toda a complexidade da realidade (Morin, 1990). Assim, os elementos psicológicos, poderão no seu conjunto, constituir de facto, elementos propiciadores, se bem orientados, no longo caminho que constitui a procura das respostas aos problemas que nós nos deparamos a cada dia e a cada instante.

Ao referirmo-nos à filogénese do homem, temos exemplos perceptíveis da nossa "ignorância" perante a explicação de determinados acontecimentos, tidos como verdades absolutas, se não vejamos a passagem de uma visão geocêntrica (Ptolemaica) para uma visão heliocêntrica (Copernicana) do mundo. Como referem Popper (1990) e Morin (1990), a consciência crítica deverá constituir o elemento orientador da nossa atitude perante a vida.

Neste "nosso" mundo de grande turbulência, nada é imutável, tudo está a caminho, como diria Toffler (1970), a única coisa imutável é a mudança. Assim, a caracterização do homem faz-se com base em parâmetros sociais, onde abundam, a imprevisibilidade e uma grande dinâmica em todas as suas estruturas, onde o paradigma de toda a sua acção resume-se a uma palavra, *adaptação*. Segundo Alberoni (2000, p.19) "A vida é um processo de adaptação a novas situações, imprevistas e imprevisíveis. Para sobreviver temos de ser capazes de nos aventurarmos por caminhos desconhecidos". Nesta perspectiva Gonçalves (1996, p.88) refere que "A vida pode... ser vista como a exploração de possibilidades e caminhos alternativos de aventura numa narrativa que se sucede ininterruptamente".

No entender de Lorenz (1990, p.26), "o que gosta de correr riscos atinge um nível superior" e que "um ser vivo tem de imaginar, tem de arriscar o que quer que seja de novo, e arriscar tanto mais quanto mais alto quiser chegar". No entanto, "Para se realizar uma obra verdadeiramente grande e, portanto, para se ter um sucesso real e duradouro, é preciso não desejá-lo, não procurá-lo, não estar obcecado por ele. Pelo contrário, não se deve pensar nele, mas sim concentrar-se na qualidade do trabalho, procurando unicamente a perfeição" (Alberoni, 2000, p.81).

No dizer de Bento (2000, p.192) o futuro "Não é consequência automática do passado, nem alheio ao que for feito no presente; constrói-se, com base nos nossos desejos, a partir das nossas acções. Dito de outro modo, o presente pode ser pobre ou rico de futuro". Até porque, parafraseando Popper e Lorenz (1990, p.25) no livro «O Futuro Está Aberto» "nada existiu ainda" ao contrário de Ben Akiba que afirma que "tudo já existiu uma vez". Assim, sem querermos ser pretensiosos, estamos profundamente convictos que o homem constrói o seu próprio destino, ele é, fundamentalmente, aquilo que pensa ser, sendo o optimismo a luz que o eleva num movimento ascendente até ao "céu". Como diria Patrício (1992) no livro «A Pedagogia de Leonardo Coimbra», ao homem tudo lhe é possível.

Bento (1999, p.25) tem uma frase singular que encerra toda esta problemática "Na criança mora a promessa imensa e infinda. E o adulto é apenas uma realização diminuta e limitada desse projecto infinito". Nesta perspectiva, cabe-nos a nós proporcionar os meios para que os jovens desportistas passem de promessas a certezas. Não opondo a criança optimista ao optimismo do desporto. "Pensar o desporto da criança, da criança do futuro, não é só pensar a qualidade da prática. É também pensar a qualidade de vida. De uma vida muito exigente, em que o desporto está presente" (Marques, 2000, p.14).

Decorrente deste quadro, a prática desportiva em geral e dos jovens, em particular, debate-se com alguns problemas de fundo, no que respeita a constrangimentos económico-sócio-culturais, bem como a própria prática desportiva em si. Neste sentido, o complexo psicológico do estilo explicativo não pode ser compreendido, isoladamente, do contexto sócio-cultural, onde se inclui (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000). Assim, o desenvolvimento de um estilo optimista por parte dos jovens, por acreditarmos que antes do desportista, está a pessoa, poderá revelar-se importante na resolução de muitos dos problemas na formação desportiva, tais como, a ansiedade, a depressão, o abandono precoce de crianças e jovens ou ainda, na orientação dos jovens para objectivos centrados na aprendizagem, em detrimento de objectivos pouco claros, centrados nos resultados.

É necessário perceber que o estilo explicativo, explanatório ou atribucional, não representa apenas uma causa explicativa *per si*, do fracasso ou sucesso no desporto, mas simplesmente uma parte de um todo extremamente complexo, virtualmente agarrável, que não podemos de forma nenhuma omitir, se queremos de facto ser donos e senhores do futuro que se avizinha. Até porque, se não formos ao encontro do futuro ele acabará vindo ao encontro de nós arrastando-nos, qual corrente turbulenta de um rio, para o imenso, profundo e desconhecido mar.

O optimismo é um remédio, não a cura. No entanto é um remédio muito poderoso, Ionata (1999, p.97) refere que "o homem é aquilo que pensa, pelo menos em boa parte: o medo da queda quase com certeza faz com que ele caia, do mesmo modo que o pensamento de sucesso o conduz à vitória e o leva a superar sempre com agilidade os obstáculos que encontra pelo caminho". O mesmo autor refere ainda, que "a diferença entre pessimismo e otimismo é que o pessimismo vê apenas dificuldades diante de possibilidades, ao passo que o otimismo vê apenas possibilidades diante das dificuldades" (p. 112)

Em nosso entender, o estilo pessimista encontra justificação, pelo conhecimento e capacidade finita do indivíduo em apreender a totalidade da realidade complexa. Dito de outra forma, o pessimismo tem origem na nossa imperfeição, como seres mortais que somos e por consequência das explicações que realizamos aos acontecimentos experimentados por nós e por outros. Daí, enfatizarmos o aprofundamento do conhecimento da realidade situacional, pois acreditamos tal como Robert (1982, p.23) que "Dominar a realidade é obter objectividade e liberdade, mas só podemos dominar aquilo que conhecemos bem".

Verificando que o conhecimento que temos do acontecimento em causa e a capacidade limitada do homem em tratar informação, constituem-se como elementos determinantes no processo de construção do tipo de estilo, não podemos deixar de chamar a atenção a todos os agentes desportivos, da importância de uma formação de qualidade, em que a pessoa é a referência primeira, inalienável e razão última da prática desportiva.

Alexandre Dumas in (Cruz; Viana, 1996, p.265) afirmava que "uma pessoa que duvida de si própria é como um homem que se alista no exército do inimigo e aponta as armas para si próprio. Ele transforma o seu fracasso numa certeza, ao ser ele próprio a primeira pessoa a convencer-se desse fracasso". Ao explicar o seu sucesso, o rei Árabe Ibn Saud citado por Furini (1995, p.91) conta-nos uma história muito interessante, referindo, "Em minha juventude, encontrei-me com Deus, no deserto, e Deus revelou-me o segredo do sucesso: Para mim, tudo é uma oportunidade, até mesmo um obstáculo". Neste contexto, perfilhamos da ideia de Bento (2000) quando nos diz que o optimismo, em relação à vida, inscreve-se nas características humanas mais essenciais e duradouras.

Nós situamos o optimismo na "ideia leibniziana de mónoda, unidade primeira que, de uma certa forma, contém o todo que a contém" (Dubois, 1994, p.222), isto é, consideramos que o indivíduo está no interior do optimismo, que por sua vez está no interior do indivíduo. Assim, devemos valorizar uma abordagem comparativamente a um sistema aberto (Morin, 1990) em detrimento de uma ideia dicotómica, maniqueista e de versus. Nós preferimos uma concepção hólita, alicerçada numa ideia de não versus, salientando as influências multifactoriais entre, estilo explicativo e os acontecimentos interpretados como fracassos, subjacentes ao desenvolvimento de comportamentos competentes. Comparativamente à competência, não serve muito pensar no optimismo como algo que se tem, mas sim como algo que se pode usar em benefício do próprio e do seu desenvolvimento (Faria, 1998).

No essencial, o problema sobre o qual nos propomos debruçar é consubstanciado na seguinte pergunta: será que um atleta portador de um estilo optimista se distingue de um outro pessimista em futuras situações, após a ocorrência de um

fracasso? Tudo indica que sim, mas a realidade, por vezes, é muito diferente daquela que imaginamos, pois o universo real é muito mais complexo que as estruturas do nosso cérebro podem conceber, por muito desenvolvido que ele seja, ainda mais se atendermos ao facto deste estudo realizar-se em jovens. No entanto é a consciência dessa imperfeição que, paradoxalmente, nos faz empreender o caminho da "perfeição".

Não podemos deixar de referir que a objectividade tal como a verdade não é absoluta, o que existe são verdades relativas, no sentido de cada um ser dono e senhor da sua própria verdade. Assim não podemos deixar, de a tentar alcançar criticamente, com o risco de morrermos, enquanto humanidade como nós a conhecemos. É aqui que o estilo optimismo revela a sua faceta mais nobre, na medida que é desafiante consigo mesmo, procura e constrói novos desafios, nunca está satisfeito com as condições que dispõe, quer mais.

Bento (1999, p.27) traduz no fundamental, a nossa compreensão de como será um indivíduo caracterizado por um estilo optimista, que é: "num assomo de dignidade, de coragem, de liberdade e responsabilidade, não foge à dor da realidade, enfrenta o dilema de ser escravo ou livre. O homem lembra-se do infinito que já andou e sonha já o infinito inultrapassável que terá de andar".

Se nos situarmos no cenário da formação desportiva, diríamos que a mesma deve ser perspectivada na vivência de uma grande plasticidade adaptativa, isto por considerarmos que o futuro, está sempre a ser reinventado, porque entretanto, também as condições do presente se alteraram. Neste sentido, situamos os diferentes tipos de estilo explicativo, da seguinte forma:

O futuro tem muitos nomes. Para os pessimistas

é o inatingível e o desconhecido. Para os optimistas

é a oportunidade.

1.3 Âmbito e pertinência do estudo

Num processo iniciado no século anterior, verificamos que o mundo já não é mais o mesmo, vive-se hoje tempos de grande dinâmica, tempos ditos de crise de orientações, de valores e sentidos de vida, consubstanciados por uma vertiginosa evolução tecnológica, onde somos, literalmente, bombardeados, por uma grande quantidade de estímulos, obrigando-nos a decidir, em cada instante e em cada momento, o caminho a seguir.

Todos os dias da nossa vida e na vida dos nossos dias, somos constrangidos a tomar determinadas decisões em detrimento de outras. A possibilidade das escolhas é proporcional à nossa capacidade de apreender a realidade onde nos situamos. No trajecto da nossa/vossa vida, desde o nosso nascimento até à nossa pretensa morte, temos de optar e decidir. Assim, se não estivermos preparados, podemos correr o risco de sermos completamente subjugados pelos acontecimentos, sobretudo as crianças e os jovens. Como diria Cury (1998, p.23) "O homem vive um dramático paradoxo exploratório. Ele pensa, explora e conhece cada vez mais o mundo que o envolve, mas pouco pensa sobre seu próprio ser, sobre a riquíssima construção de pensamentos que explode num espectáculo indescritível a cada momento de existência". Comparativamente, o desporto, em especial, o desporto para crianças e jovens é, na nossa opinião, influenciado e influenciante, do tipo de estilo explicativo (optimista ou pessimista).

Nesta perspectiva, uma melhor compreensão do processo de desenvolvimento do estilo explicativo, permitirá aos treinadores e a todos os agentes desportivos, em geral, melhorar a sua relação com os atletas e, por consequência, potenciar a qualidade do processo de treino.

Actualmente, um dos problemas fulcrais da investigação ao nível do Desporto prende-se com o alcançar dum elevado rendimento físico, tendo em conta o escalão etário e as aspirações individuais nas práticas desportivas organizadas (Janeira e Vicente, 1988). Então, se temos como "Santo Graal" a excelência no desporto e se, um dos meios para o alcançar, poderá ser através da avaliação do estilo explicativo, então, não podemos hesitar.

Segundo Gustavo Pires (1995) uma boa ideia hoje é melhor que uma ótima ideia amanhã. Assim, se acreditarmos num futuro diferente, não podemos ficar parados à espera que ele aconteça, com o risco de sermos ultrapassados por ele. Pensamos, que é melhor termos uma ideia embora que imprecisa do que queremos no futuro, que não ter ideia nenhuma, é assim que compreendemos a posição existencial dos jovens atletas na vida e, por consequência, na sua prática desportiva. Tal como o gato Cheshire dizia a Alice, "se não se sabe para onde se quer ir, pouco importa a direcção em que se vai caminhar". Nesta circunstância, para chegar a qualquer lado, qualquer caminho serve.

No dizer de Fernando Tavares (1999) uma das preocupações fundamentais dos investigadores que se dedicam ao estudo e análise do rendimento diferenciado dos atletas é a identificação das características dos indivíduos, com o objectivo de procurar que o seu rendimento possa ser optimizado.

Se a pessoa é a figura central do mundo desportivo e se o mundo está a tornar-se na materialização objectiva do mundo interior do atleta, então a grande obra que se espera não é tecnológica, mas social, psicológica e moral. Daí, este estudo ter como objectivo essencial, a prospectiva do comportamento competitivo no desporto, por intermédio da análise do estilo explicativo, pessimista e/ou optimista, e os seus efeitos em futuros desempenhos, a quando da realização de um resultado, interpretado pelo atleta como insucesso. Segundo Seligman (1990) a manifestação de um determinado tipo de estilo, não depende da capacidade real do sujeito, mas sobretudo por explicações diferenciadas perante o fracasso.

O estilo explicativo desempenha um papel importante nas reacções dos indivíduos, tanto no sucesso como no fracasso, particularmente, na recuperação do fracasso (Seligman, 1990). Neste sentido, se entendermos o fracasso como um problema, indispensável no processo de formação do atleta, poderemos afirmar com grande probabilidade, que é a sua presença, que nos permite ascender a um nível superior de rendimento. Corroborado pela ideia de Lorenz (1990, p.24) de que "A vida busca problemas, e a existência de problemas é importante para o êxito; a inexistência de problemas pode originar uma estagnação". Daí, a nossa análise situar-se, na influência do tipo de estilo, a quando de uma performance interpretada como fracasso.

A realidade parece sugerir que a informação, as crenças e a motivação que os indivíduos possuem sobre os acontecimentos que realizam ou observam, parece desempenhar um papel importante na forma como organizam as suas explicações relativamente a esses mesmos acontecimentos. Assim, é natural que eles a procurem por todos os meios possíveis (Fonseca, 1999). Os significados do sucesso e fracasso são relativos à pessoa, isto é, só têm significado pelo significado que o indivíduo lhe quiser atribuir.

Percebendo que o estilo explicativo optimista é um forte indicador da performance, particularmente, após uma derrota (Seligman, 1990), assim se entende, a pertinência do estudo que nos propomos desenvolver, sobretudo se realizado em jovens atletas de ambos os sexos, como neste caso.

Poderíamos nos perguntar, mas porquê da escolha das modalidades de natação e atletismo? Nós responderíamos que as razões determinantes da selecção destas modalidades, devem-se no fundamental: à maior estabilidade do contexto

competitivo, em que a performance dos atletas dependem sobretudo, das suas capacidades e não tanto por condições externas ao mesmo; pela facilidade na aplicação dos procedimentos metodológicos; por estas modalidades apresentarem um nível qualitativo de realce no contexto da R. A. M. e não só, não esquecendo que a R. A. M. já teve um atleta Olímpico de natação (Paulo Camacho), para além de outros internacionais e, finalmente, incluso na 1ª razão, por estas modalidades serem caracterizadas por competências fechadas, onde são relatados problemas mais frequentes relacionados com a auto-confiança, concentração e controle da ansiedade, bem como maiores níveis de motivação e um maior recurso às estratégias de preparação mental (Cruz, 1996a).

Raposo & Aranha (2000, p.111) sugerem que "Os campeões são aqueles atletas que emergem do grupo tendo como elemento diferenciador os factores psicológicos". Decorrente do enunciado, e por situar-se dentro deste cenário, pensamos que a identificação precoce de um estilo pessimista, possibilitará aos treinadores ou outros agentes desportivos, reformularem os processos metodológicos utilizados, no sentido de uma maior e melhor adequação das estratégias, com o objectivo de reorientar o jovem para um estilo optimista, evitando potenciais situações de prestações desportivas, não condizentes com as suas expectativas, motivações e empenhamento, desembocando muitas das vezes, na desistência precoce da prática desportiva e de todas as consequências que possam decorrer dessa decisão.

O que entendemos de todo este quadro, é que cada individuo é, ontogénicamente e filogénicamente, uma personalidade *sui-generis*, portador de uma determinada estrutura de capacidades e experiências, que disponibiliza, em maior ou menor grau, para a realização de tarefas, de acordo com o seu estilo.

A grosso modo, o estudo que nos propomos realizar decorre da análise dos efeitos do estilo explicativo situado dentro da dimensão psicológica, que por sua vez faz parte do constructo do rendimento. Poderemos questionar se este estudo é pertinente, atendendo ao facto, que é simplesmente um dos muitos elementos que constituem o complexo constructo do rendimento. Nós acreditamos que sim, pois a nossa visão desta problemática procura situar-se numa perspectiva do tipo macroscópica (Rosnay, 1975), isto é, analisamos este elemento, enquanto parte integrante e integradora do todo, entenda-se como todo, a pessoa, enquanto jovem atleta. Pensamos também, que a adopção de um estilo optimista por parte do jovem atleta, permitir-lhe-á, uma maior capacidade de adaptação, na medida em que o optimismo, faculta o acesso a um número maior de instrumentos, com vista à resolução de eventuais problemas. Se não, vejamos: uma pessoa que só tem um instrumento, por exemplo, um "martelo", para resolver todos os seus problemas terá a tendência de ver todas as outras pessoas como "pregos".

Continuando a percorrer a mesma estrada, Patrício (1992, p.70) reflectindo sobre a verdade e a certeza, refere que "Se o pensar coincide consigo próprio, e apenas consigo próprio, há certeza". Corroborado por Cury (1998, p.160) quando nos transmite a ideia que "o processo de interpretação (homo interpre) sofre um processo de influência contínua de um conjunto de variáveis que nos leva a produzir pensamentos distintos diante dos mesmos fenómenos e objectos que interpretamos".

Na opinião de Cruz e Viana (1996, p.273) "o julgamento que as pessoas fazem das suas capacidades influencia os padrões de pensamento e as suas reacções emocionais. Os que julgam incapazes de enfrentar com sucesso determinado adversário, sobrevalorizam as suas deficiências pessoais e imaginam dificuldades mais inultrapassáveis do que aquilo que realmente são". Segundo o mesmo autor, os pensamentos que uma pessoa tem estão directamente relacionados com a sua adequação fisiológica, bem como as suas expectativas e comportamentos. Estamos profundamente convictos que o pensamento constitui-se como a maior força do universo, sendo o optimismo a energia que o alimenta.

A identificação do tipo de estilo explicativo no jovem atleta irá potenciar a capacidade de intervenção por parte dos treinadores e/ou professores, tendo como objectivo a modelagem das situações de treino, de acordo com os objectivos de uma formação desportiva de qualidade, tendo como objectivo central a pessoa e só depois o atleta. De realçar, ainda, que a eficácia pode ser usada para compreender e melhorar sistematicamente a confiança do atleta dentro de uma situação imediata assim como em situações de dificuldades crescentes (Bandura, 1990).

Paula Brito (1996) refere que os atletas de elevado nível mundial, apresentam alguns factores particulares, entre os quais, um deles aproxima-se do âmbito das nossas preocupações, a saber, o atleta, face a uma derrota ou falha, não se preocupa muito, nem fica a examinar a situação, ou fá-lo por pouco tempo e sem dramatismos, retomando todo o conjunto de acções que o reconduzem aos objectivos perseguidos.

Segundo Cruz (1996a, p.169) "o sucesso e o êxito desportivo parecem estar associados a uma saúde mental mais positiva e a um menor desajustamento psicológico". O mesmo autor citando Vealey (1992) refere que "uma conclusão parece retirar-se já da investigação: o sucesso no desporto parece ser facilitado por uma saúde mental positiva, por auto-percepções positivas e por um conjunto de várias competências psicológicas, de natureza cognitiva e comportamental". Todo o motivo activo do comportamento, quando atinge uma certa constância, é potencialmente um traço do carácter futuro em desenvolvimento (Mahlo, 1966).

Starke et Jensen, (2000) afirma que as pessoas, que têm prestações de nível mais elevado, são aquelas que estão mais empenhadas. Prosseguindo na mesma linha de análise, Marques, (1993) referindo-se, a um trabalho desenvolvido por Bloom et al. (1985), verificou que os grandes talentos em várias áreas, para além de possuírem, pressupostos necessários para atingirem uma elevada expressão de performances na sua área específica, apresentaram como características essenciais: 1. interesse e empenhamento no campo escolhido, 2. vontade de realizar trabalho intenso, para obter elevada expressão na actividade escolhida, 3. elevada motivação e interesse, 4. capacidade e facilidade de aprendizagem.

Se olharmos à nossa volta, veremos que o jovem está sujeito a grandes pressões desde os pais, passando pelos professores, treinadores e até dos próprios amigos, exigindo-lhe que ele seja o melhor em tudo o que faz e até daquilo que não faz. Assim poderemos compreender a importância, que o jovem seja caracterizado por um estilo explicativo optimista, pois não está em causa só o desportista, enquanto atleta, mas a pessoa, influenciada e influenciante da sociedade. Os sentimentos de impotência parecem penetrar, a todos os níveis (Rotter, 1975).

Sue Campbell (1999) refere que o desenvolvimento do talento vai muito além da componente anatómica e fisiológica do indivíduo. Determinação, decisão e um inflexível desejo de vencer, são aspectos não menos importantes a considerar no desenvolvimento do indivíduo, atleta. Não esquecendo que todos nós, temos responsabilidades na comunicação de objectivos realistas aos atletas, consubstanciados em nosso entender, numa abordagem ecológica tridimensional, com base em três elementos, a saber: *contexto, tarefa e indivíduo*; onde o *optimismo* desempenha uma função auto-eco-organizadora. Contudo, tal como Popper (1990, p.22), ao sugerir que "Somos nós que procuramos o meio ambiente, e somos nós que, activamente o moldamos", enfatizamos a importância do indivíduo por pensarmos, ao contrário de Darwin, que o homem, comparativamente aos outros animais, como ser reflexivo, crítico das suas próprias acções e realizações, nunca está satisfeito com as suas próprias respostas, quer mais e mais...é "pesquisante" Popper (1990, p.23) activo e criativo na descoberta.

No entanto, o jovem por situar-se ainda, num processo de desenvolvimento, poderá ser fortemente constrangido pelo meio onde se situa e adoptar determinados comportamentos em detrimento das suas reais capacidades e motivações. É neste

sentido que todos nós desempenhamos um papel crucial, no desenvolvimento de um estilo optimista suficientemente robusto e correctamente informado, no que respeita às suas possibilidades e limitações. Partilhamos da ideia de Dalai Lama (2000, p.239) que "Toda a gente tem responsabilidade de se preocupar com toda a comunidade".

Estudos empíricos verificam, que a probabilidade de um iniciado ter acesso à primeira categoria é ínfima. A perspectiva de se tornar número um de amanhã vai, no entanto, ter uma repercussão profunda na sua vida durante vários anos. Trabalho, treino, repouso, cuidados, lazer, se lhe sobrar tempo. Assim se vai organizar a sua vida (Personne, 1987).

Se por um lado compreendemos que o rendimento, deverá contemplar uma abordagem transdisciplinar, não podemos esquecer que o estilo explicativo, não foi ainda devidamente investigado. Não temos conhecimento de nenhum estudo realizado neste âmbito em Portugal e mesmo a nível internacional, o que evidencia ainda mais, a pertinência deste estudo.

Nesta perspectiva, percebendo que a investigação do estilo explicativo no desporto, encontra-se numa fase embrionária, a estrutura deste estudo foi delineada no sentido de identificar de forma clara e concisa, a trajectória e os momentos evolutivos, deste constructo.

Tendo em conta que o objectivo deste estudo, resume-se no fundamental, ao conhecimento do impacto do tipo de estilo explicativo no rendimento desportivo, após um resultado percebido como fracasso, formulamos as seguintes hipóteses:

1. As crianças e jovens atletas de diferentes modalidades e sexo, apresentam diferenças significativas no tipo de estilo explicativo.
2. Diferentes tipos de estilo explicativo correspondem a diferentes níveis de rendimento desportivo.
3. Atletas com um estilo explicativo optimista realizam rendimentos mais elevados.

1.4 Estrutura do estudo

O estudo aqui apresentado procura formular respostas aos objectivos propostos e, simultaneamente, fornecer alguma consistência teórica ao quadro prático em que se desenvolve.

O **capítulo I** apresenta o problema, o âmbito e a pertinência deste estudo.

O **capítulo II** procede a uma revisão bibliográfica do referido tema, identificando os ascendentes históricos, o estilo explicativo em geral, variáveis medidoras, o estilo explicativo no desporto, consequências e, finalmente, identificamos alguns métodos utilizados na sua avaliação.

O **capítulo III** desenvolve a adaptação do instrumento original, à realidade do contexto de realização do referido estudo.

O **capítulo IV** descreve a metodologia empregue na realização do trabalho. As questões que se prendem com a amostra, condições de realização, material de investigação, procedimentos metodológicos relativos aos questionários e às provas e, os procedimentos estatísticos.

O **capítulo V** apresenta e analisa os resultados. Dividindo-o em três fases, com o intuito de facilitar a leitura e compreensão dos dados.

O **capítulo VI** discute criticamente os resultados, com base nas três fases, a quando da apresentação dos resultados referindo ainda, algumas considerações sobre as limitações do estudo.

Finalmente, o **capítulo VII** apresenta as principais conclusões.

Revisão bibliográfica

II. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 Ascendentes Históricos

Sendo o conhecimento do passado, extremamente importante, na "situação" do homem no mundo, pensamos que à sua imagem, seria importante realizar, sem pretender ser exaustivo, uma compilação histórica dos construídos que estão na base da origem do estilo explicativo, tais como o conhecemos. Daí, a nossa preocupação em identificar de forma objectiva, o modelo do desânimo aprendido (*learned helplessness*) e a psicologia do controlo pessoal, que constituem os seus ascendentes (Peterson et al., 1995).

O estilo explicativo emerge do modelo do desânimo aprendido, como a forma de explicar a variação individual nas respostas a acontecimentos incontroláveis, enquanto que o segundo dos ascendentes, relaciona-se com a antiga tradição na psicologia, no que concerne às diferenças dos pensamentos e crenças, e como essas diferenças influenciam, a motivação e a emoção (Peterson et al., 1995), não podendo por isso, ser identificado com nenhum constructo em particular (Palenzuela, 1989 in Fonseca, 1999).

É importante referir, no entanto que estes constructos não representam *per se* a origem do estilo explicativo, mas tão-somente a sua explicação, dentro de um enquadramento científico como o compreendemos. Pois na verdade verificamos, desde tempos imemoriais, que o homem no que respeita ao seu *modus vivendi*, foi significativamente influenciado pela sua posição existencial. Sendo que, desde os primórdios da civilização, o homem, embora nem sempre de forma explícita, apresentava ou melhor dizendo, era portador de diferentes tipos de estilo, que de uma forma simplista, eram representativos de uma ideia maniqueísta de explicar os acontecimentos, consubstanciada por fenómenos naturais atribuídos a deuses.

2.1.1 O «desânimo aprendido»

O fenómeno de *learned helplessness* desempenhou de facto, um papel importante na compreensão e formulação do tipo de estilo explicativo tal como o conhecemos. É neste sentido que pensamos ser importante a sua explicação, mais ou menos exaustiva dos seus aspectos conceptuais, tanto na perspectiva original, passando pela perspectiva reformulada, desembocando no aparecimento dos estilos atribucionais, referenciado por nós como estilo explicativo.

Este constructo foi enunciado, pela primeira vez, por um grupo de investigadores liderados por Seligman, (1967). As experiências deste grupo de investigadores conduziram Seligman (1975) à formulação da teoria original de *learned helplessness*. Esta teoria deu lugar a uma reformulação posterior, que se tornou conhecida como teoria reformulada do desânimo (Abramson et al., 1978).

A expressão *learned helplessness* pode ser traduzida de varias formas, tais como: desamparo aprendido; resignação aprendida; desajuda aprendida; indefesa aprendida; abandono aprendido; desespero aprendido; impotência aprendida; incontrolabilidade aprendida e desânimo aprendido (J.H. Barros et al., 1993). No entanto pensamos, tais como J. H. Barros et al. (1993); A. M. Barros (1996) e Fonseca (1999) que a designação *desânimo aprendido*, expressa melhor o significado do constructo na língua Portuguesa.

O fenómeno do desânimo aprendido foi originalmente estudado em experiências laboratoriais com cães relativas à aprendizagem de comportamentos de fuga ou de evitamento de situações consideradas aversivas (Overmier & Seligman,

1967; Seligman & Maier, 1967). Os investigadores verificaram que os cães submetidos a estimulação aversiva e incontrolável, mostravam determinados défices motivacionais, cognitivos e emocionais.

No prosseguimento desta investigação, foram realizados alguns estudos experimentais pelo grupo de Martin Seligman (Klein & Seligman, 1976; Maier & Seligman, 1976; Miller & Seligman, 1976; Seligman, 1975) in A. M. Barros (1996), procurando testar o mesmo fenómeno com sujeitos humanos. Para isso, analisaram as expectativas de sucesso futuro em tarefas de "competência e de "sorte" de alunos universitários normais divididos em três grupos: 1- estímulos controláveis; 2- estímulos incontroláveis; 3- sem qualquer estimulação. Foram também avaliadas as expectativas de alunos universitários deprimidos a quem não era fornecida qualquer estimulação prévia.

A análise dos resultados indicou que em tarefas de competência os alunos deprimidos e os alunos normais submetidos a estimulação incontrolável previamente, mostravam menor mudança de expectativas de sucesso no futuro relativamente aos alunos, dos outros dois grupos, sujeitos a estimulação controlável e ausência de estimulação. No entanto, os grupos não se diferenciaram nas tarefas determinadas pela sorte. Os resultados encontrados levaram os investigadores a concluir que os alunos expostos a estímulos incontroláveis e os alunos deprimidos tinham adquirido uma expectativa de incontrolabilidade entre o comportamento e os resultados.

J. H. Barros et al., (1993) refere que no estudo original com animais (depois aplicado aos humanos, talvez um pouco precipitadamente), o desânimo aprendido pode identificar-se praticamente com a externalidade (expectativa de incontrolabilidade) do constructo locus de controlo de Rotter. Verificou-se correlações elevadas entre o desânimo e a externalidade (Hiroto, 1974).

Quando a pessoa se envolve em situações incontroláveis, aprende que os eventos não dependem das respostas, caindo assim no desânimo, na frustração e/ou na depressão (Seligman, 1975). O mesmo autor, pensa que todas as pessoas estão sujeitas a experiências de desânimo, ao se confrontarem com situações incontroláveis. Se muitos não desanimam é porque se imunizam, dada a sua história pessoal que lhes assegura que muitas das vezes conseguem ultrapassar a situação, ou então não generalizam com facilidade de uma situação adversa para outra.

A hipótese interpretativa original do constructo do desânimo aprendido foi descrita do seguinte modo por (Maier & Seligman, 1976; Seligman, 1975 in A. M. Barros, 1996, p.86), a saber:

- "1) quando um organismo não consegue controlar o desenrolar dos acontecimentos pela própria acção, isto é, se os acontecimentos do meio são independentes do seu comportamento, diz-se que se encontra numa situação de não contingência ou incontrolabilidade;
- 2) se um organismo for repetidamente exposto a consequências que são independentes de qualquer resposta instrumental (situações de não contingência) aprende que não haverá contingência entre o seu comportamento e o reforço no futuro;
- 3) em consequência daquela aprendizagem, o organismo comporta-se de forma "desanimada";
- 4) o fenómeno do desânimo aprendido caracteriza-se por um triplo défice: motivacional, cognitivo e emocional".

O défice motivacional reflecte o facto dos sujeitos apresentarem uma tendência reduzida e retardada para iniciar uma resposta instrumental após a exposição a consequências incontroláveis. O défice cognitivo refere-se à interferência da exposição a acontecimentos incontroláveis na capacidade do sujeito para aprender relações subsequentes de

contingência entre o comportamento e as consequências. Por último, o défice emocional refere-se às perturbações emocionais (ansiedade, depressão) produzidas pela exposição a acontecimentos incontroláveis.

Estes défices representam a explicação cognitiva do desânimo aprendido. Sendo que, o desânimo aprendido nos animais continua a interessar os psicólogos experimentais, em grande parte, porque proporciona a oportunidade de investigar a interacção entre a mente e o corpo (Peterson, Maier & Seligman, 1993 in Peterson et al., 1995).

Muito embora a relação funcional entre a exposição de resultados incontroláveis e o comportamento de desânimo em seres humanos tenha sido consistentemente obtida por estudos em condições experimentais similares, as variações introduzidas nesses procedimentos conduziram a resultados algo inconsistentes e por vezes paradoxais (A. M. Barros, 1996). O mesmo autor considera que as discrepâncias encontradas no modelo original deram origem a uma inflexão para um modelo alternativo.

J. H. Barros et al., (1993) observa que, a aplicação deste fenómeno para explicar a depressão humana revelou algumas insuficiências. Em primeiro lugar, o modelo não permite fazer predições acerca das condições em que a expectativa de incontrolabilidade conduzirá a sintomas de desânimo a longo prazo (como é que os sintomas se generalizam para outras situações) e em segundo lugar, não especifica as condições em que essas experiências resultam em desânimo específico e/ou temporário.

Por exemplo, no desporto, a percepção de incontrolabilidade entre as respostas e os resultados desejados é insuficiente para produzir o desânimo aprendido (Biddle, 1993). Assim, numa tentativa de responder a estas incongruências, Abramson et al., (1978) realizaram várias reformulações da teoria original, que serviram de base na construção de um novo modelo. Este modelo parte do pressuposto que os sujeitos submetidos a experiências de incontrolabilidade formulam questões relativas ao *porquê* da incapacidade de controlar os acontecimentos, sendo que as suas respostas influenciariam a expectativa de incontrolabilidade, dando então origem aos sintomas de desânimo.

Abramson e colaboradores referem que os défices de desânimo originados por atribuições internas são designados por desânimo pessoal, enquanto que os défices provocados por atribuições externas são designados por desânimo universal. Referindo ainda que a dimensão estabilidade determina a duração no tempo do desânimo, enquanto que a dimensão globalidade determina a generalização do desânimo a um dado conjunto de situações.

O modelo reformulado do desânimo de Abramson et al., (1978) veio chamar a atenção para o papel desempenhado pelas atribuições causais no aparecimento do fenómeno desânimo aprendido. O mesmo autor refere que o efeito do desânimo aprendido é maior quando o fracasso é percebido como incontrolável e as atribuições a causas, internas, estáveis e globais.

Uma questão que tem sido também objecto de análise consiste em saber se as atribuições causais dependem mais do contexto situacional ou de factores de personalidade. O modelo reformulado do desânimo afirma que um factor de personalidade, designado por estilo atribucional, determina fortemente as explicações causais dadas pelos sujeitos em situações específicas (J. H. Barros et al., 1993).

Para termos uma ideia da repercussão que este problema assumiu junto dos investigadores desta área, em apenas cinco anos após a sua divulgação, foram desenvolvidos mais de 100 estudos relacionados com os padrões atribucionais da depressão (Sweeney; Anderson e Bailey, 1986).

Alguns autores colocaram, todavia, certas reservas em relação à validade dos modelos atribucionais da depressão (Fonseca, 1999). Por exemplo, Cultrona; Russel e Jones, (1985), após terem desenvolvido dois estudos utilizando o ASQ, referiram ter encontrado escasso suporte para o conceito de estilo atribucional, nomeadamente, em termos da sua consistência de contexto para contexto. Após a análise de 20 estudos, Coyne e Gotlib (1983) verificaram a ausência de suporte empírico dos modelos atribucionais de depressão.

Ao contrário, Peterson e Seligman (1984), após terem analisado 22 trabalhos neste domínio, identificaram um forte suporte empírico, para os modelos atribucionais da depressão, em diversos contextos.

Ao verificarem diversas inconsistências na bibliografia, Sweeney e colaboradores (1986), recorrendo a uma técnica estatística designada de meta-análise, investigaram 104 estudos, que haviam envolvido, aproximadamente, 15.000 indivíduos. Os resultados desse estudo evidenciaram a existência de relações entre, os então chamados estilos atribucionais e as características dos indivíduos; mais especificamente, a atribuição a causas internas, estáveis e globais a resultados negativos e de causas externas, instáveis e específicas a resultados positivos apresentando uma relação consistente com a depressão. Assim pensamos que estas conclusões suportam o conceito de estilo atribucional, embora percebamos que estamos no início da construção de um constructo, que poderá vir a revelar-se muito importante na vida em geral e no desporto em particular.

Peterson et al. (1995) verificam que em alguns casos, a própria situação fornece a explicação realizada pela pessoa. Enquanto noutros casos, a pessoa confia na sua forma habitual de perceber os acontecimentos que ocorrem. É, aqui, quanto a nós, que o estilo explicativo revela todo o seu potencial. Considerando que em contextos semelhantes, as pessoas tendem a explicar de forma similar, quer os bons acontecimentos, quer os maus. Segundo o estilo explicativo, existe de facto uma diferença significativa entre o desânimo e o fracasso, pois o processo de adaptação envolve muitas vezes desânimo e não propriamente fracasso. O mesmo autor compreende este construto, não como a causa em si do problema, mas antes como um factor de risco.

2.1.2 O «controlo pessoal»

Este constructo constitui de facto uma das pedras angulares que estão na origem do nascimento do estilo explicativo. Assim, com o objectivo de compreendermos melhor este "antepassado", referir-nos-emos, ainda que de forma sucinta, o seu percurso histórico, permitindo a identificação das razões que consubstanciaram a aparição do estilo explicativo.

A. M. Barro (1996) identifica, Adler, Heider, Knight, Tolman, Wundt e James, como estando ligados à origem do modelo do controlo pessoal, agrupando as suas pesquisas em torno de cinco orientações: 1) psicólogos do eu; 2) perspectiva atribucional; 3) perspectiva fenomenológica; 4) perspectiva da aprendizagem (expectativas); 5) perspectiva do autocontrolo (vontade). Segundo o mesmo autor, estas cinco orientações poderiam convergir e integrar-se em três parâmetros ou dimensões do controlo pessoal claramente diferenciadas: *motivação de controlo*, *controlo percebido* e *controlo real*.

No concerne à *motivação de controlo*, o mesmo foi entendido como um motivo inerente aos organismos humanos e está representado principalmente pelos psicólogos do eu, sendo uma das perspectivas teóricas mais influentes a de Robert White (1959, 1963 in A. M. Barros, 1996).

Identificam-se um número razoável de conceptualizações psicológicas com uma afinidade especial com o controlo, entendido como motivo, a maioria das quais surgiram dentro de um contexto mais empírico (A. M. Barros, 1996).

É importante referir no entanto que, embora a motivação de controlo tenha sido entendida como um motivo inerente ao mesmo, nos últimos anos alguns autores desenvolveram, novas perspectivas que enfatizam os efeitos das aprendizagens e deste modo, as diferenças individuais relacionadas com o desejo ou necessidade de controlo (A. M. Barros, 1996).

Relativamente ao *controlo percebido* podemos distinguir três perspectivas diferentes, sendo a primeira suportada pelos trabalhos pioneiros de Heider (1958), chamada atribucional, que na perspectiva do tempo, consideraria o tempo passado, pois refere-se às atribuições de sucesso-insucesso. A segunda corresponde no essencial, à experiência de controlo que costuma acompanhar o acto de escolher, voluntariamente, um comportamento entre as diversas possibilidades (Harvey et al., 1979), que corresponderia ao tempo presente. Por último, as expectativas seriam outra das perspectivas do controlo percebido.

Outras três perspectivas importantes seriam as de Rotter (1966); expectativa de locus de controlo, Seligman (1975); expectativa de desânimo e, Bandura (1977); expectativa de auto-eficácia. Que por sua vez dividir-se-iam em, expectativas pessoais (situadas entre a pessoa e o comportamento) e expectativas de resultado (situadas entre o comportamento e o resultado). Tendo por base o tempo, as expectativas de controlo referir-se-iam ao tempo futuro.

Relativamente ao *controlo real* é entendido, basicamente, em termos dos processos de auto-regulação. No fundamental, o controlo real manifesta-se quando o indivíduo fixa a si mesmo as suas próprias metas e quando utiliza estratégias volitivas para exercer controlo sobre as bases motivacionais dos comportamentos empreendidos procurando alcançar os objectivos a que se propôs.

Decorrente da análise anterior, apercebemo-nos que não existe de facto uma única corrente de pensamento ou uma única teoria neste domínio. Os constructos apresentados apenas se assemelham entre si pela importância que atribuem ao controlo pessoal (A. M. Barros, 1996).

A psicologia do controlo pessoal não pode identificar-se com nenhum constructo particular, pois refere-se a todo um campo da personalidade, incluindo uma série de conceitos grandemente influentes nas orientações recentes da psicologia da personalidade, tais como a motivação ou necessidade de controlo, atribuições, expectativas, intenções, metas, competências e estratégias de auto-regulação (Palenzuela, 1989 in Fonseca, 1999).

Neste contexto, o constructo das atribuições causais pode ser identificado com a psicologia do controlo pessoal. No entanto, esta é substancialmente mais abrangente do que ele, porquanto engloba outros constructos, como por exemplo, o desânimo aprendido, as expectativas de eficácia ou as expectativas do locus de controlo (J. H. Barros et al., 1993; A. M. Barros, 1996).

A circunstância de diversos constructos, conceptualmente distintos entre si, se relacionarem com o mesmo tema mais genérico, é talvez um dos factores que pode estar na origem da confusão frequentemente verificada entre alguns deles (Fonseca, 1999). No entanto é de louvar este esforço de síntese e de convergência através da perspectiva de controlo ou de uma psicologia das expectativas de controlo (J. H. Barros, 1993).

A confusão na literatura, no que concerne à dimensão do locus de causalidade das atribuições com as expectativas de controlo, pela adopção de expressões semelhantes (J. H. Barros, 1993; A. M. Barros, 1996), constitui um indicador da dificuldade na construção de uma psicologia global ou holística.

O próprio Rotter não está isento de culpa pela confusão verificada, sobretudo, devido à posterior tentativa de clarificação destes conceitos, resultar ainda mais confusão (J. H. Barros, 1993). Segundo este mesmo autor, o próprio Weiner ao tentar integrar o locus de controlo no seu modelo de atribuição, apresenta algumas inconsistências, particularmente na delimitação das dimensões (interna/externa e controlável/incontrolável) que suportam esse mesmo modelo.

Palenzuela (1988 in A. M. Barros, 1996) ao reflectir sobre os constructos, aponta quatro diferenças básicas entre as expectativas locus de controlo e as atribuições causais, a saber: 1) a expectativa locus de controlo do esforço referem-se às crenças acerca das relações de contingência entre as acções e os resultados, isto é, são anteriores ao comportamento e aos acontecimentos. Pelo contrário, as atribuições referem-se à busca de explicação para os acontecimentos ocorridos, isto é, são avaliações à *posteriori* dos resultados; 2) o locus de controlo realça a expectativa de que um comportamento produzirá ou não diferentes efeitos no meio, enquanto que as atribuições se centram nas explicações que as pessoas fornecem para os acontecimentos experimentados; 3) as crenças internas e externas referem-se basicamente ao facto do reforço ser percebido como contingente ou não contingente ao próprio comportamento, enquanto que as atribuições internas e externas se referem ao facto das causas estarem dentro ou fora da pessoa; 4) os dois conceitos provêm de duas perspectivas teóricas diferentes e referem-se, de acordo com a teoria de aprendizagem social cognitiva de Mischela (1973, 1984), a diferentes processos psicológicos: o locus de controlo refere-se à variável individual designada como expectativa, enquanto as atribuições se referem à variável individual designada como estratégias de codificação e de categorização dos acontecimentos.

Este antepassado (controlo pessoal) do estilo explicativo relaciona-se com a antiga tradição na psicologia que analisa as crenças e as diferenças individuais e suas relações significativas com a motivação e a emoção. Esta tradição possibilita a introdução da noção de estilo explicativo (Peterson et al., 1995).

Podemos perguntar o porquê de desenvolvermos, em primeiro lugar o desânimo aprendido e não o controlo pessoal? A resposta não será por este constructo ser considerado menos importante; pelo contrário, pensamos, tal como Peterson et al. (1995) que o mesmo constitui uma história ao mesmo tempo simples e mais gloriosa de contar, a começar pela aprendizagem animal passando para o desânimo aprendido em animais, saltando para o desânimo aprendido em humanos, seguida da investigação de anomalias, desembocando na resolução atribucional.

A tradição de controlo pessoal relaciona a influência dos pensamentos e das crenças na tentativa das pessoas controlarem resultados importantes, nas suas vidas (Peterson et al., 1995). O mesmo autor refere que ao longo dos anos, o papel das crenças causais, nesta tradição, tem vindo a aumentar progressivamente de importância. E continua afirmando que, a tradição de controlo pessoal, vê as diferenças individuais como determinantes internas.

As pessoas diferem na realidade, como acham que fazem sentido no mundo. O que sugere, determinados comportamentos em detrimento de outros.

A revolução cognitiva, na década de 70, possibilitou novas explicações para, acontecimentos similares, considerando o homem consciente e reflexivo, que actua e raciocina, entendendo o sujeito como um ser, inerentemente, dinâmico, que se movimenta na persecução de objectivos que a si próprio coloca.

Segundo Peterson et al. (1995) existem várias expectativas gerais, mas talvez a mais importante na origem deste constructo, é o conceito do locus de controlo.

O estilo explicativo é naturalmente relacionado com o locus de controlo, particularmente no que respeita à dimensão interna. Os dois analisam a origem dos sucessos, interna ou externamente às pessoas. Locus de controlo é a expectativa acerca do futuro, enquanto a internalidade refere-se às causas do passado. No entanto estas causas situam as expectativas. Na prática, porque são medidas de diferentes maneiras, divergem frequentemente. Somos da opinião que o locus de controlo conceptualizado por Rotter, ao explicar de forma semelhante, os bons e maus eventos, esquece algumas das suas especificidades. Ao contrário, o estilo explicativo por assumir uma análise separada, dos maus relativamente aos bons eventos e, como as atribuições de uns e de outros são frequentemente independentes, então esta parece ser a forma mais correcta de situar estes acontecimentos (Peterson et al., 1995).

Por identificarmos diferentes designações deste constructo, adoptaremos aquela, que em nossa opinião, adapta-se melhor ao nosso estudo. Assim, utilizamos a designação de estilo explicativo, ao contrário de estilo explanatório ou atribucional, por considerarmos esta terminologia mais adequada e consentânea, relativamente ao contexto da investigação em causa.

2.2 Estilo explicativo

A realidade diz-nos que as pessoas não observam e armazenam mentalmente sucessos/fracassos e comportamentos como se de autómatos se tratassem, mas analisam-nos para entender as suas causas. Nesta análise não se buscam todas as causas possíveis, existindo uma preferência pelas estáveis, quer sejam traços pessoais (atitudes, necessidades, crenças...) ou estruturas invariantes do seu mundo, até porque, se o homem não consegue apreender a complexidade da realidade, imagine-se o jovem. Não sendo assim, o mundo social apareceria como instável e imprevisível (A. M. Barros, 1996) onde a pessoa comparativamente a um barco em mar revolto, meteria água e com grande probabilidade naufragava. Existe de facto, um grau de liberdade em muitos e importantes domínios na vida, inimaginável até a bem pouco tempo (Schwartz, 2000).

J. H. Barros (1993) é de opinião que a atribuição supõe que as pessoas têm necessidade não apenas de compreender as suas experiências, mas também de determinar as causas dos acontecimentos. Esta abordagem postula que as pessoas "explicam" a elas mesmas quer o seu próprio comportamento quer o dos outros em termos de pressões sociais, constrangimentos situacionais ou traços de personalidade. Partilhamos da ideia, que a existência do estilo explicativo é inerente ao "eu" da pessoa, enquanto ser uno e indivisível. Contudo, o optimismo é talvez mais uma característica interpessoal que uma individual (Peterson, 2000).

Todos nós temos uma propensão natural de analisar os comportamentos dos outros e os nossos (Damásio, 1999b). Neste contexto, Chabot (2000, p.63) enuncia ainda que "A razão humana faz com que procuremos sem cessar encontrar uma causa para as coisas e para os comportamentos".

É neste quadro mais geral, que o processo de compreensão explicação, desempenha um papel muito importante no rendimento do atleta, pois tal como refere Sidónio Serpa (1991) o indivíduo será afectado pelo tipo de explicação feita, no que concerne, nomeadamente, aos processos de auto-estima, satisfação, empenhamento ulterior na tarefa e/ou expectativas futuras. Sendo que, as expectativas, modificam as emoções sentidas e, conseqüentemente, o comportamento (Biddle & Hanrahan, 1998).

No entender de Peterson et al., (1995) a forma como explicamos os acontecimentos constitui um importante aspecto, filosófico, religioso e científico, presente nas conversas e comentários, mais usuais. O mesmo autor afirma ainda que nos últimos 15 anos, os psicólogos interessaram-se mais pela possibilidade dos indivíduos realizarem determinadas explicações, ao contrário de outras e que acumularam-se evidências que o estilo explicativo existe de facto e está

relacionado com uma variedade importante de resultados, incluindo a saúde e a felicidade. No fundamental, as pessoas caminham em direcção ao preenchimento do desejo humano, de felicidade (Buss, 2000).

Segundo Furini (1995, p.43) "o primeiro passo para ser dono do próprio destino é observar e cuidar da própria mente. Crie imagens construtivas de saúde e felicidade, e em consequência seu corpo reagirá, positivamente, tornando-se mais forte e vital".

As investigações sugerem que as crenças psicológicas, tais como o significado, o controlo e o optimismo agem como uma fonte, não só na preservação da saúde mental mas também, na saúde física (Taylor & Kemeny; Reed; Bower & Gruenewald, 2000). Os mesmos autores observam, que só agora começam a ser compreendidas as crenças positivas. No entender de Salovey, Rothman, Detweiler e Steward (2000), existe um longo reconhecimento de que, uma mente optimista e espírito alegre, acompanha a saúde do corpo.

Ao reflectir sobre o problema da saúde, Myers (1992) refere que as pessoas optimistas apresentam maior resistência a várias doenças, recuperando melhor, por exemplo, da cirurgia coronária e do cancro. Neste sentido Goleman (2000, p.43) verifica ainda que "Quando comparadas com as pessoas comuns, as que tinham a tendência de ser involuntariamente hostis e zangadas, muito ansiosas, tristes, pessimistas ou tensas, apresentavam um risco duplo de contraírem uma doença grave, como asma, dores de cabeça crónicas, úlceras do estômago, doenças cardíacas e artrite". A este propósito, o mesmo autor na pág. 44 lembra-nos:

"Num estudo iniciado na década de quarenta, alunos da Universidade de Harvard foram classificados como pessimistas ou optimistas com base em dissertações que tinham escrito explicando os acontecimentos da sua vida. Cerca de trinta anos depois, o historial de saúde desses alunos, depois de deixarem a Universidade, foi examinado. Começando por volta dos quarenta anos, os pessimistas tiveram mais doenças graves e problemas de saúde do que os optimistas. Na Universidade de Michigan, houve uma classificação semelhante de pessoas que estavam a submeter-se a cirurgia de *bypass*; os optimistas tinham menos problemas durante a cirurgia e recuperavam mais rápido. Assim, mesmo nessa situação crítica, o optimismo pareceu ser bom para a saúde".

Verificou-se em estudos clínico-laboratoriais, que as alterações psicológicas (por exemplo estados emocionais negativos) aumentam o risco de infecção primária e diminuem a latência viral, com aumento da frequência e gravidade das crises (Caetano, 1997). Testes de sangue explicam a razão porque o optimismo encontra-se fortemente ligado ao sistema imunológico (Myers, 1992).

No entender de Seligman e Csikszentmihalyi (2000) há que considerar no optimismo componentes de ordem cognitiva, emocional e motivacional. Afirmando ainda, que as pessoas com elevado optimismo tendem a ser bem-humoradas, a serem mais preservantes e com sucesso e, a experienciar melhor saúde física. Peterson (2000) refere mesmo que recentes discussões teóricas do optimismo, no que respeita a aspectos da natureza humana, convergem com investigações empíricas do optimismo, demonstrando que o optimismo pode ser uma característica psicológica altamente benéfica, ligada ao bom humor, perseverança, sucesso e saúde física. Em suma, os resultados das investigações sugerem, que o optimismo protege as pessoas, na sua saúde física (Taylor & Kemeny; Reed; Bower & Gruenewald, 2000).

Acreditamos, profundamente, que a pessoa optimista, encontra em cada desafio a felicidade que por sua vez encontra o optimismo. O insucesso e o sucesso situam-se na razão directa da procura do seu ideal de vida, de transcender-se, toda a hora e todo o dia, na "realidade" do seu sonho. Segundo Paula Brito (1994, p.109) "O Homem gosta, necessita, de pôr à

prova as suas capacidades, de desafiar os seus medos, vencê-los e aumentar assim a sua auto-estima, afirmando-se, simultaneamente, face aos outros. Desde o risco de lesão ao risco da vida, este desafio permanece durante toda a existência, embora sob formas e "disfarces" diversos".

O grande atleta Carl Lewis (1999, p.56) refere que "Apesar de tudo o que eu já tiver conseguido, o necessário é ir sempre mais além. Estejam certos, a alegria que advém de ir *mais além* é o sentimento mais inacreditável do mundo. Senti-o muitas vezes e gostei de ver os outros senti-lo também".

Partilhamos da ideia que toda a acção do homem, tem como objectivo primeiro a busca do "seu" prazer e ao atingi-lo tende a prolongá-lo, durante o maior tempo possível. Damásio (1999a, p.191) no livro «O Erro de Descartes» refere que "O sistema interno de preferências encontra-se inerentemente preparado para evitar a dor e procurar o prazer, e está provavelmente pré-sintonizado à partida para alcançar esses objectivos em situações sociais". No entanto, acrescentaríamos que o optimista, na procura desse prazer é capaz de compreender que um insucesso poderá significar um acréscimo final de sucesso/prazer, numa visão de futuro. Pois, o insucesso é percebido como a alavanca de que o organismo necessita para que as estratégias instintivas e adquiridas actuem de forma substantiva e eficaz.

A tendência evidenciada pelas pessoas para elaborarem determinadas atribuições ao longo do tempo e das situações, tem sido atribuída na literatura, a designação de estilo explicativo, atribucional, explanatório ou ainda atribuições disposicionais-generalizadas (Seligman, 1992; J.H.Barros et al., 1993; Biddle, 1993; Peterson et al., 1995; Goleman, 1995; Eisner, 1995; Rettew & Reivich, 1995; A.M.Barros, 1996; Stemme, 1996; Biddle & Hanrahan, 1998; Fonseca, 1999; Schinke, 1999; Starke & Jensen, 2000).

No nosso entender, a interpretação de Metalsky e Abramson (1981), relativamente ao estilo explicativo, parece sugerir uma maior capacidade de adaptação por parte do indivíduo, na medida em que a maior estabilidade dessas explicações irá permitir uma delegação de controlo na resolução de tarefas de carácter rotineiro, libertando as estruturas superiores para análises mais complexas. Toffler (1970, p.351) traduz de forma singular o enunciado anteriormente, ao afirmar "Se não conseguirmos programar extensivamente o nosso comportamento, desperdiçamos em banalidades uma tremenda quantidade da nossa capacidade de processar informação".

Este tipo de compreensão ao pensamento causal dos indivíduos relaciona-se, no fundamental, com a análise temporal e da consistência ao longo de diversas situações ou contextos, dos seus processos atribucionais (J. H. Barros, 1993). Assim, para que seja possível identificar o tipo de estilo explicativo, é necessário analisar não apenas uma, mas várias situações e as suas correspondentes explicações; em função do grau de consistência evidenciado entre essas diversas explicações, poderemos então considerar, ou não, que as mesmas reflectem o tipo de estilo do indivíduo (Peterson et al., 1995). No essencial, quando nos referimos a este constructo, queremos significar sobretudo à forma como as pessoas explicam as causas dos seus bons e maus acontecimentos (Seligman et al., 1990). Não esquecendo porem que essas explicações têm por base, uma realidade reconstruída a partir dos conhecimentos do momento (Dubois, 1994).

Goleman (2000, p.44) afirma que o optimismo "é na verdade mais uma perspectiva, uma visão relacionada com a maneira como se explica as coisas más que acontecem na vida, que por sua vez, podem ajudar a não ficar deprimido ou desmoralizado diante de revezes". Por exemplo quando o resultado de uma competição é negativo, os atletas explicam o facto como uma característica fixa e permanente. Esta é uma visão pessimista. Outros diriam que não tiveram um resultado positivo, porque não se esforçaram, convenientemente, mas que vão se preparar melhor da próxima vez. Explicam o seu insucesso como instável e específico. Esta é uma visão optimista.

Partilhamos da ideia de Carl Rogers que enfatiza a capacidade natural do indivíduo para a auto-realização e defende, na relação inter-pessoal, uma abordagem não-directiva, centrada na pessoa, de modo a criar um clima propício ao crescimento onde o indivíduo possa ser autêntico, compreendido e aceite sem qualquer tipo de condições (Diciopédia, 2001).

No presente, quando nos referimos ao estilo explicativo queremos significar mais precisamente à forma como as pessoas explicam as causas dos seus bons e maus acontecimentos a si mesmos, ao longo de três dimensões, a saber: 1. interna (localizada na pessoa) versus externa (localizada fora da pessoa); 2. estável (constantes no tempo) versus instável (variáveis no tempo); 3. global (afecta as acções do indivíduo, numa ampla variedade de situações) versus específica (afecta as acções do indivíduo, numa situação particular), (Peterson et al., 1995).

No entanto, nem todos os investigadores concordaram com a utilidade significativa deste constructo. Por exemplo, Cutrona, Russell & Jones (1984 in Biddle, 1993) descobriram que o ASQ (Attributional Style Questionnaire), desenvolvido por Peterson et al. (1982) não previa muito bem, acontecimentos negativos actuais.

Alguns autores, por não acharem suficientemente robusta a avaliação do estilo explicativo, introduziram novas dimensões. Por exemplo, o Sport attributional Style Scale (SASS; Hanrahan et al., 1989) apresentaram cinco dimensões: locus de causalidade, estabilidade, globalidade, controlabilidade e intencionalidade.

De qualquer forma, independentemente do instrumento de avaliação utilizado, consideramos os atletas que escolhem as suas tarefas de maneira adaptativa, diga-se optimista, não precisam de intervenção que não seja monitorização de uma forma contínua, para assegurar uma sustida atribuição causal, enquanto que aqueles que escolhem ter as suas performances envolvidas numa carga pessimista precisam de uma ajuda mais formal (Schinke, 1999). O mesmo autor refere ainda que, sem uma atribuição de causas de performance apropriada, independentemente do resultado final da prova, a motivação e a persistência dele/dela estará em risco.

As pessoas, apresentam sem dúvida, diferentes tipos de estilo. Uma identificação exaustiva dos diferentes tipos de estilos, no que concerne às origens e consequências, leva-nos em direcção a uma longa estrada que é a representação da natureza humana, na perspectiva das vantagens na adopção de determinado tipo de estilo explicativo (Peterson et al., 1995).

Compreendendo que nos dias de hoje, o futuro não é algo predeterminado, mas algo que depende de nós (Stemme, 1996). O ter controlo sobre as coisas é, em muitos casos, uma necessidade profunda do homem, no sentido de acreditar que o destino está nas suas mãos, não sendo assim o homem e por consequência o jovem estaria completamente à deriva, sujeito a tudo e a todos. Alberoni (2000:85) vai mais longe, ao afirmar que "Só indo ao encontro da realidade, aceitando até ao fim o difícil exame, nós podemos reduzir o risco do futuro". Isto é, em nosso entender, uma visão optimista, embora saibamos que neste nosso mundo (im)perfeito, é povoado ainda por ideias pessimistas, sugeridas sobretudo pelas grandes e graves dificuldades económicas, sociais, culturais e políticas de algumas sociedades.

Acreditamos convictamente que a questão primeira que se nos coloca é, antes de tudo termos pelo menos uma ideia para onde pretendemos ir e assim podermos optar pelo caminho adequado para chegar...!, construindo a ponte que nos permite aproximar e passar, da margem da realidade mental para a da realidade física. Ao contrário, se não sabemos para onde queremos ir, qualquer caminho serve.

Neste contexto, o optimismo entra em auto-regulação, quando a pessoa pergunta a si mesma, acerca das razões que a impediram de conseguir os seus objectivos face a dificuldades e apesar de tudo, acredita que os seus objectivos são possíveis de atingir (Peterson, 2000). Estamos profundamente convictos, que é este acreditar, que nos permite voar nas asas da imaginação e abraçar o impossível.

No dizer de Jarov (1982), em função da estrutura das motivações, toda a actividade do homem é orientada para alcançar um objectivo, toma um determinado sentido e significado. Referindo ainda que, para realizar os objectivos propostos, o homem tem de ultrapassar obstáculos postos por diferentes dificuldades que podem surgir durante uma execução de uma actividade. Vencer esses obstáculos exige vontade, capacidade do homem de dirigir as suas acções, pensamentos, emoções e comportamentos.

A vida começa quando decidimos o que queremos dela. Neste sentido o optimismo, após definir o objectivo, é o elemento que nos permite de forma flexível, continuada e persistente, trilhar o caminho e chegar ao nosso propósito, por mais dificuldades que se apresentem. Corroborado por Toffler (1970, p.334) ao referir que "A simples previsão de uma mudança pode desencadear a reacção adaptativa".

Enfatizamos a persistência por pensarmos que o talento por si só não é preditor de sucesso. No entender de Kopmeyer (1997, p.154) "nada é mais vulgar que homens mal sucedidos com muito talento e mesmo génio". O mesmo é verificado por Peterson (2000) ao afirmar que o optimista continua a realizar esforços no sentido de conseguir os seus objectivos, enquanto que o pessimista tende a desistir.

Eisner (1995) verifica que ao nível do desenvolvimento das diferenças individuais no concernente ao estilo explicativo, a esperança em certos aspectos ajuda a produzir um estilo optimista e a falta de esperança produz um estilo pessimista.

Estas duas formas de análise das causas, têm consequências. Literalmente, centenas de estudos demonstram, que os pessimistas, desistem com mais frequência e ficam depressionados mais vezes. Estes estudos experimentais mostram também que os optimistas obtêm melhores realizações na escola e colégio, trabalho e no campo de jogo. Regularmente, estes excedem as predições nos testes de aptidão (Seligman, 1992). Daí, a importância que se reveste que a criança e o jovem desenvolvam um estilo explicativo optimista. Não podemos poupar energias no sentido de reorientar os jovens para um estilo optimista, com o risco de hipotecarmos o seu futuro. Segundo o mesmo autor, se acreditarmos na capacidade de mudança do homem, verificamos que os pessimistas podem de facto, aprender a ser optimistas. Até porque "Quem quer poupar energias intelectuais e emotivas, quem se limita a repetir o que já sabe, no fim já nada sabe" (Alberoni, 2000, p.71).

Uma fonte de uma perspectiva positiva ou negativa pode muito bem ser o temperamento inato, sendo que algumas pessoas tendem por natureza num ou outro sentido. No entanto o optimismo e a esperança, tal como a impotência e o desespero podem ser apreendidos (Seligman, 1992; Goleman, 1995).

Na tentativa de identificar se o estilo optimista poderá apresentar uma base, significativamente, genética, Eisner (1995) verificou, existir evidências da transmissão genética do tipo de estilo explicativo. A autora cita, por exemplo, o estudo de Schulman, Keith, e Seligman (1991) que teve como objectivo, a análise do optimismo, quer dos pais biológicos, quer dos pais adoptivos em crianças gémeas, sendo estas adoptadas por famílias diferentes ainda muito jovens. Assim, se as crianças que apresentassem um nível de optimismo semelhante aos pais adoptivos e diferente dos pais biológicos, confirmam a hipótese, que o optimismo é aprendido. Se o nível de optimismo das crianças é semelhante aos pais

biológicos, confirmam a hipótese, que o optimismo pode ser pelos menos em parte herdado. Os resultados desta investigação sugeriram, que o tipo de estilo explicativo, pode transportar uma componente genética.

Por seu lado, Stemme (1996) relata-nos as pesquisas feitas com sobreviventes de campos de concentração nazistas, mostrando que existiam pessoas que não tinham sofrido nenhum tipo de agravo espiritual, ou estes foram insignificantes, pois elas faziam parte de um grupo que possuía um fator, que chamou de saúde, muito desenvolvido. Tendo sido, o termo "fator de saúde" denominado pelo pesquisador de stress americano-israelita Aaron Antonovsky. Ele refere-se a uma aptidão natural de certas pessoas de não serem afectadas pelo stress e por outros tipos de pressão. Entrevistas com sobreviventes de campos de concentração e relatórios médicos sobre eles revelaram que um determinado fator evitou que se desesperassem ou ficassem cronicamente doentes. Viktor Frankl, de Viena, é um desses sobreviventes e foi um dos primeiros a reconhecer esse fator, procurando fortalecê-lo, ainda mais. No campo de concentração, ele desenvolveu a assim chamada logoterapia e a análise da existência.

Reflectindo um pouco mais a fundo, neste imenso e maravilhoso "universo", em constante dialéctica com as (im)possibilidades do Homem, pensamos existir de facto, uma gama de possibilidades, mesmo no âmbito dos constrangimentos genéticos. Pois, ao contrário do que inicialmente se pensava, o número de genes (cerca de 30000 a 40000) que configuram o código genético humano é bem menor, deixando antever uma maior influência do meio. Tal como os geneticistas comportamentais observam, os genes por si sós não determinam o comportamento, o meio, especialmente, o que experimentamos e aprendemos à medida que vamos crescendo, modela em larga medida, o modo como as predisposições temperamentais se expressam ao longo da vida, consubstanciando um desenvolvimento, de um tipo de estilo explicativo em particular.

Assim, num processo similar ao desenvolvimento do homem, entendemos que o estilo explicativo na criança e no jovem não é imutável. De facto a realidade do conhecimento actual, de e para o homem sugere, que a única coisa imutável é a transitoriedade. Alberoni (2000, p.72) vai mais longe ao afirmar que "Ninguém pode permanecer ele próprio sem mudar, ninguém pode conservar o saber sem aprender continuamente, ninguém pode repetir sem inventar". Daí, a necessidade do homem, do tempo do nosso tempo, ser criativo.

Nós somos diferentes hoje, do que éramos ontem e vamos ser muito diferentes amanhã. No entanto alguma coisa nos faz manter uma certa estabilidade e consistência no nosso *modus operandi*, o que poderá ser explicado pela nossa ideia da existência do *eu*, isto é, "o organismo possui um conjunto básico de preferências - ou critérios, ou tendências, ou valores. Sob a influência destas preferências e do trabalho da experiência, o reportório de coisas categorizadas como boas ou más cresce rapidamente e a capacidade de detectar novas coisas boas ou más cresce exponencialmente" (Damásio, 1999a, p.133).

Se compararmos esta ideia ao "corpo", verificamos, um processo de formação similar. Se não vejamos, ao contrário do que muitas pessoas referem que, nascemos para morrer, acreditamos que *morremos para viver*. Pois as células que constituem o corpo morrem diariamente e são substituídas por outras novas, incluindo as células que constituem os neurónios. Sendo que, o que nos permite oscilar dentro de um determinado "canal" é fundamentalmente a dotação genética do indivíduo, determinando uma grande individualidade no processo de reprodução celular e a consequente estabilidade processual, explicando com a devida parcimónia, a existência do "eu" e por inerência, a consistência do tipo de estilo explicativo característico de cada indivíduo. Não esquecendo que nas crianças e jovens, os processos anabólicos são preponderantes relativamente aos processos catabólicos, o que poderá explicar, prosseguindo a linha de pensamento

anterior, a sua elevada necessidade e sensibilidade à aprendizagem. Daí, a importância evidente, que a prospectiva precoce do tipo de estilo poderá ter no seu trajecto de vida e por consequência na sua prática desportiva.

Não traria qualquer vantagem permitir que os elementos que controlam os processos biológicos fossem totalmente imprevisíveis e variáveis. Pois uma alteração significativa de um qualquer elemento acarretaria o risco de disfunções graves na capacidade de adaptação do indivíduo às situações, podendo desembocar mesmo em situações de doença ou mesmo de morte (Damásio, 1999a). Assim se compreende a consistência inter-situacional do estilo explicativo. Percebendo no entanto, que o indivíduo enquanto todo, só existe pelo conjunto das suas partes, sendo uma das partes o estilo explicativo e que cada uma das partes só pode existir nesse conjunto. Decorrente do enunciado, facilmente verificamos a importância que se reveste a análise do tipo de estilo nos jovens atletas.

Um indivíduo com um estilo pessimista atribui o seu fracasso como sendo relativamente interno, estável e global, enquanto o optimista considera como sendo externo, instável e específico. O motivo desta forma de explicação, visa no essencial possibilitar uma maior compreensão e acessibilidade por parte da comunidade dos psicólogos e do público em geral (Peterson et al, 1995). O mesmo autor refere ainda, que enquanto o estilo explicativo não significa muito para a maioria das pessoas, a perspectiva optimista de explicar os acontecimentos possui certamente significado, sendo necessária alguma precaução na utilização dos termos, optimista e pessimista, pois são somente adjectivos que descrevem o seu tipo de estilo e não um simples rótulo da personalidade.

Pensamos no entanto que esta explicação só tem razão de ser, nos termos apresentados, anteriormente, sendo de rejeitar qualquer interpretação dicotómica numa perspectiva cartesiana, de explicação dos acontecimentos, pois a pessoa age sempre como um todo, em bloco, no seu interior, ou em contacto e interacção com o meio ambiente (J. H. Barros et al., 1993). A relação entre o optimismo e o pessimismo é, usualmente, compreendida como excluindo-se mutuamente, mas, surpreendentemente, existem evidências que este processo não se passa assim (Peterson, 2000).

Toda a relação e todo o equilíbrio baseiam-se no pluralismo, na diversidade e na causalidade mútua (Rosnay, 1975). Por inerência às ideias anteriores, acreditamos que essa explicação deverá ser feita, em ordem à preponderância de um determinado estilo relativamente a outro, procurando situar o indivíduo, ao que definimos de *continuum* explicativo.

No sentido de visualizarmos melhor a ideia que suporta este *continuum*, diríamos de forma sucinta que compreendemos o jovem atleta situado numa linha imaginária em que no extremo esquerdo, situam-se os atletas identificados como sendo claramente pessimistas e no extremo direito claramente optimistas, enquanto que no espaço intermédio, os tipos de estilo interpenetram-se. Esta forma particular de situar este constructo, está na razão directa de uma melhor visualização do mesmo, não tem qualquer pretensão de ser outra coisa. Pois percebemos que os extremos são meras suposições, que neste particular, permitem-nos uma melhor facilidade na leitura do problema. Assim, o jovem situar-se-ia na preponderância de um tipo de estilo em detrimento de outro. Não esquecendo, que o conceito de *continuum* explicativo como nós o compreendemos, enquadra-se na "vida" do jovem, não se resumindo ao cenário da prática desportiva, embora constitua a nossa via de acesso, no que concerne ao seu estudo.

De facto verificamos que o tipo de estilo do sujeito é influenciante e influenciado por uma enorme complexidade de elementos, onde até mesmo diferentes origens raciais de igual nacionalidade parecem corresponder a diferentes tipos de estilo. Corroborado por um estudo realizado por Chang (1996) onde verificou que alunos americanos de origem Asiática tendiam a ser mais pessimistas que os alunos americanos de raça branca.

Os atletas, com um estilo optimista, obtêm em média melhores performances que os atletas com estilo pessimista, após uma derrota (Seligman et al., 1990). Pois "O optimista toma a realidade negativa como ponto de partida para a marcha da vitória" (Trevisan, 1994, p.15). O que poderá constituir um elemento a considerar por parte do treinador a quando da selecção do atleta para determinada competição e/ou na acção prospectiva de talentos desportivos. Seligman (1990) refere ainda, que as mulheres tendem a ser mais pessimistas que os homens, independentemente, do seu talento.

Tendo em conta as razões enunciadas e mais algumas, constatamos de facto que o estilo explicativo poderá desempenhar um papel muito importante no rendimento desportivo do jovem, pois se alguns atletas são passíveis e débeis, face a um desafio, outros são activos e vigorosos. O estilo explicativo apreende este contraste (Peterson et al., 1995) daí a importância da sua análise.

Estamos convictos, que só quando há optimismo é que se vive expectamente o sonho de um futuro mais desejável. Os vencedores serão sempre aqueles que inventarem o mundo e não aqueles que se limitarem a responder-lhe. É necessário ter a coragem de partir, pois, quem parte já está no futuro. "Nesta perspectiva, a razão dos limites é a razão da própria vida, um processo de revolução contínua universal" Gonçalves (1996, p.88).

2.3 Estilo explicativo no desporto

A crença que os factores psicológicos desempenham um papel muito importante no rendimento desportivo não é nova (Rettew & Reivich, 1995). Segundo Raposo & Aranha (2000, p.111) "Começa a ser do conhecimento comum que a prestação máxima é a consequência de um conjunto de factores do foro psíquico e físico". Verifica-se de facto, que a generalidade dos agentes desportivos consideram a dimensão psicológica determinante no rendimento desportivo dos atletas. No entanto, paradoxalmente, continuamos a verificar uma enorme disparidade entre o discurso e o percurso. Na realidade, pouco ou nenhum ênfase se dá, à relação do individuo com o mundo, na sua forma de estar nele e no significado daquilo que faz (Okuma et al., 1994).

Analisando a situação desportiva actual, verificamos que, num quadro de exigências crescentes do processo de treino e competição e, quando alguns dos requisitos fundamentais para a prática estão "preenchidos" (morfologia adequada, boa condição física e capacidade técnico-táctica), apenas os/as atletas detentores de excepcional qualidades do foro psicológico conseguem de facto, desempenhar a sua função ao mais alto nível (Garganta, 1997).

É hoje um dado pacífico que os factores psicológicos são decisivos no atingir dos limites humanos absolutos inerentes à prestação desportiva e, sobretudo, no alcançar do sucesso ou fracasso que com ela se relacionam (Serpa, 1993). Existem poucos outros domínios onde as diferenças, sucesso versus insucesso sejam tão bem definidas como no contexto da vitória ou da derrota no desporto (Rettew e Reivich, 1995).

No entender de Paula Brito (1996) o campeão também se faz a si próprio, embora por vezes não pareça muito consciente ou preocupado. Nesta perspectiva, a qualidade da intervenção do treinador que poderá desempenhar um papel diferenciador dessa tomada de consciência por parte do atleta, especialmente na formação desportiva. Não esquecendo que as pessoas e, por conseguinte, os atletas demonstram muito mais empenhamento quando têm alguma influência sobre os sistemas e processos que comandam o seu quotidiano (Stark e Jensen, 2000), determinada pela necessidade intrínseca do controlo dos acontecimentos que os rodeiam.

Fonseca (2000, p.167) ao reflectir sobre a competência do jovem para a prática desportiva refere a "...necessidades que existe de os jovens perceberem uma relação consistente entre os seus comportamentos e os seus resultados". Neste

contexto, os resultados constituem-se simplesmente como fontes de informação, na perspectiva do desenvolvimento das competências do futuro atleta. Compreendendo que a satisfação com os resultados está ligada à consciência de desenvolvimento da competência, proporcional ao esforço exercido na prossecução do objectivo (Faria, 1995).

Marques (1992) ao referir-se às muitas tarefas da Psicologia do Desporto, verifica que a aplicação de procedimentos de psicodiagnose para a selecção de desportistas, deve ser uma delas. Uma das conclusões gerais, referenciado à personalidade no desporto e no exercício é que o sucesso no desporto parece ser facilitado por uma saúde mental positiva, por auto-percepções positivas e por melhores competências cognitivas e comportamentais (Cruz, 1996a). Neste âmbito, Seligman (1992) refere que o estilo explicativo poderá constituir um elemento importante a ter em conta, na prospecção e selecção de talentos desportivos.

O contexto desportivo constitui-se na realidade, como um contexto extremamente valioso para o estudo do estilo explicativo dos indivíduos (Fonseca, 1999).

No caso específico da natação, um atleta portador de um estilo optimista, em situações de stress, realiza em média melhores performances, que o atleta com um estilo pessimista (Seligman et al., 1990). O estilo explicativo parece moderar o nível de persistência do atleta. Nós diríamos que o estilo optimista possibilita ao seu hospedeiro, um sentimento de bem-estar e de prazer, com efeitos visíveis na atitude do atleta antes, durante e após, um acontecimento desportiva.

Segundo Cruz (1996a), parece existir um perfil de saúde mental mais desejável nos atletas bem sucedidos e que o modelo de *perfil psicológico do tipo iceberg* especifica que os atletas caracterizados como ansiosos, deprimidos, histéricos, neuróticos, introvertidos, retraídos, confusos, fatigados e/ou esquizóides terão menos probabilidades de serem bem sucedidos num determinado desporto, do que um atleta que tem uma saúde mental positiva.

Para se chegar ao alto nível desportivo é necessário percorrer um longo caminho, exigindo por parte do jovem talento uma grande determinação e esforço na perspectiva de chegar um dia a ser um atleta de sucesso (Rettew & Reivich, 1995). Neste sentido, Alberoni (2000, p.103) verifica que "Para ser bem sucedido numa dificuldade é preciso uma extraordinária motivação e uma enorme tenacidade. Porque é preciso ter a atenção fixa na meta durante meses ou anos, sem fraquezas, sem descanso, continuamente atentos e vigilantes". Assim, se não nos inteirarmos de qual é esse caminho, apenas vamos ter em consideração a nossa opinião, o que é importante, mas perfeitamente inútil, se não tiver relação com o atleta, a quem me estou a dirigir (Starke & Jensen, 2000). Para obter melhor rendimento e também favorecer o equilíbrio do atleta é necessário conhecê-lo o mais completamente possível (Paula Brito, 1994).

Verificamos assim, que a análise do estilo do sujeito no contexto desportivo, poderá constituir um elemento muito importante, especialmente, tratando-se de uma investigação em jovens atletas, como é o caso.

Segundo Eisner (1995) o estilo explicativo é um fenómeno cognitivo extremamente complexo, sendo provável estar sujeito a múltiplos determinantes e como tal consubstancia muita prudência na sua análise. No entanto, constitui em nossa opinião, uma possibilidade humana fantástica, que não devemos omitir, com o risco de nunca chegarmos a conhecer a nossa dimensão (in) finita na resolução dos inúmeros problemas com que nós nos deparamos. É nesta perspectiva que apresentaremos, uma investigação realizada por Seligman et al. (1990), realizadas em atletas da equipa de natação dos U.S.A., apurada para os Jogos Olímpicos de 1988 em Seul. Os resultados observados permitiram-lhe concluir que os atletas com um estilo explicativo optimista reagem ao fracasso de forma mais positiva, reorientando as suas energias na persecução de um melhor desempenho, numa próxima realização.

Mais tarde, Seligman (1992) conta-nos a história, identificando um dos grandes atletas que participaram no estudo anterior, mais concretamente do grande atleta de natação Matt Biondi em que se depositava a esperança de igualar a proeza de Mark Spitz em 1972, ganhando 7 medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos. Mas Biondi na primeira prova ficou-se pelo 3º lugar e na segunda prova na 2ª posição.

Decorrentes dessas prestações menos conseguidas, os comentadores previram que as duas derrotas o desanimariam para as provas que faltavam. No entanto Biondi recompôs-se e ganhou medalhas de ouro nas cinco provas seguintes. De facto uma das poucas pessoas, que acreditou que o atleta em causa seria capaz de rectificar os dois primeiros insucessos, foi Seligman. Isto porque ele sabia que sendo o atleta caracterizado por um estilo optimista, ele responderia a um acontecimento percebido como fracasso, com ainda mais sucesso.

Stemme (1996, p.143) verificou algo parecido com Tenista Alemão Boris Becker, "Ele sabe que terá de enfrentar desafios. Quando está perdendo, ele muda o rumo das coisas e acaba ganhando".

Às vezes, não se trata apenas de reconhecer as tarefas bem realizadas. Às vezes o que temos de perceber é a forma como a pessoa se está a sentir (Stark & Jensen, 2000). De acordo com Fonseca (2000, p.168) "...o que se constitui como determinante é o modo como jovem percepção as causas que originam as situações de sucesso...".

Tenenbaum e colaboradores (Tenenbaum & Weingarten, 1983; Tenenbaum & Furst & Weingarten, 1984; Tenenbaum & Furst, 1985, 1986) in Fonseca (1999) desenvolveram um estudo com atletas israelitas, praticantes de diversos desportos, tendo como objectivo identificar o modo como os atletas explicavam os seus resultados desportivos. Os dados da investigação evidenciaram, que os atletas dos desportos individuais se diferenciaram dos de desportos colectivos ao assumirem maior responsabilidade relativamente aos resultados negativos. Foram encontradas ainda outras diferenças, entre as respostas dos homens e das mulheres, com estas a assumirem maior responsabilidade pelos seus resultados negativos; e entre as respostas dos atletas com diferentes níveis de competência percebida, com os que se percepcionavam como sendo mais competentes a assumirem maior responsabilidade, relativamente aos seus resultados. No entanto, o instrumento (Wingate Sport Achievement Responsibility Scale) utilizado no estudo aproxima-se mais, com o modelo das expectativas do locus de controlo (Fonseca, 1993, 1996, 1999).

Outros estudos realizados orientaram-se no sentido da avaliação do estilo explicativo, não dos indivíduos, mas das equipas.

Num estudo desenvolvido por Seligman (1992), tendo como objectivo testar a validade preditiva do estilo explicativo no rendimento desportivo, foram investigadas as declarações dos atletas de cinco equipas que competiam na Divisão do Atlântico da NBA, ao longo de duas épocas desportivas, em vários órgãos de comunicação, utilizando a técnica CAVE.

Em consonância com os objectivos do estudo, foram consideradas somente as declarações proferidas pelos atletas que se iriam manter na equipa na época seguinte e nas quais as explicações fossem claras, no que se refere a um acontecimento positivo e/ou negativo. Das compilações realizadas resultaram mais de 800 declarações (mais de 150 por equipa), que reuniram as duas condições definidas, permitindo estabelecer o tipo de estilo explicativo para cada uma das equipas, em função do qual foram analisados os resultados obtidos na época seguinte.

Sendo o rendimento das equipas influenciado por um conjunto multifactorial muito complexo de elementos, atendendo à possibilidade óbvia de a variável dependente do estudo (rendimento obtido após derrota) poder ser manipulada, os investigadores na tentativa de despistar quaisquer problemas, recorreram a um sistema denominado Las Vegas point

spread, que não só considera " o valor global da equipa mas também outros factores tais como o facto do jogo ser disputado em casa ou fora, rendimentos recentes, lesões, etc." (Rettew & Reivich, 1995, p.175-176).

Os dados analisados evidenciaram que as equipas com um estilo mais optimista, renderam melhor, que as equipas com um estilo mais pessimista, nos jogos que se seguiram a derrotas. Foi, igualmente, evidente uma elevada correlação ($r=0.72$. $p<.02$) entre as percentagens de sucesso obtido nas diferentes épocas, o que pareceu sugerir o impacto do estilo explicativo, no que concerne ao rendimento das equipas. No entanto, pelo menos em termos globais, a sua influência não foi tão elevada, como deixava transparecer.

Num outro estudo semelhante, referido por (Seligman, 1992; Rettew & Reivich, 1995), desenvolvido em equipas de Beisebol, a análise de aproximadamente 15.000 páginas de jornais relativas às épocas de 1985 e 1986, tendo participado 168 atletas e 137, respectivamente, permitiu a selecção de uma média de 30 declarações por época para cada uma das 12 equipas consideradas no estudo. Como principais conclusões deste estudo, referiu-se que em geral, as equipas portadoras de um estilo optimista, explicando os acontecimentos negativos como sendo devido a causas externas, instáveis e específicas, e internas, estáveis e globais, a acontecimentos positivos, ganharam mais jogos na época subsequente à realização do estudo, comparativamente às equipas com um estilo mais pessimista. Verificaram ainda que o estilo explicativo para acontecimentos positivos relacionou-se com o modo como as equipas se comportaram em situações de BatPress (situações em que a diferença pontual entre as equipas é reduzida), relacionando-se por sua vez com a percentagem de sucesso alcançado. No concernente aos acontecimentos negativos, o estilo explicativo, apesar de se relacionar igualmente com a percentagem de sucesso das equipas, não se pareceu fazer através do comportamento em situações de BatPress.

No entanto, o estudo do estilo explicativo em equipas, implica, necessariamente, a resolução por parte dos investigadores de três problemas (Seligman, 1992), a saber:

- 1) Para que se possa identificar o estilo de uma equipa é necessário analisar ao longo de um determinado período de tempo as declarações dos seus constituintes (treinadores, atletas,...). Só depois da definição do estilo de cada um, será possível, através do cálculo ponderado da sua média, a caracterização do estilo explicativo da equipa;
- 2) Decorre da circunstância de habitualmente não ser possível recolher directamente as declarações dos diferentes elementos das equipas, não só devido ao seu número mas também pela dificuldade de acesso. Neste sentido, as declarações que são objecto de análise resultam normalmente a consultas aos meios de comunicação, o que pode limitar de alguma forma a informação dos atletas, não só porque o que o atleta refere ao jornalista muitas vezes, está dentro do que ele considera, politicamente correcto; por o jornalista omitir muita informação proferida pelo atleta; por estar condicionado em termos de espaço-tempo da entrevista; ou ainda por não compreender alguma informação transmitida pelo atleta. Esta limitação poderá levar ao investigador a duvidar se a sua análise relativamente ao estilo explicativo do indivíduo/atleta é a mais correcta. O autor considera que a única forma de solucionar o problema é: se o estudo predizer de facto o modo como a equipa se irá comportar, as declarações eram válidas, se não, a teoria estava errada ou as declarações não foram indicadores válidos do optimismo subjacente;
- 3) Na tentativa de demonstrar a direcionalidade da relação entre o optimismo e o sucesso, isto é, estabelecer que é o optimismo que precede o sucesso e não o contrário.

Rettew & Reivich (1995) chamou a atenção, para o facto de apesar do estilo explicativo ter predito a percentagem de sucesso obtido na época seguinte ao estudo, a questão acerca do modo como este constructo no seu todo afecta a percentagem de sucesso deverá ser colocada.

Quando os requisitos antropométricos, fisiológicos, técnico-coordenativos e tático-cognitivos estão preenchidos os aspectos psicológicos no que concerne ao estilo explicativo dos atletas, parecem constituir de facto um elemento determinante nas prestações de sucesso nos atletas. Assim, o estilo optimista, por ter um carácter adaptativo, relativamente à prestação desportiva do atleta, reveste-se de alguma importância, já que a realização no desporto não depende apenas da sua motricidade específica, ao nível do desporto que pratica, mas também da sua capacidade para gerir a realização, sobretudo se esta resultar em fracasso (Bandura, 1990).

Evidências experimentais sugerem que o mecanismo subjacente ao estilo explicativo é, no essencial, a habilidade de recuperar dos insucessos (Seligman et al., 1990; Seligman, 1992; Rettew & Reivich, 1995; Peterson et al., 1995).

Fundamentalmente, os atletas portadores de um estilo optimista possuem um sentimento de auto-eficácia recompondo-se, facilmente, dos desaires, abordando as coisas em termos de como lidar com elas e não preocupando-se com o que pode correr mal (Biddle, 1991). Segundo Myers (1992, p.117) "Os optimistas gozam de maior sucesso. Pois ao contrário de verem os seus insucessos como sinal da sua incompetência interpretam-nos como acasos felizes, sugerindo nova abordagem".

O estilo explicativo (especialmente em acontecimentos negativos) parece predizer a performance, acima e para além da habilidade e, é um preditor com uma força extraordinária a quando da acumulação de experiências adversas (Rettew & Reivich, 1995). O mesmo autor refere que o seu treino, para quase todos ou para grupos de risco, pode ajudar a imunizar contra as dificuldades inerentes à presença no indivíduo, de um estilo pessimista.

Hábitos de pensar não são, necessariamente, iguais para sempre. Uma das descobertas mais significativas da psicologia dos últimos 30 anos é que o indivíduo pode escolher a maneira de pensar (Seligman, 1992). O mesmo autor refere que a assunção convencional, de que o sucesso resulta da combinação do talento com o desejo e o insucesso ocorre porque o talento e/ou o desejo não estão presentes, não explica convenientemente o fracasso. Pois, o fracasso pode ocorrer mesmo em presença abundante de talento e desejo, quando não existe optimismo.

Um atleta portador de um estilo optimista, em situações de stress, realiza globalmente melhores performances (Seligman et al., 1990). Isto, pensamos nós, devido ao carácter automatizado do estilo explicativo optimista em confronto com o stress. Sugerindo uma vantagem adicional ao minimizar o efeito pernicioso dos acontecimentos considerados como negativos e aversivos, levando, por isso, os atletas a percepcionarem as adversidades e contrariedades como menos ameaçadoras ou mesmo a encararem-nas de modo positivo.

Ao homem, senhor do seu próprio destino, foi "oferecida" a possibilidade ou melhor a felicidade de modificar a percepção dos acontecimentos considerados como menos felizes, transformando-os em elementos propiciadores de um futuro, que imagina desejável. Pessoas felizes acreditam escolher o seu próprio destino (Myers, 1992). Considerando que a vida é feita de crises, de turbulência e de caos são capazes de compreender e transformar esses instantes em momentos de grande criatividade e inovação perscrutando novos cenários de realização. Por vezes e um tanto paradoxalmente é necessário fracassar para ter sucesso.

Assumindo que as pessoas podem ser caracterizadas por dois tipos de estilo explicativo, otimista e pessimista. O indivíduo que apresenta um tipo de estilo pessimista apresenta tendência para acreditar que os maus acontecimentos perduram durante muito tempo, acreditando que tudo o que fazem está condenado ao fracasso e tudo o que acontece é por sua culpa. Enquanto o otimista acredita que a derrota é meramente temporária e circunscrita a uma determinada situação específica. O otimista acredita ainda que a derrota não foi por culpa dele, mas devido, às circunstâncias, azar ou às explicações que as outras pessoas fazem a respeito. Confrontados com uma má situação eles percebem-na como um desafio e esforçam-se ainda mais (Seligman, 1992). Segundo Trevisan (1994, p.15) "O otimista torna a realidade negativa como ponto de partida para a marcha da vitória" enquanto que "O pessimista morre no primeiro insucesso".

Com a devida parcimónia poderíamos comparar os tipos de estilo explicativo, otimista e pessimista aos padrões de realização de persistência e desistência, respectivamente, em que os primeiros, quando confrontados com obstáculos e dificuldades são caracterizados por: focalização no passado; ênfase nos aspectos negativos da realização e; procuram evitar a situação. Enquanto os segundos são caracterizados por: focalização no futuro; ênfase nos aspectos positivos da realização e esforços redobrados, persistência (Faria, 1995).

No dizer de Goleman (1995) o otimista, tende a responder activa e esperançadamente, formulando um plano de acção, ou procurando ajuda ou conselho, vê o contratempo como algo que pode ser remediado. O pessimista, pelo contrário, reage a este contratempo assumindo que nada pode fazer para tornar as coisas melhores da próxima vez, e portanto nada faz a respeito do problema, vê o desaire como consequência de um defeito pessoal que há-de persegui-lo sempre. O mesmo autor refere ainda que é a combinação de um talento razoável e da capacidade de preservar face à derrota que conduz ao êxito. Segundo Stemme (1996, p.143) citando Karl Menninger "Temos de encorajar todos os indivíduos que não se considerem como simples observadores de si mesmos, mas como os que dão origem a algo. Ele é uma entidade importante que tem o poder de influenciar grandes decisões, tomando pequenas decisões".

Reflectindo sobre esta problemática Alberoni (2000) refere que o otimista consegue superar melhor as dificuldades. Porque está mais aberto às novas soluções e pode, rapidamente transformar uma desvantagem em vantagem. Enquanto o pessimista vê primeiro as dificuldades e deixa-se hipnotizar por elas, paralisando completamente. Nesta perspectiva Starke et Jensen (2000) verificam que as pessoas empenhadas são geralmente, pessoas mais felizes, saudáveis e com performances mais elevadas, o que vem de encontro aos comportamentos, afectos e cognições do estilo explicativo otimista e, conseqüentemente, da importância da sua avaliação, especialmente, quando as suas expectativas não foram atingidas, na situação de fracasso.

No fundamental, um atleta caracterizado por um estilo explicativo otimista é capaz perante um fracasso, de seguir em frente (Goleman, 1995), referindo ainda, que no seu entender, para um dado nível de inteligência, o desempenho real é função não apenas do talento, mas também da capacidade de enfrentar a derrota, podendo esta última frase ser substituída pela capacidade de perceber a derrota, pois a percepção que o indivíduo realiza do seu comportamento é tão ou mais importante que a derrota per si. Dentro desta linha de pensamento, (Cruz & Cunha, 1991) referem que o mundo do desporto está cheio de exemplos de indivíduos que, inicialmente, não possuíam as qualidades necessárias, enquanto jovens, mas que foram capazes de compensar as suas deficiências através do treino e trabalho árduo.

É o estilo explicativo, que nos diz quem vai desistir (Goleman, 1995), constituindo-se assim, um elemento de análise extremamente importante no construto do rendimento, no despiste do abandono precoce e, sobretudo, na valorização da pessoa antes do praticante desportivo. Percebe-se assim a extrema importância das metodologias a utilizar pelo treinador, ainda mais se considerarmos o estudo do estilo explicativo em jovens, como é o caso. Neste quadro, a intervenção psico-

formativa deliberada parece altamente desejável, no sentido de apoiar o desenvolvimento de estratégias mais adaptativas para lidar com o fracasso e a pressão competitiva no contexto desportivo.

O estilo explicativo, quando as diferentes dimensões do rendimento estão suficientemente alicerçadas, parece constituir um elemento decisivo de (in)sucesso, no que concerne ao conhecimento e transcendência dos limites que, aparentemente, nos são colocados pelas fronteiras físicas do nosso corpo.

2.4 Variáveis mediadoras do estilo explicativo

Compreendendo que o rendimento desportivo é moderado por variáveis contextuais, de tarefa e do indivíduo, partilhamos da opinião que estas últimas parecem indicar um peso maior na adopção diferenciada, no tipo de estilo explicativo. Por exemplo, a idade e o sexo, parecem constituir nos atletas, as variáveis com maior peso no desenvolvimento do tipo de estilo explicativo e, por consequência, influenciar determinadas atitudes e comportamentos condizentes com o estilo evidenciado (Cruz, 1996a).

2.4.1 A idade

Decorrente da definição de estilo explicativo, compreendemos que a forma como tratamos a informação de determinado acontecimento é fundamental, na construção, adopção desse mesmo estilo. Então, percebendo que o homem é, entre todas as espécies, aquela que o cérebro demora mais tempo a atingir a maturidade plena, passando por um processo extremamente dinâmico, condicionado e condicionante do meio que o envolve (Damásio, 1999b), somos constringidos a aceitar, que o estilo do indivíduo apresenta um processo de desenvolvimento, pelo menos similar ao referido. Pois os mecanismos que suportam o processo anterior, constituem a base do desenvolvimento e possivelmente da adopção por parte do indivíduo de um determinado tipo de estilo explicativo.

Seligman (1992) refere que o estilo explicativo, evidencia de facto alterações ao longo da idade, sobretudo na forma como os jovens percebem os acontecimentos, correspondendo no essencial às diferentes fases de desenvolvimento em que se encontram. No dizer do mesmo autor, a criança por volta dos 7 anos encontra-se num processo de cristalização do seu próprio estilo. No entanto, devemos ter atenção na análise do estilo explicativo nas crianças, pois como refere Seligman (1992, p.117) "Diferentes crianças pensam de diferentes maneiras".

O tipo de estilo, encontra-se já razoavelmente definido, na criança com a idade de 9 anos (Hoeksema & Girgus, 1995).

Todos nós gostaríamos de pensar que as crianças são extremamente felizes, sem problemas não apresentando sinais de stress (Hoeksema & Girgus, 1995). No entanto, embora concordando em parte, verificamos, infelizmente, que esta ideia romântica da vida, não combina com a realidade social vigente. Se não vejamos a precariedade do *modus vivendi*, dos países subdesenvolvidos e/ou de estados em guerra, dizimando famílias inteiras, deixando muitas crianças sem pais, ou ainda, crianças desmotivadas, tristes e deprimidas, em consequência sobretudo, de divórcios litigiosos.

No decurso da análise anterior, facilmente, compreendemos o peso que os mesmos terão na adopção de um determinado estilo, em detrimento de outro. As mesmas autoras verificam ainda que as crianças, no caso de apresentarem sintomas depressivos moderados, recuperam, rapidamente, ao contrário, sintomas depressivos severos, persistentes durante longos períodos da infância, resultam na formação do estilo pessimista e por consequência verifica-se uma perda no controlo dos acontecimentos, contribuindo num futuro próximo, para o aparecimento de indivíduos perfeitamente inadaptados e desajustados à sua realidade.

Stemme (1996) refere que não há problema nenhum se uma criança cai quando está aprendendo a andar, ela não se desencorajará. O próprio amadurecimento assume a função da motivação. Só depois surge a necessidade de motivação exterior, sendo esta frequentemente dependente da vontade, podendo requerer muito esforço, como é o caso do treino desportivo de alto rendimento.

É de menino que se torce o pepino, diz o ditado. A partir desta reflexão e compreendendo que os pais actualmente mostram maior disposição na educação dos seus filhos (Stemme, 1996), devemos proporcionar o maior número de experiências à criança no sentido do desenvolvimento de um estilo optimista. Pois, se todos nós (pais, professores, treinadores,...) queremos o maior número de oportunidades para os jovens, este é de facto um dos caminhos a percorrer. No dizer de Goleman (1995) a infância constitui uma janela de oportunidades. Como diria Erasmo, a principal esperança das nações reside na educação da sua juventude.

Todas as crianças pré-púberes são extremamente optimistas, com uma grande capacidade de esperança e imunes ao desespero. No entanto, após a puberdade irão perder grande parte do seu optimismo, nunca mais voltando ao nível anterior (Seligman, 1992).

O estilo optimista deverá ter como base um optimismo informado. Assim o papel dos responsáveis pela formação desportiva deverá ser no sentido de proporcionar essa informação de acordo com o sujeito que está à sua frente. Percebendo que a passagem de um optimismo desinformado, para um informado poderá apresentar alguma turbulência, na medida em que, exige dispêndio energético, na adaptação da pessoa a uma nova realidade, rompendo com o passado, construindo o futuro.

Toda a atenção que possamos ter com as crianças e jovens nunca é demais, não só por elas representarem os adultos do amanhã, mas, fundamentalmente por não terem controlo sobre as suas vidas, no sentido de que encontram-se dependentes de factores externos (pais, professores treinadores,...) e internos (ligados ao seu desenvolvimento). De realçar, que o desenvolvimento de determinado tipo de estilo nas crianças, poderá ser altamente influenciado pelo estilo dos pais. Verificando-se ainda, diferenças inter culturais, no que concerne ao seu grau de influência (Seligman, 1992).

Aparentemente, as crianças parecem desenvolver um estilo explicativo consistente com a idade de 9 anos, na chamada infância média. Em resultado, as crianças, são mais ou menos pessimistas ou optimistas (se acreditam que as causas de acontecimentos negativos são internas, estáveis e globais ou ao contrário, acreditam que as causas são externas, instáveis e específicas), (Hoeksema & Gergus, 1995). As mesmas autoras baseadas em Kovacs e Beck (1977); Puig-Antich (1986) referiram, que a partir de 1970, ficou claro que as crianças, particularmente, a partir da idade de 6 anos, podem experimentar sintomas de depressão, semelhantes aos adultos.

Curry & Craighead (1990), num estudo com adolescentes verificou que os sujeitos que evidenciavam uma depressão mais severa, apresentavam resultados significativamente mais baixos, na composição das causas atribucionais internas, estáveis e globais para acontecimentos positivos. Enquanto que a composição atribucional interna, estável e global para acontecimentos negativos não parece estar relacionada. No concernente ao segundo ponto, outros autores verificaram os mesmos resultados intrigantes (Benfield, Palmer, Pfefferbaum & Stowe, 1988; Curry & Craighead, 1990 in Robins & Hayes, 1995).

Ao reflectir sobre a depressão Gotlib et al. (1993) referem que os resultados elevados de cognições negativas, aparentam ser específicas na depressão, o deprimido e o controlo psiquiátrico dos adolescentes não diferem com respeito aos seus resultados no estilo explicativo.

As crianças ficam deprimidas tal como os adultos, no entanto a sua depressão difere do adolescente e do adulto de forma admirável. Por exemplo, elas sabem o que representa a morte, porque viram ou ouviram em algum lugar e não pela sua capacidade de elaborar uma explicação com base no tratamento da informação veiculada (Seligman, 1992).

No fundamental, os acontecimentos negativos nas crianças, poderão levar à adopção de um estilo pessimista quando jovem ou adulto, se não forem tomadas medidas na sua prevenção. Os programas de prevenção são especialmente efectivos nas crianças, imunizando-as contra os eventuais fracassos, antes do "seu" estilo explicativo encontrar-se globalmente definido (Rettew & Reivich, 1995). Se nos detivermos um pouco e reflectirmos mais a fundo, no que respeita ao seu desenvolvimento, veremos alguma similaridade de processos, com o trajecto da filogénese e ontogénese do homem.

O estilo explicativo na criança e no jovem parece constituir o elemento diferenciador no sentimento de prazer de aprender, o que para nós é muito importante, porque consideramos que mais importante que saber, é gostar de aprender. As crianças e os adolescentes devem ser encorajados a empreenderem actividades de laser desafiantes, potenciando a melhoria das habilidades e desenvolvendo as suas possibilidades de integração cultural (Massimini & Fave, 2000).

2.4.2 O sexo

Existem de facto diferenças, entre o sexo feminino e o masculino. Perguntemo-nos então: será que essas diferenças são proporcionadoras de tipos diferenciados de estilo explicativo? À partida, tudo leva a acreditar que sim.

No dizer da crença popular, as raparigas são mais propensas a adoptar o estilo pessimista que os rapazes, o que as leva a tornarem-se desanimados em muitas situações de realização e a serem mais propensas à depressão (Hoeksema & Girgus, 1995).

Alguns estudos defendem que as raparigas explicam de forma menos adaptativa, tanto os sucessos como os fracassos, relativamente aos rapazes (Seligman, 1992). Em termos desenvolvimentais Nicholls (1979) observa que as raparigas têm maior tendência a atribuir o fracasso à falta de capacidade do que os rapazes, independentemente, do esforço desenvolvido. O autor conclui desses factos que as raparigas apresentam um desenvolvimento mais lento na compreensão do conceito de «capacidade», a partir dos resultados e do esforço desenvolvido, a realidade parece sugerir que os resultados encontrados são frequentemente mais complexos, do que a assunção inicial fazia supor.

Ao contrário do que inicialmente se pensava, Hoeksema & Girgus (1995), num estudo longitudinal com rapazes e raparigas, verificaram que os rapazes são muito mais pessimistas que as raparigas, nas suas explicações para eventos negativos. Contudo, não verificaram diferenças significativas nas explicações para eventos positivos quer para rapazes como para as raparigas. As mesmas autoras mencionando um estudo realizado por Nicholls (1975) identificaram a não existência de diferenças na persistência, no que concerne à realização das tarefas, em rapazes e raparigas. Somente no domínio específico das tarefas na escola, as raparigas parecem revelar maior susceptibilidade ao pessimismo que os rapazes (Seligman, 1992; Hoeksema & Girgus, 1995).

Muitos outros estudos que analisaram as diferenças sexuais nas explicações do sucesso e fracasso, em crianças, não apresentaram evidências de que as raparigas realizassem explicações inadaptadas relativamente aos rapazes (Parsons, Meece, Adler & Kaczala, 1982 in Hoeksema & Girgus, 1995), parecendo sugerir, que as diferenças evidenciadas poderão ser sobretudo de origem sócio-cultural.

Pensamos também, que as diferenças verificadas nas explicações dos sucessos e dos fracassos em crianças poderá explicar-se com base na utilização de diferentes metodologias na obtenção dos dados, pois os rapazes são mais expansivos em público que as raparigas, ao contrário a utilização de questionários possibilita às raparigas uma maior acuidade nas respostas, revelando realmente, o que pensam. Por outro lado as raparigas parecem ser mais modestas na realização das suas atribuições (Fonseca e Coelho, 1998).

Quando consideramos o facto que durante a infância, os rapazes tendem para performances inferiores que as raparigas, não é de admirar, ao contrário das raparigas, encontrar um maior número de pessimistas no que concerne ao estilo explicativo (Hoeksema & Gergus, 1995). Estas investigadoras referem ainda que antes do período de idade de 11-13 anos, os rapazes apresentam maior probabilidade de serem deprimidos que as raparigas, sendo que, após este período, as raparigas apresentam maior probabilidade de serem deprimidas, que os rapazes. Neste período de 11 a 13 anos, tanto os rapazes como as raparigas apresentam um nível de pessimismo mais elevado. Todavia, enquanto os rapazes aumentam o seu nível de optimismo nas idades compreendidas entre os 13 aos 15 anos, as raparigas continuam a ser pessimistas aos 15 como eram aos 13 anos.

Os elementos do sexo feminino, parecem ter a capacidade intuitiva mais desenvolvida, relativamente ao sexo masculino, o que poderá constituir um elemento importante a seu favor, pois tal como refere Dubois (1994, p.189), "uma pessoa intuitiva chegará muito mais rapidamente ao resultado do que uma pessoa dedutiva", sendo que, o seu nível de eficácia é muito maior.

Sidónio Serpa (1998) verifica que as diferenças encontradas entre as atribuições elaboradas por homens e mulheres para o que lhe sucede resultam não da influência das suas características sexuais, mas sim de variáveis situacionais, como por exemplo, a dificuldade relativa das tarefas a realizar. Na mesma linha de raciocínio Deaux (1984) defende que as diferenças verificadas entre as atribuições realizadas por atletas de diferentes sexos resultam, fundamentalmente, da influência de variáveis situacionais, como a dificuldade relativa da tarefa e não das suas características sexuais. Segundo a autora, iguais expectativas pré-competitivas correspondem iguais atribuições, pois o determinante para a estruturação de diferentes atribuições por parte de homens e mulheres é a relação daqueles com o tipo de tarefa a executar.

Num estudo realizado por Fonseca e Coelho (1998), no que concerne à influência de constrangimentos sociais ao nível da elaboração das atribuições das mulheres para os seus resultados, verificaram que os dados recolhidos, evidenciavam similaridade com os dados de Deaux.

Seligman et al. (1990) numa investigação em atletas de natação, verificou que os dados sugeriam, que as mulheres (atletas de nível mundial) tendem a ser mais pessimistas que os homens, mesmo quando possuem status elevado e um nível de realização, também elevado.

Pensamos que as diferenças inter-sexuais enunciadas em muitos estudos podem ser explicadas por uma miríade de factores muito complexos, mas, seguramente, um desses factores poderá ser o decréscimo de oportunidades revelado pelas mulheres ao longo da vida. Pois, o mundo em geral e o mundo desportivo em particular, foi construído à imagem do homem e só muito recentemente, decorrente do desenvolvimento tecnológico e por razões sociais à condição da mulher foi invocado o direito de igualdade ao sexo masculino. Nesta perspectiva Deaux (1984) considera que o sexo deve ser entendido no fundamental, como uma categoria social.

No quadro de prática desportiva, deparamos com a existência de inúmeras práticas geralmente percebidas como tipicamente masculinas, as implicações deste facto são por demais evidentes (Biddle, 1993). Assim é natural esperar, por

exemplo no futebol, por ser um desporto ainda com uma forte implantação do sexo masculino, apresentem algumas diferenças no que respeita ao tipo de estilo explicativo no sexo feminino. No entanto, partilhamos da ideia que cada vez mais essas diferenças tendem a esbater-se.

No contexto em que compreendemos esta problemática, pensamos que o essencial da questão, não estará tanto na medida em como o homem difere da mulher, mas fundamentalmente em como as pessoas consideram que as mesmas diferem e na forma como a pessoa percebe essa diferença, sendo que a criança e o jovem, por encontrarem-se numa fase de desenvolvimento, são altamente influenciados a situar-se ou a adoptar a ideia dominante em detrimento da sua.

2.5 Consequências do estilo explicativo

A adopção predominante de determinado tipo de estilo explicativo por parte do indivíduo parece sugerir e influenciar as expectativas em relação a futuros desempenhos bem como as emoções do sujeito num dado acontecimento. Assim pensamos que esta interacção entre o passado e o futuro, enquadrados respectivamente, a partir das emoções e expectativas, constituem de facto elementos de análise muito interessantes. Determinando assim, a pertinência de uma reflexão mais cuidadosa sobre estes elementos. Nesta perspectiva, Fonseca (1999) refere que da resultante da interacção entre as emoções experimentadas, após um determinado acontecimento e as expectativas, estruturadas em relação a futuros acontecimentos similares ao analisado, dependem os comportamentos futuros das pessoas.

2.5.1 As emoções

Compreendendo que o significado da palavra emoção é percebido por diferentes pessoas de diferentes formas, a pergunta primeira que se nos coloca é, o que são emoções? A raiz da palavra emoção provem de "motere" do verbo latino "mover" mais o prefixo "e-" para dar "mover para", sugerindo assim, que a tendência para agir está implícita em todas as emoções. Então, as emoções são essencialmente impulsos para agir, planos de instância para enfrentar a vida que a evolução instalou em nós (Goleman, 1995). "A emoção, tal como o nome indica, tem a ver com o movimento, tem a ver com um comportamento tornado externo, tem a ver com certas orquestrações de reacções a uma dada causa, num dado meio ambiente" (Damásio, 1999b, p.93).

As emoções são descritas pelas pessoas todos os dias, das mais variadas formas, descrição essa que nem sempre corresponde à explicação dos especialistas (psicólogos,...), pois apresentam uma lista enorme de significados, para explicarem a percepção das suas emoções. Se não vejamos uma pequena história contada por, Stemme (1996), na cidade do Rio de Janeiro em 1980, no estádio do Maracanã, ao perguntar ao ex-treinador da selecção nacional do Brasil, João Saldanha, como ele sente o futebol. Ele respondeu sem hesitações, que o futebol é, "elegante, explosivo, alegre, desembaraçado, pulsante, apaziguador, triste, nervoso, sensual, aborrecido, confiante, tedioso, maldoso, amoroso, agressivo,...", um sem número de adjectivos brotavam da sua boca. Todavia, veremos em seguida, que existem apenas um pequeno número de emoções básicas, sendo que, todas as emoções vivas são produto, de um número infinito de combinações dessas emoções.

Os especialistas consideram que a palavra emoção traz em geral à mente, uma das seis emoções ditas primárias ou universais: *alegria, tristeza, medo, cólera, surpresa ou aversão* (Goleman, 1995; Stemme, 1996; Damásio, 1999b). Pensar em termos de emoções primárias torna mais fácil a discussão do problema, mas é importante notar que existem muitos outros comportamentos aos quais tem sido atribuído o rótulo "emoção". Nestes incluem-se as chamadas emoções secundárias ou sociais, tais como a *vergonha, o ciúme, a culpa ou o orgulho*; e as que denominamos emoções de fundo,

tais como o *bem-estar* ou o *mal-estar*, a *calma* ou a *tensão*. O rótulo emoção também tem sido aplicado a impulsos e motivações e a estados de dor e prazer (Damásio, 1999b), neste sentido as emoções assumem um carácter intemporal, na medida em que são omnipresentes.

As emoções desempenham de facto um papel muito importante na vida do homem em geral e no desportista em particular, pois tal como refere Stemme (1996, p.50) " O ser humano não pode tomar nenhuma decisão quando carece de emoções". A emoção faz parte integrante dos processos de raciocínio e tomada de decisão, para pior e/ou para melhor (Damásio, 1999b).

Se nos detivermos na análise do percurso da filogénese do homem, verificamos que as emoções estão na origem das estruturas concernente ao processo evolutivo do nosso cérebro, ligando-se, essencialmente aos aspectos de sobrevivência e manutenção da espécie. Quando o indivíduo se depara com as agressões e repressões do meio, as vivências emocionais produzem respostas corporais para garantir a defesa e a sobrevivência (Okuma et al., 1994).

No entanto, apesar de serem bem antigas no processo evolutivo, as emoções são uma componente de nível superior no panorama dos mecanismos de regulação vital (Damásio, 1999b). A este respeito, Saron e Davidson no livro «Emoções Que Curam: Conversas com o Dalai Lama» de Daniel Goleman (2000, p.69) explicam que "Dados neurológicos mais recentes indicam que embora o impulso emocional tenha origem nos centros límbicos, a maneira como *expressamos* as nossas emoções é regulada por estruturas cuja evolução é mais recente, situadas no córtex pré-frontal, logo atrás da testa".

Na opinião de Damásio (1999b) as emoções são processos biologicamente determinados, dependentes de dispositivos cerebrais estabelecidos de forma inata e sedimentados por uma longa história evolucionária, sendo que todas as emoções desempenham um papel regulador que conduz, de uma forma ou de outra, à criação de circunstâncias vantajosas para o organismo que manifesta o fenómeno. Segundo o mesmo autor as reacções dos seres humanos são, essencialmente, as mesmas, mas temperadas pela razão e sabedoria. Esta é a razão, porque o estilo explicativo parece exercer alguma importância, pois apesar das infinitas variações encontradas em diversas culturas, indivíduos e ao longo de uma vida (Oettingen, 1995), conseguimos prever que determinado tipo de estilo irá produzir determinadas emoções. Não obstante, a aprendizagem e a cultura sugerem alterações, na expressão das emoções ao revestirem-nas de novos significados.

As emoções constituem na realidade um elemento muito importante, se não decisivo, na prática desportiva, se não decisivas no rendimento dos atletas. Pois tal como Goleman (1995) refere, a resposta emocional a um determinado acontecimento é anterior à resposta racional. Daí, Damásio (1999b) enunciar que a aprendizagem depende da emoção com a ajuda do corpo. Todavia, pensamos que a nossa capacidade de adaptação aos acontecimentos, depende, sobretudo, na procura de uma resposta "desequilibrada" da emoção-razão a determinado problema, que se apresente. Não esquecendo porém que mais importante que a resposta é a formulação da pergunta.

Ao considerarmos o homem como um todo, então qualquer tentativa de resolução de um qualquer problema, será feita no conjunto dinâmico da emoção-razão, sendo que a resposta poderá variar simplesmente na preponderância de uma ou de outra.

Sem qualquer excepção, crianças, adolescentes, adultos (do sexo masculino ou feminino), de todas as culturas, graus de instrução, níveis económicos, religiosos ou outros, têm emoções, estão atentos às emoções dos outros, cultivam passatempos que manipulam as suas próprias emoções, orientando as suas vidas, em grande medida, pela procura da emoção, da felicidade e pelo evitar de emoções desagradáveis.

Numa perspectiva Budista, Dalai Lama (in Lee Yearley, 2000, p.166) explica a partir do sentido do eu e do seu desejo como felicidade que "Desejo ficar livre do sofrimento e mereço experimentar a felicidade que procuro, mereço ficar livre do sofrimento. Tanto a felicidade que procuro como o sofrimento que me quero livrar são resultados. Ao reconhecer isto, procuro as causas que conduzem a esses resultados: ao bem-estar ou à dor e ao sofrimento. Procuro as causas que conduzem à felicidade e evito as que conduzem ao sofrimento e à perturbação mental". Neste cenário, verificamos que aquilo que de uma forma natural fazemos todos os dias (a procura de uma explicação ou da causa de um resultado que obtivemos ou observamos) assume um papel importante nas emoções que estruturamos em relação ao futuro (Fonseca, 1995).

Embora sujeito a alterações, o percurso evolutivo, no que respeita à ontogénese do homem, define-se por uma linha emocional coerente, o que nos possibilita alguma previsibilidade na sua acção (Goleman, 1995). O mesmo autor refere que as crianças apresentam já, diferenças emocionais desde o seu nascimento, ditadas por influências temperamentais diferenciadas, podendo ser no entanto fortemente condicionadas no seu percurso evolutivo.

De facto é espantoso verificar, que apesar de toda a massa que constitui o nosso corpo, encontramos-nos dentro de um ciclo permanente de morte e renovação, somente os neurónios apresentam maior estabilidade, todavia, podem ser modificados através da aprendizagem, potenciando a formação e selecção de um maior número de ligações sinápticas. Ainda mais espantoso é que a maior parte de nós apresente uma continuidade na estrutura e função que constitui a identidade e os traços estáveis de comportamento a que chamamos personalidade (Damásio, 1999b).

O problema, pensamos nós, não está no ciclo de morte-renovação em si, mas sobretudo na similaridade do plano de renovação utilizado no seu percurso evolutivo, enquanto homem. Será neste quadro que a análise do estilo explicativo poderá desempenhar de facto um papel preponderante, no sentido da previsibilidade de determinadas emoções e das consequências que a adopção dessas emoções poderão ter no comportamento dos indivíduos. Pois as emoções encontram-se nos arquivos que mantemos para os objectos e acontecimentos que percebemos no passado, incluindo os ajustamentos motores que precisamos de elaborar, para obter essa percepção, bem como as reacções emocionais que então tivemos (Damásio, 1999b).

Parafrazeando Stemme (1996, p.161), "Se até então se acreditava que um desempenho excelente proporcionasse um estado emocional positivo, agora se afirma que é um estado emocional positivo que proporciona desempenhos excepcionais".

Os jovens, desde a idade mais precoce, quando apresentam emoções negativas prolongadas (tristeza, medo,...), podem efectivamente desembocar num estilo explicativo pessimista (Seligman, 1992), condicionando, visivelmente, os mecanismos de adaptação humana, a situações novas e imprevisíveis, condição *sine qua non* da prática desportiva. O estilo explicativo existe de facto e está relacionado com uma importante variedade de acontecimentos, incluindo a alegria (Peterson et al., 1995).

"O que aparentemente distingue aqueles que se situam no cume das várias áreas da competição de todos os outros dotados de capacidades aproximadamente iguais é o grau em que, começando muito cedo na vida, são capazes de dedicar-se a um treino rigoroso e árduo durante anos e anos seguidos. E esta tenacidade depende, acima de tudo, de traços emocionais, como o entusiasmo e a persistência face aos contra-tempos" (Goleman, 1995, p.101).

Um estilo optimista parece-nos sugerir uma maior preponderância de emoções positivas (alegria, orgulho,...) sendo por isso potenciador de estados propícios a uma maior capacidade de adaptação e persistência por parte do indivíduo,

particularmente, após um insucesso (Peterson et al., 1995), controlando estados elevados de stress e ansiedade. Pois, tal como refere Lazarus (1991 in Cruz, 1996b, p.190) "Embora o stress e a ansiedade continuem a ser constructos importantes, recentemente os investigadores começaram a constatar que estes conceitos são apenas uma parte de um tema mais amplo: as emoções".

Para termos a noção da importância das emoções positivas, em elevados desempenhos, ultrapassando mesmo os limites considerados normais para os próprios, Goleman (1995) refere as palavras de um compositor: "Sentimo-nos num tal estado de êxtase que é como se nós próprios não existissemos. Tenho experimentado esta sensação vezes sem conta. As minhas mãos parecem funcionar independentemente de mim e é como se eu nada tivesse a ver com o que se está a passar. Limito-me a ficar ali sentado, num estado de espanto e reverência. E a música flui por si mesma". Este tipo de desempenho ótimo, é designado por "fluxo". Os atletas conhecem-no como "zona", onde a excelência se consegue sem esforço, em que o público e os adversários desaparecem numa maravilhosa e continuada absorção no momento. A característica específica do fluxo é uma alegria espontânea, um êxtase, apresentando semelhanças às características consubstanciadas no estilo optimista.

Ao reflectir sobre este problema Damásio (1999a, p.161) verifica que "A essência da tristeza ou da felicidade é a percepção combinada de determinados estados corporais e de pensamentos a que estejam justapostos, complementados por uma alteração no estilo e eficiência do processo de pensamento". E que "Em conjugação com os estados corporais negativos, a criação de imagens é lenta, a sua diversidade é pequena e o raciocínio ineficaz; em conjugação com os estados corporais positivos, a criação de imagens é rápida, embora não necessariamente eficiente". Assim, se compreende a importância que as emoções associadas ao estilo optimista poderão exercer na capacidade de adaptação e resolução das situações problema, inerentes à prática desportiva. Ao reflectirmos sobre esta problemática verificamos que cada emoção representa no essencial, uma predisposição para uma determinada acção.

Desde a idade mais precoce, deverá ser enfatizado nos jovens que o esforço constitui, o principal elemento diferenciador de sucesso. Pois, as crianças compreenderem o esforço e a capacidade de forma semelhante (Roberts, 1992; Fonseca, 1996) e, sobretudo, por ser o elemento que a criança e o jovem, têm realmente controlo. Decorrente dessa estratégia, poderão advir benefícios emocionais evidentes, na medida em que o indivíduo explica o seu sucesso, com base no esforço realizado, desenvolvendo emoções de alegria e de orgulho; e os seus insucessos devidos, à falta de esforço, mantendo os níveis de auto-estima elevados, reorientando as suas energias no sentido da resolução do problema, fomentando o desenvolvimento de um estilo optimista.

Deveríamos usar os estados positivos das crianças para atraí-las para a aprendizagem nos domínios onde podem desenvolver competências, identificando o perfil de competências natural de cada criança e dar destaque aos pontos fortes sem deixar de tentar reforçar os mais fracos (Goleman, 1995). Esta paixão inicial para a área que a criança mais gosta, pode ser semente para níveis mais elevados de realização e de emoções facilitadoras de um estilo explicativo optimista.

Segundo Cruz e Viana (1996, p.282) "Se as metas forem orientadas para o domínio das tarefas concretas, o jovem pode assumir mais facilmente a responsabilidade das suas experiências e preocupar-se em aperfeiçoá-las" De sublinhar ainda que determinadas sensações emocionais, como, por exemplo, as relacionadas com a auto-estima, não dependem apenas do resultado obtido, mas também do modo como os atletas percebem as causas que consideram estar na origem dos resultados (Fonseca, 1999).

Cruz e Dias (1996) referem que um estado emocional negativo predispõe o atleta a um maior número de lesões e também podem interferir na sua reabilitação no que concerne aos níveis de adesão e motivação adequados às tarefas e actividades de reabilitação. Decorrente destas preocupações nunca é demais chamar a atenção a todos os agentes desportivos que gravitam em redor da formação desportiva, da importância da aquisição por parte dos atletas, de estados emocionais positivos, referenciados ao desenvolvimento de princípios éticos, onde elementos como o *prazer*, o *esforço* e a *superação* deveram ser norteadores de toda a acção. Nesta perspectiva Dalai Lama (2000, p.234) conclui que "A educação das crianças precisa de desenvolver o treino ético para que possam crescer e contribuir para a sociedade e a Humanidade como um todo".

No sentir de Zinn (in Goleman 2000) a crença na nossa habilidade de fazer algo acontecer num determinado contexto pode ser bastante específica. Sendo estas pessoas, mais felizes e flexíveis, recuperando muito mais rapidamente quando, por exemplo, estão doentes ou no caso da prática desportiva, encontram-se a recuperar de lesões.

Tendo em conta o número elevado de lesões que observamos, na prática desportiva, não poderíamos deixar de emitir a nossa ideia, sobre este grande problema, utilizando como porta de entrada as emoções que explicam o estilo explicativo. A realidade diz-nos que apesar de todos os recursos e evoluções tecnológicas, verificamos um tanto paradoxalmente, que os aspectos psicológicos, mais concretamente o estado emocional dos atletas não é ainda tratado com o cuidado que efectivamente exerce na prevenção e recuperação de lesões. Não podemos esquecer-nos que um determinado estado emocional influencia o cérebro, que influencia o corpo, que por sua vez influencia o cérebro e por consequência o estado emocional. É nesta interacção dinâmica que compreendemos o desenvolvimento deste processo.

As emoções no desporto são consequência de avaliações que podem ser intuitivas ou reflectidas (Vallerand, 1983). Assim, a percepção subjectiva do resultado representa um caso de avaliação intuitiva no desporto (Fonseca, 1999). O que nos leva a pensar que, a avaliação intuitiva parece exercer de facto uma maior influência nas emoções, que o resultado objectivo da vitória ou da derrota.

As emoções e as acções não seguem usualmente as adversidades directamente. As crenças negativas após uma adversidade são frequentemente incorrectas. Isto significa que se mudarmos a resposta mental às adversidades, poderemos esperar uma melhor capacidade de resposta aos nossos insucessos (Seligman, 1992). Pensamos que é muito mais a percepção do acontecimento que dita a emoção que será experimentada, do que o acontecimento *per si*. Neste sentido, percebemos, que a vitória e a derrota não são definidoras de sucesso, mas ao contrário, o "meu" sucesso define a minha percepção de vitória ou derrota.

Nos últimos cinco anos, aumenta as evidências que um dos mediadores entre, a emoção e as reacções comportamentais aos acontecimentos nas crianças, é o estilo explicativo (Hoeksema & Girgus, 1995). No entanto pensamos que, o estudo da relação entre os tipos de estilo e as emoções no contexto desportivo encontra-se ainda numa fase embrionária, não permitindo retirar grandes dividendos práticos, que o seu conhecimento teórico deixa transparecer.

No fundamental, o estilo explicativo é o caminho e as emoções, a luz que nos ilumina esse caminho. Se o caminho é ou não, o mais correcto e/ou a luz é mais ou menos forte, isso já depende da preponderância de um em relação ao outro (optimista e pessimista) e da preponderância de emoções (positivas e negativas). Compreendendo que estes elementos são de facto, decisivos no que respeita aos nossos comportamentos, esperam-se novos contributos por parte da comunidade científica.

2.5.2 Expectativas

Estando a (des)esperança muito próxima das expectativas, realizaremos uma breve alusão ao seu significado. Pois, consideramos que a sua compreensão, poderá constituir-se como elemento importante na definição, do tipo de estilo explicativo (Eisner, 1995), assim não poderíamos perder esta oportunidade, de realizar uma retrospectiva histórica, mitológica, muito breve da sua origem.

Nos tempos mais remotos da nossa humanidade, os nossos antepassados, por não compreenderem determinados fenómenos da natureza, atribuíam os mesmos, ao controlo de entidades sobrenaturais e por consequência, encontravam-se num barco sem remos, sujeitos aos caprichos dos deuses. A esperança era dirigida no sentido da satisfação dos seus deuses e não por acreditar que o seu comportamento, influenciaria de alguma forma o seu destino.

Percorrendo um longo caminho, chegamos à civilização Grega e à sua mitologia de onde retiramos a maravilhosa história de Pandora e de como a esperança salvou o mundo. Pandora era uma princesa tão bela que os deuses, ciumentos da sua beleza, ofereceram-lhe de presente uma caixa, recomendando-lhe que nunca a abrisse. Mas, certo dia, dominada pela curiosidade e tentação, Pandora entreabriu a tampa para espreitar lá para dentro, soltando no mundo todos os grandes males, a doença, a maldade e a loucura. Mas um deus mais compassivo deixou-a fechar a caixa a tempo de capturar o único antídoto que torna suportáveis as desgraças da vida: a *esperança*.

No entanto, paradoxalmente, os gregos viam na esperança, algo negativo, pois acreditavam na predestinação determinada pelo destino e pelos deuses. Enquanto os judeus liderados por Paulo tiveram a coragem de dar aos homens a esperança e de mudar o rumo da história do mundo (Stemme, 1996), paradigma da educação judaico-cristã.

Realizando novamente outro salto histórico, chegamos ao nosso país, Portugal. Não esquecendo que, nós Portugueses devemos sentir orgulhosos, por termos contribuído de forma substantiva para a compreensão do significado, esperança. Pois através dos descobrimentos, fomos capazes de construir o nosso destino e de colocar sérias dúvidas, numa série de preconceitos e tabus, saindo das trevas, procurando a luz, trazendo-a e iluminando as trevas de outros, sendo que a esperança significa a procura, o conhecimento e a descoberta por intermédio dos descobrimentos.

Em suma, se queremos de facto proporcionar às crianças e jovens o maior número de opções, onde elas conscientemente possam escolher o seu caminho, de acordo com os seus objectivos, motivações e de forma preservante, dar os primeiros passos, então teremos forçosamente de fomentar na criança, a esperança. Baltes e Staudinger (2000, p.133) citando um provérbio Chinês, identifica muito bem, a essência do problema "Mesmo uma longa caminhada começa com um simples passo".

No dizer de Goleman (1995), a esperança desempenha um papel, surpreendentemente, importante na vida, oferecendo uma vantagem em domínios tão diversos, como a prática desportiva, o desempenho escolar e suportar um trabalho difícil. No essencial, o mesmo autor define esperança como sendo o acreditar que temos a vontade e os meios de atingir os nossos objectivos, sejam eles quais forem. Segundo Gustavo Pires (1996) a esperança mantém o futuro em aberto.

É fundamental perceber que o conhecimento não se resume à investigação científica, mas também ao empirismo e ao bom senso popular, baseado numa longa experiência, passada de geração em geração e que neste cenário poderá ser contextualizada no seguinte provérbio, "enquanto houver vida à esperança". Provavelmente, a esperança poderá levar ao optimismo e a falta de esperança ao pessimismo.

O homem e por conseguinte a criança e o jovem são um ser temporal que vive condicionado pelo passado, presente e futuro. No entanto é o amanhã que cria uma expectativa que faz com que nos sintamos felizes ou infelizes "ontem" e "hoje". Segundo Furini (1995, p.59) "O passado e o futuro são apenas representações mentais. Nosso corpo só vive no mundo objectivo, no presente. Mas o pensamento tem poder de desdobrar-se da realidade e ir para o "ontem" e o "amanhã". A questão fundamental é encarar os aspectos negativos do passado como lições de vida e criar uma expectativa sadia em relação ao futuro".

As expectativas e as realizações parecem não decorrer das adversidades directamente. Frequentemente, as expectativas após um insucesso são incorrectas. O que pode significar que muitas das vezes, é, sobretudo, a nossa percepção que vai determinar a existência ou falta das mesmas, repercutindo-se directa e indirectamente no rendimento do atleta. Admite-se assim, que as expectativas do atleta relativamente a determinado acontecimento, podem constituir um elemento facilitador ou condicionador, na obtenção de (in)sucesso. Pois, "a expectativa deve ser vivida não como simples expectativa, mas como uma realidade iminente..." (Ionata, 1999, p.104). Neste sentido, Weiner (1986) refere que as pessoas são conduzidas pela antecipação das recompensas esperadas, esta análise reflecte a mudança da utilização do mecanismo cognitivo para o da motivação.

Heider (1958) sugere que as expectativas resultam da interacção pessoal com os factores ambientais. No entanto, qualquer percepção ou expectativa de controlo tem implícita uma percepção de causalidade ou de relação causal entre o comportamento, reforço e consequente atribuição, uma vez ocorrido o acontecimento, como também as atribuições que se fazem estão relacionadas com as expectativas anteriores (J.H.Barros et al., 1993).

No dizer de Biddle (1993), as modificações na expectativa, estão relacionadas com as atribuições. Segundo Weiner (1986), diferentes dimensões associam-se a consequências diferenciadas. Assim sendo, as expectativas futuras dos indivíduos são no fundamental consequência do modo como eles percebem as características de constância no tempo das causas dos seus resultados (dimensão estabilidade) (A.M.Barros, 1996; Fonseca, 1999).

Rudisill (1989 in Biddle 1993) no sentido de analisar as relações entre as atribuições que os atletas efectuam para um determinado resultado e as suas expectativas a futuras realizações, efectuou um estudo em que sujeitou 84 estudantes a diferentes orientações dimensionais (os participantes eram levados a perceber os seus resultados numa tarefa motora como consequência de determinados factores manipulados pelos investigadores), concluindo que as atribuições elaboradas pelos jovens pareciam influenciar não só as suas expectativas em relação a futuras tarefas mas também os seus índices de persistência e de rendimento, quando era percebido o insucesso. Quanto a Hoeksema & Girgus (1995), as atribuições relativas ao fracasso em tarefas académicas devidas a factores estáveis, resultam aparentemente de expectativas de fracasso continuado e reduzida motivação e persistência.

Weiner (1986, p.114-115) enuncia que a relação entre a dimensão, estabilidade e as expectativas futuras é sintetizada no princípio da expectativa, do qual decorrem três corolários, a saber:

"Princípio da expectativa: Alterações na expectativa do sucesso, após um resultado, são influenciadas pela estabilidade percebida das causas desse acontecimento.

Este princípio tem três corolários:

Corolário 1. Se o resultado de um acontecimento é atribuído a uma causa estável, então esse resultado será antecipado com uma certeza acrescida, ou uma expectativa maior, no futuro;

Corolário 2. Se o resultado de um acontecimento é atribuído a uma causa instável, então a certeza ou expectativa desse resultado pode ser alterada, ou o futuro antecipado de uma forma diferente do passado;

Corolário 3. Resultados atribuídos a causas estáveis serão antecipados como tendo um maior grau de certeza de ocorrência no futuro do que os resultados atribuídos a causas instáveis".

No entanto, Biddle (1993), recorrendo às investigações realizadas por Grove e Pargman (1986), sugere que as expectativas futuras dos indivíduos parecem relacionar-se mais com as atribuições que estes efectuam ao seu esforço, do que com as relacionadas com a sua capacidade, salientando ainda a possibilidade da dimensão da controlabilidade assumir um papel mais importante no processo de estruturação das expectativas futuras do que a dimensão da estabilidade.

Percebendo que as expectativas referem-se no essencial, à probabilidade subjectiva mantida em relação a acontecimentos no futuro próximo e distante (A.M.Barros, 1996), verificamos a importância relativa que poderá constituir a sua identificação, no que concerne à previsibilidade de rendimento dos atletas. Na prática, as percepções de sucesso e insucesso, acompanhadas da análise do "porquê" dos desempenhos por parte dos indivíduos, pode exercer uma grande influência nas suas expectativas futuras, reacções afectivas e comportamentos de realização (J.H.Barros et al., 1993; A.M.Barros, 1996).

As expectativas parecem ser influenciadas e influenciadas dos acontecimentos, passados e futuros, respectivamente, assumindo um papel mediador de algum relevo, no comportamento dos indivíduos. A preponderância do estilo optimista nos indivíduos, parecem sugerir níveis mais altos de expectativa, explicadas pelas características que o mesmo encerra. Pois aquilo que as pessoas pensam das suas capacidades tem um efeito profundo nessas mesmas capacidades.

A capacidade não é um bem fixo, há uma variabilidade enorme na maneira de utilizá-la. As pessoas que possuem o sentimento de auto-eficácia recompõem-se rápida e facilmente dos desaires, abordam as coisas em termos de como lidar com elas, não preocupando-se com o que pode correr mal (Bandura, 1984). Segundo Cruz e Viana (1996, p.266) "um atleta com elevadas expectativas de auto-eficácia despenderá mais esforço e evidenciará maior persistência face a uma situação de desvantagem ou a um obstáculo imprevisto, que um atleta com baixo nível de auto-eficácia".

Pensamos que a expectativa de eficácia na perspectiva do estilo optimista, constitui o elemento central para a escolha de situações e o desencadeamento de acções de realização. Resumindo-se no essencial, à convicção da pessoa, de que domina os acontecimentos da sua vida e é capaz de enfrentar os desafios à medida que eles surgem na vida. No caso extremo, situa-se o atleta, que transborda de confiança, tendo enormes dificuldades em distinguir a realidade da fantasia, as suas capacidades e limites, o que gostaria de ser e o que pode ser.

Pelo contrário, na perspectiva do estilo explicativo pessimista, são evidenciadas expectativas negativas, que originam ansiedade, perdas das capacidades de atenção e concentração, assim como, incerteza dos motivos de participação. O caso extremo é o daquele atleta que se desvaloriza de tal maneira que acaba por convencer-se que qualquer que seja o esforço que manifeste, obterá sempre resultados desastrosos, sendo o desfecho mais provável, o abandono precoce da modalidade ou mesmo da prática desportiva.

Num estudo efectuado por Seligman e colaboradores (1990) em atletas de natação, verificou-se, entre outras questões, que os atletas portadores de um estilo optimista excederam as expectativas dos treinadores, no concernente aos

resultados realizados durante a época desportiva. Enquanto que os atletas que apresentaram um estilo pessimista ficaram aquém das expectativas dos treinadores.

Segundo Cruz e Viana (1996, p.272) "muitos estudos têm vindo a comprovar que os pensamentos que um indivíduo tem estão directamente relacionados com as suas reacções fisiológicas, as suas expectativas e os seus comportamentos. Mais especificamente, é particularmente importante saber até que ponto os indivíduos se condicionam a si próprios para acreditarem naquilo que pensam, representa ou constitui de facto a realidade". Os mesmos autores observam ainda que "De resto, todos os atletas se envolvem, de vez em quando, em pensamentos, imaginações ou monólogos internos de carácter negativo e que tem conotações também negativas nas expectativas de rendimento que formulam. Sugestivas sem dúvida, a este propósito parecem-nos ser as afirmações do atleta Português Fernando Mamede, comentando a sua baixa de resultados em grandes competições: "Todos os atletas pensam nisso... Talvez falhe porque penso demasiado. E exijo de mim mais e mais e preocupo-me com as pessoas... Talvez seja por isso que falhe mais vezes" (p.273).

As expectativas podem ser potenciadas pelos sucessos anteriores dos indivíduos, sendo o inverso também verdade (A.M.Barros, 1996). Aachamos contudo que um nível elevado de expectativas, deturpadoras da realidade concreta, como referido anteriormente poderão desembocar em desempenhos castradores de um desenvolvimento desportivo, objectivado como o mais correcto, principalmente, no quadro de formação desportiva. Daí, pensarmos que todos nós responsáveis directos e indirectos na formação desportiva, devemos ter como objectivo fundamental, facultar aos jovens uma contínua evolução, no sentido de uma passagem, de preponderância de "expectativas desinformadas" para uma outra, de predominância de "expectativas informadas". Compreendendo, no entanto, que essa informação é apenas o ponto de partida para chegar ao verdadeiro conhecimento das expectativas.

Na realidade, é a partir de situações específicas ou idênticas a outras vividas, anteriormente, que as crianças e os jovens vão adquirindo a consciência de um maior ou menor domínio dos acontecimentos e formando expectativas gerais onde, por sua vez, se enquadram as específicas (J.H.Barros et al., 1993). Nesta ordem de ideias, todos nós temos responsabilidades acrescidas no desenvolvimento de expectativas que promovam antes de tudo a pessoa, pois o atleta é parte desse todo maravilhoso que constitui a pessoa.

Em suma, apesar de existirem de algumas incongruências quanto ao peso que alguns constructos poderão ter nas expectativas, parece evidente que diferentes expectativas correspondem diferentes tipos de estilo explicativo que por sua vez correspondem a diferentes formas de explicar os acontecimentos de sucesso e insucesso.

2.6 Avaliação do estilo explicativo

Como nota introdutória, diríamos que dominar a realidade é obter objectividade e liberdade, mas só podemos dominar aquilo que conhecemos bem (Robert, 1982)., Decorrentes desta perspectiva, a observação objectiva através de sistemas de avaliação, mais ou menos complexos, contem em si mesmos, algumas imperfeições. No entanto, são estes instrumentos conceptuais que nos permitem ir ao encontro da realidade, aceitando até ao fim o difícil exame, pois só assim, nós podemos reduzir o risco do futuro (Alberoni, 2000).

Na realidade não "existem", em nossa opinião, instrumentos de avaliação perfeitos ou melhores do que outros. Sendo apelidados de melhores quando explicados num quadro situacional particular.

Percebendo do risco que corremos em adoptar determinado sistema de análise em detrimento de outro, tendo em conta tudo aquilo que foi enunciado anteriormente, procuraremos identificar de forma objectiva o porquê da nossa opção. Identificando, embora que sumariamente, os instrumentos de avaliação mais utilizados.

Segundo (J.H.Barros et. al., 1993; A.M.Barros, 1996) pode-se apontar várias escalas destinadas a avaliar o estilo explicativo, sendo que, algumas delas foram construídas dentro do quadro teórico do locus de controlo, como por exemplo, o Questionário de Responsabilidade pela Realização Intelectual (IAR) de Crandall, Katkavky e Crandall (1965), a Escala Multidimensional-Multiatribuicional de Causalidade (MMCS) de Lefcourt, Von Baeyer, Ware e Cox (1979) e o Questionário de Responsabilidade pela Realização dos Alunos (RSA) de Guskey (1981), enquanto outras apareceram dentro do modelo reformulado (atribuicional) do desânimo aprendido (Questionário de estilos atribuicionais (ASQ) de Seligman, Abramson, Semmel e Von Baeyer, 1979). Os mesmos autores referem ainda que, dois dos instrumentos construídos no âmbito do locus de controlo avaliam mais os estilos atribuicionais do que as expectativas locus de controlo, confirmado, empiricamente, tanto nos questionários IAR, como na escala MMCS (Barros et al., 1992; Gregory, 1981; Palenzuela, 1984; Palenzuela, 1992).

Matos e Vaz Serra (1990) desenvolveram também uma escala de Atribuições Causais, para utilização em contextos clínicos. É uma escala destinada a avaliar os estilos atribuicionais na população adulta, sendo essa a razão pela qual não nos deteremos numa análise mais cuidada deste instrumento de avaliação.

Os autores (Biddle, 1993; Biddle & Hanrahan, 1998) observam ainda a existência de outros dois instrumentos, o Wingate Sport Achievement Responsibility Scale (WSARS; Tannenbaum et al., 1984), sendo que este instrumento considerava somente o locus de causalidade (interno/externo) e o Sport Attributional Style Scale (SASS; Hanrahan et al., 1989), este instrumento questiona os sujeitos sobre os acontecimentos, positivos e negativos no desporto, através da identificação das causas mais prováveis ao longo das dimensões de, internabilidade, estabilidade, globalidade, controlabilidade e intencionalidade.

Reivich (1995) refere que os três métodos mais comuns para avaliar o estilo explicativo são: o Attributional Style Questionnaire (ASQ; Peterson, Semmel, Von Baeyer, Abramson, Metalsky, & Seligman, 1982; Seligman, Abramson, Semmel, & Von Baeyer, 1979); a técnica de Content Analysis of Verbatim Explanations (CAVE; Peterson, Luborsky, & Seligman, 1983) e o Children's Attributional Style Questionnaire (CASQ; Kaslow, Tannenbaum, & Seligman, 1978).

O CAVE, é fundamentalmente um método utilizado, quando as pessoas revelam pouca disponibilidade e/ou acessibilidade. É um método referenciado como o mais adequado, quando se pretende estudar o estilo explanatório de figuras públicas importantes.

O Attributional Style Questionnaire (ASQ), desenvolvido por Seligman e colaboradores (1979) e posteriormente aperfeiçoado por (Peterson, Semmel, Von Baeyer, Abramson, Metalsky, & Seligman, 1982), tem sido um dos mais utilizados na investigação do tipo de estilo explicativo. É um questionário com origem no modelo reformulado no desânimo aprendido e avalia as diferenças individuais nas tendências a atribuir as causas dos acontecimentos a factores internos/externos, estáveis/instáveis e globais/específicos. O questionário é composto por 12 itens relativos a acontecimentos hipotéticos, 6 para acontecimentos positivos e 6 para acontecimentos negativos, seis relativos à afiliação e seis à realização.

No concernente a cada um dos acontecimentos hipotéticos pede-se aos sujeitos para identificar a causa que mais explicará a ocorrência do acontecimento e, em seguida, para avaliar a causa quanto a três dimensões atribuicionais, numa

escala de Likert em sete pontos (desde, 1= nada importante a 7= extremamente importante). As três dimensões são cotadas no sentido da internalidade, estabilidade e globalidade. O questionário permite obter 12 diferentes subescalas com três itens cada (v. g., avaliação de internalidade em três acontecimentos positivos no domínio da realização). Se tomarmos em conta a junção dos dois domínios, afiliação e realização, podem-se obter 6 subescalas com seis itens cada (v. g., avaliação de internalidade em seis acontecimentos positivos. Por último, pode-se combinar as escalas de internabilidade, estabilidade e globalidade em dois compósitos de dezoito itens cada, um para resultados positivos e outro para resultados negativos.

Os coeficientes de consistência interna foram de .75 para a subescala de acontecimentos positivos e .72 para a subescala de acontecimentos negativos (baseados em 18 itens); as sub escalas com 6 itens apresentaram um coeficiente de consistência médio de .54, enquanto que as subescalas com três itens apresentaram um coeficiente de consistência médio de .38. Se os primeiros coeficientes podem-se considerar satisfatórios, já o mesmo não se pode dizer destes últimos, apesar do reduzido número de itens das respectivas subescalas, pelo que duvidamos da legitimidade da sua utilização prática (J. H. Barros et al., 1993).

Sweeney et al. (1986 in Reivich, 1995) refere valores de consistência interna, para acontecimentos negativos de .52, .58, .52 e .73 para a internalidade, estabilidade, globalidade e medida dos compósitos, e de .40, .67, .66 e .69 para acontecimentos positivos, respectivamente. Com base nestes dados, podemos afirmar que a confiança das subescalas do ASQ não é satisfatória. No entanto, a consistência interna dos resultados do scores dos compósitos é substancialmente alta e de nível satisfatório (Reivich, 1995).

Os dados parecem sugerir que o ASQ será mais indicado na análise do estilo explicativo, em situações de fracasso. Seligman et al., (1990) vão mais longe ao afirmarem que o estilo explicativo constitui um mecanismo que permite identificar o desapontamento da performance do atleta. No entanto, não utilizaremos este método, por não se adequar à faixa etária deste estudo.

Enquanto o CASQ, por ser um método desenvolvido com o objectivo de avaliar o estilo explicativo em crianças dos 8 aos 14 anos (Seligman, 1992; Reivich, 1995), será quanto a nós, o método mais indicado para a realização do nosso estudo. Este instrumento será analisado, mais pormenorizadamente, no capítulo III.

Adaptação do instrumento

III. ADAPTAÇÃO DO INSTRUMENTO

3.1 Introdução

Para efectuar a componente empírica deste trabalho, tendo em conta que a nível nacional não existem instrumentos psicológicos desenvolvidos, especificamente, para o contexto desportivo, no que concerne à área de investigação em questão, foi necessário optar por uma das duas situações: construir e desenvolver um novo instrumento ou recorrer à utilização de um instrumento de avaliação do estilo explicativo já existente noutras línguas e proceder à sua adaptação transcultural.

Decidimos pela segunda situação, em parte, por pensarmos que esta opção dar-nos-ia a possibilidade de comparar os resultados deste estudo com outros desenvolvidos nessas línguas/países, com os mesmos instrumentos e assim ajuizar-se da validade externa dos resultados da presente investigação. Outra das razões que nos levou a adoptar a segunda situação em detrimento da primeira, deve-se ao "partilharmos da posição esclarecida de diversos autores (e.g., Schutz, 1993; Vallerand, 1989) que têm alertado para o perigo constituído pela eventual existência de um número excessivo de instrumentos para avaliar os mesmos constructos psicológicos" (Fonseca, 1999, p.138). Uma outra, seria o carácter inédito em Portugal, do estudo que nos propomos realizar.

Atendendo que o instrumento por nós seleccionado não foi desenvolvido em Portugal, mas num país de língua Inglesa (C.A.S.Q.), impôs-se, numa primeira fase, a sua tradução e adaptação para a nossa língua e cultura; numa segunda fase, a determinação das propriedades psicométricas, através de uma análise exploratória dessa nova versão e, finalmente, numa terceira fase a apresentação final do questionário a utilizar no estudo.

3.2 Tradução

No sentido de assegurar que a nossa versão, fosse o mais equivalente possível à versão original, tanto em termos de equivalência semântica como de conteúdo, decidimos recorrer, objectivando a sua tradução inicial, ao auxílio de uma pessoa com larga experiência de leccionação e de sólidos conhecimentos na língua original do instrumento em causa. Em seguida, a versão traduzida foi submetida à análise de um grupo de psicólogos do desporto, com conhecimentos da língua original do instrumento.

Apenas quando a versão traduzida foi objecto de concordância unânime dos elementos deste grupo, consideramos terminada esta fase inicial. Corroborando o enunciado anteriormente, Fonseca (1999, p.189) refere que "A constituição de um júri para proceder à tradução e/ou avaliação da versão traduzida de um instrumento de avaliação psicológica não só não é um procedimento inédito como é, inclusivamente, recomendado por diversos autores".

Apesar da grande amplitude da faixa etária (10 aos 17 anos inclusive) poder provocar alguma falta de compreensão das situações propostas, especialmente, nas idades mais baixas, ainda assim, não detectamos em termos genéricos, dificuldades por parte das crianças e jovens inquiridos, no que concerne ao preenchimento do questionário.

Finalmente, de destacar ainda, que o tempo médio de 20 minutos para o preenchimento do questionário aconselhado por Seligman (1992) foi na realidade o tempo efectivamente despendido pelos atletas, o que mais uma vez sugere, a equivalência da versão traduzida com a versão original.

3.3 Análise exploratória

No sentido da determinação das propriedades psicométricas do instrumento utilizado na nossa investigação (C.A.S.Q.), designadamente à sua fiabilidade, decidimos realizar um estudo piloto que permitam recolher dados, de indivíduos distintos entre si, não só ao nível do sexo e idade mas também do tipo de actividade desportiva praticada (atletismo e natação).

Decorrente das razões enunciadas, decidimos analisar, quer os valores do alfa de Cronbach, considerando para tal as sugestões de Nunnally (1978) acerca dum valor crítico mínimo de 0.70 e as correlações item-factor.

Atendendo aos potenciais benefícios que poderiam decorrer dessa análise, no que concerne à eventual melhoria das propriedades psicométricas do instrumento de avaliação, decidimos, igualmente, investigar, se os valores do alfa de Cronbach poderiam ser aumentados a partir da eliminação de algum ou alguns dos itens.

3.4 Descrição do instrumento

O C.A.S.Q. (Children's Attributional Style Questionnaire) (ver anexo) é formado por 48 itens que descrevem situações positivas ($n=24$) e negativas ($n=24$) possíveis de acontecer no dia a dia de uma criança ou jovem, e relativamente a cada uma das quais são propostas duas explicações distintas para a sua ocorrência. Tanto as 24 situações positivas como as 24 negativas dividem-se uniformemente em três tipos distintos de situações, que por sua vez, subdividem-se em 8 itens. Logo, o C.A.S.Q é composto por 6 tipos de situações, ou factores:

PmB (situações negativas permanentes); exemplo:

13. Tens negativa num teste.

- a. O meu professor faz testes muito difíceis.
- b. Nas últimas semanas, o meu professor fez testes muito difíceis.

PmG (situações positivas permanentes); exemplo:

5. Todos os teus amigos se constipam e tu não.

- a. Ultimamente tenho andado com muita saúde.
- b. Sou uma pessoa saudável.

PvB (situações negativas universais); exemplo:

12. O teu professor dá uma aula e tu não compreendes nada.

- a. Eu não estive atento a nada do que se passou naquele dia.
- b. Eu não estive atento enquanto o meu professor esteve a falar.

PvG (situações positivas universais); exemplo:

1. Tens um muito bom num teste.

- a. Eu sou inteligente.
- b. Eu sou bom na matéria que foi avaliado naquele teste.

PsB (situações negativas personalizadas); exemplo:

7. Alguns colegas teus conhecidos dizem que não gostam de ti.

- a. Às vezes as pessoas são más para mim.
- b. Às vezes eu sou mau para as outras pessoas.

PsG (situações positivas personalizadas); exemplo:

45. Tentas convencer um colega para ir contigo ao cinema mas ele não vai.

- a. Nesse dia, ele não lhe apetecia fazer nada.
- b. Nesse dia, ele não lhe apetecia ir ao cinema.

Relativamente a cada uma das situações, a criança ou jovem indica qual das duas explicações indicadas considera mais adequada caso a situação se passasse efectivamente consigo. Enquanto à explicação interna, estável e global é atribuído um ponto, à explicação externa, instável e específica não é atribuído qualquer ponto. O resultado total é conseguido através da diferença entre os somatórios relativos às situações positivas e negativas, com os valores positivos mais elevados a reflectirem um estilo explicativo mais optimista.

De sublinhar ainda que, de acordo com Seligman (1992), as crianças e os jovens, de uma forma geral, demoram aproximadamente 20 minutos a responder a todas as 48 questões que integram o CASQ, o que foi consistente com o verificado no nosso estudo.

Ao avaliarmos a consistência interna dos itens dos 6 factores propostos pelos autores da versão original do CASQ, verificámos que os valores calculados para o alfa de Cronbach para os diferentes factores foram, de uma forma genérica, substancialmente inferiores ao valor critério de .70 proposto por Nunnally (1978), particularmente no que se refere às situações positivas. De sublinhar que este facto tem sido igualmente verificado por outros autores (Seligman, 1992; Reivich, 1995).

Aliás, ainda a este propósito, de recordar que, para além de Seligman (1990) ter sublinhado que o estilo explicativo é fundamentalmente um mecanismo de explicação dos rendimentos desportivos que provocam desapontamento, Peterson (2000) verificou que o estilo explicativo relativo aos acontecimentos negativos é habitualmente mais robusto do que o estilo explicativo referente aos acontecimentos positivos.

Nessa medida, para a fase seguinte do nosso estudo, decidimos considerar apenas os dados relativos às situações negativas. Para além disso, baseados nos resultados relativos aos alfa de Cronbach e às correlações item-factor, decidimos ainda não considerar as respostas dos atletas a 10 das 24 situações negativas, porquanto dessa forma seria

possível elevar o valor do alfa de Cronbach para .54. Este valor, se bem que ainda inferior ao valor proposto por Nunnally, é um valor moderado, considerado por isso mesmo como aceitável (A. M. Barros, 1996).

3.5 Conclusões

No seu conjunto, os itens que constituem o C.A.S.Q. apresentaram características psicométricas de consistência interna baixas, nas questões positivas, e moderadas, nas questões negativas, o que de alguma forma é corroborado pela literatura, quando refere que o estilo explicativo para acontecimentos "bons" é habitualmente independente do estilo para "maus" acontecimentos e ainda a correlação do estilo explicativo para os "bons" eventos tende a ser oposta à correlação do estilo para "maus" eventos e frequentemente menos robusta (Peterson & Buchanan & Seligman, 1995).

Nesta perspectiva, apesar dos valores de Alpha dos 14 itens serem moderados, são perfeitamente aceitáveis, pois esses mesmos itens são consistentes, se considerarmos que todos eles situam-se nas questões identificadas como "más".

No entanto, os problemas encontrados, podem estar relacionados com a pequena dimensão da amostra e/ou com a amplitude da idade dos inquiridos, o que nos leva a afirmar que a estratégia da validação e adaptação transcultural do instrumento, deverá ser futuramente, mais cuidadosa e aprofundada, o que para nós foi praticamente impossível, tendo em conta o limite de tempo na realização desta investigação e porque não dizê-lo, da inexistência de instrumentos suficientemente robustos a nível nacional e mesmo internacional, se situarmos-nos na área desportiva e na faixa etária que constituem, o objecto de investigação do nosso trabalho ou melhor dizendo, do nosso "prazer".

Material e Métodos

IV. MATERIAL E MÉTODOS

4.1 Amostra

A amostra foi constituída por 81 atletas, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, dos clubes da Região Autónoma da Madeira (R.A.M.), da Ilha da Madeira (ver pormenores no quadro 4.1).

Na modalidade de Atletismo foram seleccionados os atletas da especialidade de velocidade mais concretamente os 100m planos. Enquanto que na natação, foi realizada uma prova de 25m livres. De sublinhar que participaram neste estudo todos os atletas que encontrando-se em boas condições físicas, permaneciam no treino.

No entanto, só os atletas que tinham noção exacta do tempo efectuado nas provas referidas, realizaram os testes. Tivemos em atenção a este facto, por constatar, sobretudo na modalidade de natação, que alguns atletas por estarem a iniciarem a prática federada e/ou por pertencerem a um faixa etária baixa, não tinham percepção, isto é, desconheciam o tempo que realizam nas provas em questão.

Todos os atletas, que não tinham a noção dos tempos efectuados nos 100m planos em atletismo e 25m em natação, foram retirados da amostra.

Quadro 4.1 - Distribuição de indivíduos por idade, sexo e modalidade.

Idade	Natação		Atletismo		Total
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	
10	5	7	-	-	12
11	4	11	-	-	15
12	2	6	-	-	8
13	6	6	-	-	12
14	1	6	1	-	8
15	3	4	2	1	10
16	2	2	1	4	9
17	-	-	3	4	7
<i>Sub-total</i>	23	42	7	9	
<i>Total</i>	65		16		81

4.2 Condições de realização do estudo

A recolha dos dados propriamente ditos, dividiu-se em duas fases. Numa primeira fase foi administrado o C.A.S.Q. (Children's Attributional Style Questionnaire), com o objectivo de avaliar o estilo explicativo característico dos atletas participantes neste estudo e numa segunda fase, foram efectuados os testes em condições "naturais" isto é, no terreno, em que o único adversário do atleta foi ele próprio.

Foi pedido a colaboração do treinador, no sentido de presenciar os testes e de motivar os seus atletas, a produzirem o melhor resultado. No final, foi atribuído um tempo superior ao realmente realizado, com um valor temporal de 1 segundo e 50 centésimos, nas duas modalidades. Este acréscimo de tempo, visou provocar no atleta um sentimento de desapontamento, sem que no entanto, o mesmo se aperceba da sua manipulação. No sentido de minimizar o cansaço provocado pela primeira prova, os atletas repousaram durante mais ou menos 30 minutos e só então, realizaram a segunda prova.

4.3 Material de Investigação

Face à necessidade do preenchimento de questionários e do registo dos tempos efectuados, o presente estudo implicou a utilização do seguinte material:

- a) Questionários/fichas - para podermos comparar o estilo explicativo com a performance;
- b) Cronómetro/tabela de registo dos tempos efectuados;
- c) Apito – dar a partida;
- d) Computador - para proceder ao tratamento estatístico dos dados.

4.4 Instrumentos de Investigação

Numa fase inicial concernente à avaliação do tipo de estilo explicativo, foi utilizado o CA.S.Q. desenvolvido por Seligman (1992), devidamente traduzido e adaptado ao contexto desportivo. Em seguida, por estarmos convictos da necessidade cada vez maior da observação, avaliação e análise dos comportamentos de realização dos atletas, em contexto natural, realizamos um teste em condições reais. Os dados do teste no "terreno" foram compilados através de um instrumento de observação, que denominamos de *ficha do atleta*.

Esta ficha está organizada em três blocos: o primeiro bloco identifica o atleta, a melhor marca pessoal e a marca que ele pensava realizar no dia do teste; o segundo, questiona o atleta sobre a marca que ele pensava ter feito e como a classificaria numa escala de 1 (má); 2 (Mediocre); 3 (suficiente); 4 (Boa) e 5 (Muito boa). Em seguida, era transmitido ao atleta o tempo que tinha efectivamente realizado, com um acréscimo de 1 segundo e 50 centésimos e como classificaria essa marca dentro da escala enunciada anteriormente, identificando a principal razão de ter conseguido aquele tempo e; finalmente o terceiro bloco, era pedido ao atleta para referir a marca que ele pensava efectuar na segunda prova, classificando o resultado, utilizando para isso os valores da escala. Após a prova, foi transmitido a marca efectivamente realizada e, ao atleta coube a responsabilidade de classificar essa performance, recorrendo aos valores inicialmente definidos na escala.

4.5 Procedimentos metodológicos relativos aos questionários e às provas

Numa primeira fase, após obter a autorização dos responsáveis pelos órgãos directivos dos clubes e da realização de reuniões com os treinadores, informando-os da importância que este estudo poderia constituir, na sua capacidade de intervenção junto dos seus atletas, explicando *quando, onde e como*, dos procedimentos do preenchimento dos questionários, seguiu-se a selecção dos atletas para a nossa amostra. Procuramos também, conhecer o melhor possível, o local onde decorreu as provas/testes de modo a prevenir quaisquer problemas.

Por intermédio e em conjunto com os treinadores, procuramos conhecer melhor os atletas seleccionados e informando-os dos objectivos, procedimentos e pertinência que nos moveram na realização deste estudo, garantindo de forma objectiva, toda a confidencialidade e anonimato dos dados obtidos.

Numa segunda fase, todo o material referido, no ponto anterior, foi testado. Antes do início propriamente dito realizamos uma simulação dos procedimentos a executar, com objectivo de identificar eventuais falhas no processo, permitindo assim, um maior e melhor controlo dos recursos humanos e materiais utilizados.

Mais tarde e para finalizar, as observações foram examinadas e introduzidas no computador, a fim de processar-se os dados, sendo os resultados analisados, de acordo com o tratamento estatística que apresentamos em seguida.

4.6 Procedimentos Estatísticos

Os resultados obtidos foram submetidos aos testes de normalidade, que permitiram concluir se os referidos dados reúnem ou não os requisitos necessários, para a utilização das técnicas paramétricas e/ou não paramétricas.

Mais concretamente, utilizaremos os seguintes procedimentos estatísticos:

- a) Análise univariada, para analisar os dados da amostra e inter-modalidades, efectuada a partir da média e desvio padrão;
- b) Análise bivariada, nomeadamente através da técnica estatística do T-Teste e do teste Kruskal-Wallis;
- c) O nível de significância foi mantido em 5 %;
- d) Face à natureza e facilidade na análise dos dados, utilizamos o package estatístico SPSS-9.0.

Resultados

V. Resultados

A análise dos resultados relativos ao estilo explicativo das crianças e jovens que participaram neste estudo revelou que eles, em geral, optaram mais pelas explicações mais pessimistas do que pelas mais optimistas para as situações para as quais foram solicitados a pronunciar-se, já que a média de todas as suas respostas foi inferior a 7, número correspondente a metade do número total de situações consideradas (ver quadro 1).

Quadro 1. Estilo explicativo da amostra total. Valor médio e totais.

Média ± desvio padrão	entre 2 e 4	entre 5 e 8	entre 9 e 13
6.28 ± 2.29	n = 19	n = 48	n = 14

Não obstante, foi possível verificar que 19 deles revelaram possuir um estilo explicativo que poderemos considerar como pessimista, em oposição aos apenas 14 que apresentaram um estilo explicativo declaradamente optimista. Quanto aos restantes, o valor obtido no teste não permitiu classificá-los inequivocamente num ou noutra dos grupos.

A análise comparativa dos valores médios das respostas dos nadadores e dos velocistas (ver quadro 2) permitiu verificar que, apesar dos primeiros apresentarem um valor mais elevado, neste domínio não existia qualquer diferença estatisticamente significativa entre eles.

Quadro 2. Estilo explicativo em função da modalidade praticada. Valores médios e do teste t.

nadadores (n = 65)	velocistas (n = 16)	teste t
6.31 ± 2.27	6.19 ± 2.43	$t_{2,79}=0.676$; $p=.414$

Também a análise dos dados em função do sexo revelou que apesar dos rapazes, em média, terem indicado valores mais elevados do que as raparigas, a diferença não atingiu significado estatístico (ver quadro 3).

Quadro 3. Estilo explicativo em função do sexo. Valores médios e do teste t.

rapazes (n = 51)	raparigas (n = 30)	teste t
6.33 ± 2.22	6.20 ± 2.44	$t_{2,79}=0.252$; $p=.802$

Ao analisarmos os resultados relativos aos nadadores e velocistas que participaram neste estudo (ver quadro 4), verificamos que a amplitude entre eles foi sempre superior no primeiro caso; isto é, a diferença entre os tempos que os diferentes nadadores esperavam alcançar, ou alcançaram, foi sempre superior à verificada para os diferentes velocistas.

Quadro 4. Valores médios para o melhor tempo, o tempo esperado, o tempo percebido, o tempo comunicado, e o tempo efectivamente efectuado na realização da prova proposta, e para as respectivas classificações.

	melhor tempo	tempo esperado	tempo percebido	classificação	tempo comunicado	classificação	tempo conseguido
nadadores	15.47 ± 1.91	16.01 ± 1.80	16.20 ± 1.88	3.06 ± 0.90	17.21 ± 1.71	1.98 ± 0.91	15.71 ± 1.71
velocistas	12.72 ± 0.89	13.09 ± 0.84	13.23 ± 0.90	2.56 ± 1.09	14.64 ± 1.05	1.06 ± 0.25	13.14 ± 1.05

De qualquer dos modos, tanto no caso dos nadadores como no dos velocistas, os tempos efectivamente conseguidos foram bastante próximos dos tempos que eles tinham indicado esperar alcançar, que, por sua vez, eram igualmente muito próximos dos seus melhores tempos naquela distância.

No caso dos nadadores a média dos tempos conseguidos foi mesmo inferior à média dos tempos esperados. Porém, quer num caso quer noutro, a média dos tempos percebidos pelos participantes para a realização das respectivas provas foi superior à média dos tempos efectivamente verificados.

Quanto à classificação subjectiva dos tempos, foi evidente que, ao serem-lhes comunicados tempos substancialmente piores do que os que eles pensavam ter conseguido, tanto os nadadores como os velocistas indicaram valores bem mais reduzidos do que os que haviam indicado anteriormente.

Ao analisarmos as respostas dos nadadores e velocistas relativamente aos tempos que esperavam alcançar na segunda realização da prova, verificamos que as suas expectativas foram menores do que as que tinham antes da realização da primeira prova (ver quadro 5).

Quadro 5. Valores médios para o tempo esperado e para o tempo efectivamente alcançado na segunda realização da prova proposta, e para as respectivas classificações.

	melhor tempo	tempo esperado	classificação	tempo conseguido	classificação
nadadores	15.47 ± 1.91	16.62 ± 1.91	2.78 ± 1.10	15.99 ± 1.88	3.78 ± 0.76
velocistas	12.72 ± 0.89	13.44 ± 0.91	2.50 ± 0.82	13.10 ± 1.05	3.38 ± 1.26

No entanto, no caso dos velocistas, a média dos tempos conseguidos na segunda execução da prova foi inferior à média dos tempos conseguidos na primeira vez. No caso dos nadadores, a média na segunda vez foi ligeiramente superior à da primeira. Porém, tanto num caso como noutro, a média dos tempos conseguidos foi inferior à média dos tempos esperados. Daí que, naturalmente, a classificação atribuída por eles aos tempos efectivamente conseguidos tenha sido superior à atribuída aos tempos que esperavam alcançar.

Com o objectivo precisamente de sintetizar e permitir um mais fácil exame às diferenças existentes entre os melhores tempos que as crianças e jovens que participaram neste estudo haviam alguma vez feito na distância que percorreram e os tempos que eles esperavam alcançar e que efectivamente alcançaram nas duas vezes que realizaram a prova, já anteriormente referidas, apresenta-se o quadro 6.

Quadro 6. Diferenças entre os valores médios dos melhores tempos e dos tempos esperado e efectivamente conseguidos nas realizações da prova proposta.

	nadadores	velocistas	teste t
melhor tempo vs tempo esperado 1	0.55 ± 0.75	0.38 ± 0.41	T _{2, 79} =0.872; p=.386
melhor tempo vs tempo conseguido 1	0.24 ± 0.89	0.43 ± 0.45	T _{2, 79} =-0.811; p=.420
tempo esperado 1 vs tempo conseguido 1	-0.31 ± 0.86	0.05 ± 0.49	T _{2, 79} =-1.596; p=.115
tempo esperado 1 vs tempo esperado 2	0.61 ± 0.89	0.35 ± 0.68	T _{2, 79} =1.087; p=.281
melhor tempo vs tempo esperado 2	1.16 ± 0.87	0.73 ± 0.62	T _{2, 79} =1.859; p=.067
melhor tempo vs tempo conseguido 2	0.53 ± 0.83	0.38 ± 0.42	T _{2, 79} =0.675; p=.501
tempo esperado 2 vs tempo conseguido 2	-0.63 ± 0.65	-0.35 ± 0.73	T _{2, 79} =-1.540; p=.128
tempo conseguido 1 vs tempo conseguido 2	0.29 ± 0.62	-0.04 ± 0.26	T _{2, 79} =2.081; p=.041

Tal como havíamos referimos antes, inicialmente a média dos tempos esperados, quer pelos nadadores quer pelos velocistas, ainda que superior, não foi muito diferente da média dos seus melhores tempos na distância. No entanto, aquando da segunda realização da prova, a média dos tempos esperados foi substancialmente aumentada relativamente à primeira.

No que concerne à diferença entre as médias dos tempos esperados e dos tempos efectivamente conseguidos, verificámos que enquanto os nadadores realizaram a sua prova, nas duas situações, mais rapidamente do que esperavam com os velocistas isso apenas sucedeu na segunda vez.

Quanto à diferença entre a média dos tempos efectivamente conseguidos nas duas situações, verificámos que enquanto os velocistas melhoraram ligeiramente da primeira para a segunda realização, com os nadadores sucedeu o contrário. Aliás, a única diferença estatisticamente significativa entre os valores relativos a nadadores e velocistas verificou-se exactamente neste aspecto.

Pareceu portanto evidente que a diminuição relativamente acentuada nas expectativas dos nadadores e velocistas da primeira para a segunda execução não foi acompanhada por uma diminuição semelhante no rendimento alcançado.

Ao analisarmos os resultados em função do estilo explicativo dos participantes no estudo (ver quadro 7), verificamos antes de mais que as diferenças entre os três grupos que foram constituídos por nós não foram (à excepção de um caso) estatisticamente significativas.

Quadro 7. Diferenças entre os melhores tempos, os tempos esperados, e os tempos efectivamente conseguidos, em função do estilo explicativo.

	pessimista	não definido	Optimista	Kruskall-Wallis
melhor tempo vs tempo esperado 1	0.39 ± 0.68	0.50 ± 0.71	0.75 ± 0.69	c ² =0.88; p=.644
melhor tempo vs tempo conseguido 1	0.16 ± 0.87	0.39 ± 0.85	0.06 ± 0.63	c ² =2.77; p=.251
tempo esperado 1 vs tempo conseguido 1	-0.23 ± 0.69	-0.11 ± 0.73	-0.68 ± 1.07	c ² =2.83; p=.243
tempo esperado 1 vs tempo esperado 2	0.23 ± 0.75	0.68 ± 0.85	0.58 ± 0.96	c ² =4.24; p=.120
melhor tempo vs tempo esperado 2	0.62 ± 0.88	1.18 ± 0.83	1.32 ± 0.59	c ² =6.73; p=.035
melhor tempo vs tempo conseguido 2	0.31 ± 0.83	0.57 ± 0.80	0.49 ± 0.53	c ² =0.66; p=.720
tempo esperado 2 vs tempo conseguido 2	-0.31 ± 0.80	-0.60 ± 0.65	-0.83 ± 0.43	c ² =4.15; p=.125
tempo conseguido 1 vs tempo conseguido 2	0.14 ± 0.52	0.19 ± 0.63	0.43 ± 0.45	c ² =2.64; p=.267

Ainda assim, foi possível verificar que os optimistas, comparativamente aos pessimistas, quando questionados acerca do tempo que pensavam poder alcançar na primeira realização da prova, indicaram esperar alcançar piores tempos, isto tendo como referência os seus melhores tempos na distância. No entanto, ao analisarmos os tempos efectivamente conseguidos por eles na prova, verificamos que foram os optimistas que mais se aproximaram dos seus melhores tempos de sempre.

Ao analisarmos os tempos que as crianças e jovens indicaram como possíveis de alcançar na segunda realização da prova, verificámos que foram uma vez mais os optimistas que indicaram os tempos mais afastados dos seus melhores tempos (com a diferença entre as médias das diferenças entre os melhores tempos de sempre e os tempos que esperavam alcançar nesta repetição a atingir significado estatístico). Para além disso, desta vez foram igualmente os

pessimistas que, em média, conseguiram tempos mais próximos dos seus melhores tempos na distância. Assim sendo, foram os optimistas que, em média, realizaram a prova mais rapidamente do que esperavam.

Ao compararmos os tempos efectivamente conseguidos pelos participantes na execução das duas provas, constatámos que, em média, os optimistas apresentaram um decréscimo mais pronunciado da primeira para a segunda vez que realizaram a prova. De sublinhar, todavia, que, tanto num caso como noutra, foram os optimistas que, em média, percorreram a distância da prova muito mais rapidamente do que esperavam.

Discussão dos Resultados

VI. Discussão dos Resultados

Um dos objectivos deste estudo consistia na avaliação do estilo explicativo dos jovens atletas que nele participaram. Após a análise das suas respostas, verificámos que os optimistas eram em menor número do que os pessimistas, o que pode eventualmente constituir-se como um obstáculo ao seu completo desenvolvimento como atletas.

De facto, tal como sublinhou Seligman (2000), o estilo explicativo parece constituir-se como um elemento determinante no rendimento dos indivíduos, já que este não resulta apenas do seu talento, mas também da sua capacidade para enfrentarem as situações que interpretam como fracasso. De resto, muitas das vezes, um estilo explicativo pessimista está na base do abandono precoce da prática desportiva ou na obtenção de resultados pouco condizentes com as expectativas iniciais (Seligman, 1992).

Ao contrário, os indivíduos que exibem um estilo optimista normalmente consideram os fracassos como situações transitórias, acreditando que numa próxima ocasião são capazes de alcançar melhores resultados (Nolen-Hoeksema & Girgus, 1995; Peterson, 2000; Seligman, 1992).

Os atletas optimistas diferenciam-se dos outros por acreditarem que são, acima de tudo, produto daquilo que fazem e não da sorte. Estes indivíduos progredem na vida, na qual se inclui o desporto, com a ideia de "chegar", tendo assim muito mais probabilidades de chegar, porque adoptam uma linha de acção e fazem o necessário para serem bem sucedidos. Não esquecer, por exemplo, que o resultado de vitória ou derrota não depende unicamente da acção individual, mas de muitos outros factores externos. Se as metas forem orientadas para o domínio de tarefas concretas, o jovem pode assumir mais facilmente a responsabilidade das suas experiências e preocupar-se em aperfeiçoá-las (Cruz & Viana, 1996, p.282).

Nessa medida, pensamos ser importante equacionar a possibilidade de desenvolver estratégias no sentido de procurar tornar mais optimistas os jovens que apresentavam estilos explicativos pessimistas, ou mesmo os que não sendo declaradamente pessimistas também não podiam considerar-se como optimistas.

Ainda a este propósito, importa salientar que, tal como alertou Goleman (1995), algumas pessoas tendem por natureza a serem mais pessimistas do que outras, podendo, por isso mesmo, não ser muito fácil tentar ajudá-los a ter uma visão mais optimista relativamente ao mundo que os envolve.

Ao compararmos as respostas dos velocistas com as dos nadadores não encontrámos quaisquer diferenças estatisticamente significativas entre elas, o que, em nossa opinião, pode dever-se ao facto de tanto uns como outros praticarem modalidades que apesar de distintas se caracterizam por pertencerem ambas ao grupo dos chamados desportos fechados, podendo, dessa forma, contribuir para uma forma semelhante de encarar as situações relativamente às quais foram questionados.

Também não encontrámos diferenças estatisticamente significativas entre as respostas dos rapazes e das raparigas, eventualmente porque, neste domínio, mais importantes do que as naturais diferenças existentes entre rapazes e raparigas sejam as semelhanças que decorrem do facto de tanto eles como elas terem optado por iniciar e manter a prática da mesma modalidade, estando por isso mesmo sujeitos a uma mesma influência contextual.

Esta explicação suporta-se, em grande medida, na sugestão de Deaux (1984) de que o género mais do que uma variável sexual é uma variável social. Adicionalmente, importa referir que grande parte dos jovens atletas que participaram neste estudo tinha idade igual ou inferior a 13 anos; ou seja, pelo menos em teoria, as diferenças entre estes rapazes e estas raparigas não haviam atingido ainda os valores que normalmente se registam mais tarde, ao longo da adolescência.

Ainda assim, de recordar que, segundo Nolen-Hoeksema e Girgus, (1995), normalmente, antes da adolescência, os rapazes são mais pessimistas comparativamente às raparigas, invertendo-se a situação depois da adolescência, com os rapazes a tornarem-se mais optimistas relativamente às raparigas.

Ao examinarmos os tempos realizados pelos jovens na primeira prova, verificámos que as diferenças entre os seus melhores tempos de sempre naquela distância, e os tempos esperados e conseguidos não foram elevadas. Pareceu, assim, evidenciar-se que os jovens, para além de se terem empenhado profundamente na tarefa para a qual foram solicitados, possuíam um efectivo conhecimento das suas capacidades, bem como uma boa capacidade para avaliar o seu desempenho, o que, em nossa opinião, se pode constituir como bastante benéfico para a sua progressão futura.

O facto de os atletas terem classificado os tempos que lhes comunicámos como substancialmente piores do que os tempos que pensavam ter realizado sugeriu que o objectivo da indução de uma situação de fracasso aos atletas foi amplamente conseguido.

Em decorrência dessa situação, foi evidente uma clara diminuição nas expectativas dos atletas da primeira para a segunda prova, o que parece sugerir claramente o impacto exercido a este nível pela interpretação que os atletas efectuam relativamente às suas prestações desportivas (Fonseca, 1999; Seligman, 1992).

Todavia, é importante sublinhar que apesar da já referida diminuição das expectativas, não foram detectadas grandes decréscimos no que se refere aos tempos efectivamente conseguidos. Ou seja, o fracasso induzido por nós pareceu interferir negativamente nas expectativas indicadas pelos atletas mas não nos seus efectivos desempenhos. Tal facto levanta a possibilidade do rendimento dos indivíduos não ser tão determinado pelas suas expectativas como frequentemente se supõe, mas futuros estudos deverão esclarecer até que ponto essa possibilidade é verdadeira.

Segundo Seligman (1990, 1992, 2000), os indivíduos com um estilo explicativo optimista normalmente conseguem rendimentos mais elevados após um acontecimento interpretado como fracasso, comparativamente aos indivíduos de estilo pessimista.

Daí que esperássemos que os jovens com estilo optimista não só apresentassem as expectativas mais elevadas mas também conseguissem tempos declaradamente superiores aos seus colegas pessimistas após a indução do fracasso.

Os resultados encontrados não suportaram as nossas hipóteses: considerando o melhor tempo alguma vez alcançado por cada um dos jovens atletas na distância que iriam percorrer, verificámos que os optimistas, comparativamente aos pessimistas, indicaram os tempos mais conservadores, que, todavia, se aproximaram muito mais dos tempos efectivamente conseguidos.

Uma das possíveis explicações para os resultados encontrados poderá consistir na metodologia escolhida por nós para a realização deste estudo, particularmente no que se refere ao instrumento seleccionado para a determinação do estilo explicativo dos jovens atletas. De facto, o instrumento utilizado, para além de ser uma tradução e adaptação para a realidade nacional de um instrumento originalmente desenvolvido noutra linguagem e, sobretudo, noutro contexto, não é específico do desporto.

Nessa medida, e considerando o facto de, tal como referimos ao longo da revisão da literatura, o estilo explicativo dos indivíduos poder variar de contexto para contexto, pensamos ser de considerar a importância de desenvolver um instrumento específico para avaliar o estilo explicativo dos jovens em situações desportivas, procurando em seguida verificar se os nossos resultados se repetem.

É importante destacar que apesar de considerarmos as questões relacionadas com o estilo explicativo como fundamentais, sobretudo se nos situamos no âmbito da formação desportiva, não podemos deixar de reconhecer que esse mesmo estilo não é a única determinante do comportamento. Ou seja, não é apenas pelo facto de os indivíduos possuírem um estilo explicativo optimista que alcançarão rendimentos elevados; é naturalmente preciso que possuam também as competências necessárias a esse rendimento.

Ainda assim, e antes de terminarmos, gostaríamos uma vez mais de recordar que os indivíduos optimistas costumam apresentar maior capacidade para gerir as exigências dos contextos competitivos, pois rentabilizam melhor as suas competências, cumprindo assim objectivos centrados no resultado, mais adaptados ao contexto desportivo, e sem deixarem de perceber que a aprendizagem e o desenvolvimento da sua competência, através do esforço e do investimento pessoal constituem, elementos integrantes e finalidades de todo o processo de formação desportiva.

Finalmente, gostaríamos de recordar o poema "Da violência", de Bertolt Brecht (1976):

Do rio que tudo arrasta se diz que é violento.

Mas ninguém diz violentas

As margens que o comprimem.

É, neste contexto, que enfatizamos a necessidade da exigência de qualidade a todos os agentes desportivos que gravitam em redor do processo de formação desportiva, expandindo as suas margens, e deixando as crianças e os jovens fruir e fluir livremente no prazer da prática desportiva orientada para os seus objectivos. O atleta é a "gota" que perfaz o rio e o rio dá significado à "gota".

Conclusões

VII. Conclusões

Este estudo, procurou contribuir para a compreensão do impacto do tipo de estilo explicativo no rendimento desportivo, após um acontecimento interpretado como fracasso. Partiu-se do pressuposto que as crianças ou jovens integrados num cenário de formação desportiva, tendo em conta a idade e sexo, explicam os acontecimentos de forma estável e consistente, em ordem às suas emoções e expectativas. Nesta perspectiva, a percepção-cognição que o atleta realiza ao acontecimento condicionará os seus comportamentos, no futuro.

O conjunto de resultados obtidos, permitem-nos extrair algumas conclusões/implicações para a prática desportiva, no concernente às modalidades de natação e atletismo, na qual salientamos as seguintes:

Só uma pequena parte dos atletas é caracterizada por um estilo explicativo optimista.

Não verificamos diferenças com valor estatístico, em atletas de diferentes modalidades e sexo.

Atletas com estilo explicativo optimista, apresentam, expectativas mais baixas. De sublinhar no entanto que, quer na primeira quer na segunda situação da prova, os atletas optimistas foram consistentemente mais rápidos do que esperavam, comparativamente aos atletas com estilo pessimista.

O acontecimento percebido como fracasso, influencia as expectativas dos atletas numa próxima realização.

Diferentes tipos de estilo explicativo, não correspondem diferentes níveis de rendimento desportivo.

Atletas com estilo explicativo optimista, não obtêm rendimento mais elevado.

O atleta, na sua acção, age sempre como um todo, em bloco, no seu interior ou em contacto e/ou em interacção com o meio. Assim, se a criança ou o jovem atleta, são também co-produtores, da sua formação desportiva, estamos profundamente convictos, que o tipo de estilo explicativo é o instrumento, que consubstancia e determina essa acção. Pois se a coragem é a virtude do começo, o optimismo é a virtude do recomeço, pela possibilidade de renascer todas as manhãs, todas as horas, todos os minutos e todos os segundos. Em suma, diríamos que para resistir é necessário recomeçar sempre.

Bibliografia

VIII. BIBLIOGRAFIA

- Abramson, L.; Seligman, M. & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in human: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Alberoni, F. (2000). *O Optimismo* (5ª Ed.). Bertrand Editora: Portugal.
- Alves, J., & Araújo, D. (1996). Processamento de Informação e Tomada de Decisão no Desporto. *Manual de Psicologia do Desporto*. Editor José Fernando Cruz. Braga, 361-388.
- Baltes, P. & Staudinger, U. (2000). Wisdom: A Metaheuristic (Pragmatic) to Orchestrate Mind and Virtue Toward Excellence. *Journal of the American Psychological Association*, 1, 122-136.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1978). Reflections on self-efficacy. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 1, 237-269.
- Bandura, A. (1984). Recycling misconceptions of perceived self-efficacy. *Cognitive Therapy and research*, 8, 231-255.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.
- Barros, A. (1996). *Atribuições Causais e Expectativas de Controlo do Desempenho na Matemática*. Instituto de Educação e Psicologia. Centro de Estudos em Educação e Psicologia. Universidade do Minho: Braga.
- Barros, J.; Barros, A.; Neto, F. (1993). *Psicologia do Controlo Pessoal: Aplicações Educacionais, Clínicas e Sociais*. Instituto de Educação. Universidade do Minho: Braga.
- Bento, J. (1988). Treino Desportivo: um processo de desenvolvimento da personalidade. *Horizonte*. Vol. IV(23), Janeiro/Fevereiro, 175-178.
- Bento, J. (2000). Do Futuro do Desporto e do Desporto do Futuro. Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos. Editor, Júlio Garganta. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, (pp. 189-206). Universidade do Porto: FCDEF.
- Bento, J.; Garcia, R. & Graça, A. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Livros Horizonte: Lisboa.
- Biddle, S.J.H. (1991). Motivating achievement in physical education: A psychology of success and failure. *Issues in Physical Education*, (pp. 91-108). N. Armstrong & A. C. Sparkes: London.
- Biddle, S.J.H. (1993). Attribution research and sport Psychology. In: *Handbook of research on sport psychology*, (pp. 437-464). R. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant: New York.
- Biddle, S.J.H. & Hanrahan, S. (1998). Attributions and Attributional Style. *Advances in sport and Exercise Psychology Measurement*, Chapter 1, (pp. 3- 47). Joan L. Duda: Morgantown.
- Brito, P. (1994). *Psicologia do Desporto: Noções Gerais*. Horizonte. Vol. X(59), Janeiro-Fevereiro, 173-178.
- Brito, P. (1996). A Psicologia do Desporto e a Seleção de Talentos. *Horizonte*. Vol. XIII(73), Agosto-Setembro, 10-13.
- Buss, D. (2000). The Evolution of Happiness. *Journal of the American Psychological Association*, 1, 15-23.
- Caetano, M. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna*. Themudo Barata e colaboradores, (pp. 373-378). Europress: Odivelas.
- Campbell, S. (1999). A função do treinador no desenvolvimento do jovem atleta. *Seminário Internacional Treino de Jovens*, Novembro. Lisboa.
- Chabot, D. (2000). *Cultive a sua Inteligência Emocional*. Pergaminho: Cascais.
- Chang, E. (1996). Cultural Differences in Optimism, Pessimism, and Coping Predictors of Subsequent Adjustment in Asian American and Caucasian American College Students. *Journal of counseling Psychology*, 1, 113-123.

- Costa, A. (1993). Desporto e conhecimento do homem. Espaço 1, 37-46.
- Coyne, J. & Gotlib, I. (1983). The role of cognition in depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin*, 94, 472-505.
- Cruz, J. & Cunha, A. (1991). Predição do Comportamento Competitivo no Andebol. A Importância da Avaliação Psicológica e Antropométrica dos Jovens Praticantes. Desporto de Rendimento Desporto de Recreação e Tempos Livres. Editores, Jorge Bento e António Marques. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, (pp. 47-53). Universidade do Porto: FCDEF.
- Cruz, J. (1996a). Características, Competências e Processos Psicológicos Associados ao Sucesso e ao Alto Rendimento Desportivo. Manual de Psicologia do Desporto, (pp. 147-172). Editor José Fernando Cruz: Braga.
- Cruz, J. (1996b). Stress e Ansiedade na Competição Desportiva: Natureza, Efeitos e Avaliação. Manual de Psicologia do Desporto, (pp. 173-214). Editor José Fernando Cruz: Braga.
- Cruz, J. (1996c). A Relação Entre a Ansiedade e Rendimento no Desporto: Teorias e Hipóteses Explicativas. Manual de Psicologia do Desporto, (pp. 215-263). Editor José Fernando Cruz: Braga.
- Cruz, J., & Dias, M. (1996). Factores Psicológicos Associados às Lesões Desportivas. Manual de Psicologia do Desporto, (pp. 467-480). Editor José Fernando Cruz: Braga.
- Cruz, J., & Viana, M. (1996). Auto-confiança e Rendimento na Competição Desportiva. Manual de Psicologia do Desporto, (pp. 265-286). Editor José Fernando Cruz: Braga.
- Cruz, J.; Gomes, A.; Viana, M., & Almeida, P. (1996). A Intervenção do Psicólogo no Desporto: Crenças, Expectativas, Problemas Éticos e Desafios Futuros. Manual de Psicologia do Desporto, (pp. 129-143). Editor José Fernando Cruz: Braga.
- Curry, J. & Craighead, W. (1990). Attributional Style in Clinically Depressed and Conduct Disordered Adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1, 109-115.
- Cury, A. (1998). Inteligência Multifocal: Análise da Construção dos Pensamentos e da Formação de Pensadores. Cultrix: São Paulo.
- Cutrona, C.; Russel, D. & Jones, R. (1985). Cross-situational consistency in causal attributions: Does attributional style exist? *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1043-1058.
- Damásio, A. (1999a). O Erro de Descartes: Emoção, Razão e Cérebro Humano. Publicações Europa-América (19ª Ed.).
- Damásio, A. (1999b). O Sentimento de Si: O Corpo, a Emoção e a Neurobiologia da consciência. Publicações Europa-América.
- Deaux, k. (1984). From individual differences to social categories: Analysis of a decade's research on gender. *American Psychologist*, 39, 105-116.
- Diciopédia (2001). O Poder do Conhecimento. Porto Editora-Multimedia: Porto.
- Dubois, D. (1994). O Labirinto da Inteligência: Da Inteligência Natural à Inteligência Fractal. Epigénese e desenvolvimento. Instituto Piaget: Lisboa.
- Eisner, J. (1995). The Origins of Explanatory Style: Trust as a Determinant of Optimism and Pessimism. *Explanatory Style*. Edited by, Gregory McClellan Buchanan & Martin E.P. Seligman. Hillsdale. New Jersey, 49-56.
- Faria, L.(1995).Desenvolvimento Diferencial das Concepções Pessoais de Inteligência Durante a Adolescência. Dissertação de doutoramento em Psicologia. Universidade do Porto: Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação.
- Faria, L.(1998). Concepções Pessoais de Competência: Promover a Aprendizagem e o Desempenho dos Alunos. *Inovação*, 11, 47- 55.

- Fonseca, A. (1993). Percepção da causalidade subjacente aos resultados desportivos. Dissertação apresentada às provas de aptidão pedagógica e capacidade científica. Universidade do Porto: FCDEF.
- Fonseca, A. (1995). A influência do sexo no modo como os atletas percebem os seus resultados desportivos. *Psicologia*, X (1-2), 31-53.
- Fonseca, A. (1996). As Atribuições Causais em Contextos Desportivos. *Manual de Psicologia do Desporto*, (pp. 333-359). Editor José Fernando Cruz: Braga.
- Fonseca, A. (1999). Atribuições em Contextos de Actividade Física ou Desportiva: Perspectivas, Relações e Implicações. Dissertação de doutoramento em Psicologia do Desporto. Universidade do Porto: FCDEF.
- Fonseca, A. (2000). A Motivação dos Jovens para o Desporto e os Seus Treinadores. Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos. Editor, Júlio Garganta. *Centro de Estudos dos Jogos Desportivos*, (pp. 155-174). Universidade do Porto: FCDEF.
- Fonseca, A.; Coelho, E. (1998). Percepção das causas dos resultados desportivos: Um estudo com praticantes de Atletismo de alto nível. *Educação Física: Contexto e Inovação*. Editores António Marques, António Prista e Alfredo Faria Júnior. Universidade do Porto: FCDEF.
- Furini, I. (1995). *Otimismo em acção*. IBRASA: São Paulo.
- Garganta, R. (1997). Importância relativa de alguns indicadores de selecção em voleibol. *Horizonte*. Vol. XIV(80), Novembro-Dezembro, 16-18.
- Goleman, D. (2000). Emoções Perturbadoras e Gratificantes: Impactos sobre a Saúde. Daniel Goleman - *Emoções Que Curam: conversas com o Dalai Lama*, (pp. 37-50). *Temas e Debates, Actividades Editoriais*: Lisboa.
- Goleman, D. (2000). *Emoções Que Curam: conversas com o Dalai Lama*. *Temas e Debates, Actividades Editoriais*: Lisboa.
- Goleman, D. (1995). *Inteligência Emocional*. *Temas e Debates, Actividades Editoriais*: Lisboa.
- Gonçalves, Ó. (1996). Desporto Psicológico: Dos Limites à Transcendência do Corpo. *Manual de Psicologia do Desporto*, (pp. 77-89). Editor José Fernando Cruz: Braga.
- Gotlib, I.; Lewinsohn, P.; Seeley, J.; Rohde, P. & Redner, J. (1993). Negative Cognitions and Attributional Style in Depressed Adolescents: An Examination of Stability and Specificity. *Journal of Abnormal Psychology*, 4, 607-615.
- Harvey, J.; Harris, B. & Lightner, J. (1979). Perceived freedom as a central concept in psychological theory and research. En L. C. Perlmutter & R. A. Monty (Eds). *Choice and perceived control*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Hiroto, D. (1974). Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 102, 187-193.
- Hoeksema, S. & Girgus, J. (1995). Explanatory Style and Achievement, Depression and Gender Differences in Childhood and Early Adolescence. *Explanatory Style*. Edited by, Gregory McClellan Buchanan & Martin E.P. Seligman, (pp. 57-70). New Jersey: Hillsdale.
- Ionata, P. (1999). *Otimismo: Resposta da psicologia à vontade de viver*. Paulus: São Paulo.
- Janeira, M.; Vicente, C. (1988). Modelo antropométrico de selecção para o basquetebol. *Desporto Saúde Bem-estar*. Editores, Jorge Bento e António Marques. Universidade do Porto: FCDEF..
- Jarov, K. (1982). *A Vitória Desportiva e a Educação da Vontade*. Livros Horizonte: Lisboa.
- Kopmeyer, M. (1997). *O Poder do Pensamento Positivo*. Editora. Porto: Brasília.
- Lama, D. (2000). A Medicina e a Compaixão. Daniel Goleman - *Emoções Que Curam: conversas com o Dalai Lama* (pp. 233-239). *Temas e Debates, Actividades Editoriais*: Lisboa.
- Lewis, C. (1999). Os Jogos são os atletas. *Expresso "Revista"*. Edição nº1373, 20 de Fevereiro: Lisboa.

- Mahlo, F. (1966). O acto tático no jogo. Compendium: Lisboa.
- Maia, J. (1994). Selecção Natural e Selecção no Desporto: Analogia a Partir do Paradigma Darwiniano. *Horizonte*. Vol. X(60), Março-Abril, 235-237.
- Marques, A. (1992). A Psicologia do Desporto na Estrutura da Ciência do Desporto. *Horizonte*. Vol. VIII(49), Maio-Junho, 11-16.
- Marques, A. (1993). Bases para a estruturação de um modelo de detecção e selecção de talentos desportivos em Portugal. *Espaço*. Vol. I (1), Janeiro-junho 47-58.
- Marques, A. (2000). Desporto e Futuro. O Futuro do Desporto. Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, (pp. 7-20). Editor, Júlio Garganta. Universidade do Porto: FCDEF.
- Massimini, F. & Fave, A. (2000). Individual Development in a Bio-Cultural Perspective. *Journal of the American Psychological Association*, 1, 24-33.
- Matos, A. & Vaz Serra, A. (1990). Um estudo sobre as atribuições: A "Escala de Atribuições Causais". *Psychologica*, 4, 175-189.
- Metalsky, G. & Abramson, L. (1981). Attributional styles: Toward a framework for conceptualization and assessment. In P. C. Kendall & S.D. Hollon (Eds), *Assessment strategies for cognitive - behavioral intervention*. New York: Academic Press.
- Morin, E. (1990). *Introdução ao Pensamento Complexo (2ª Ed.)*. Epistemologia e Sociedade. Instituto Piaget: Lisboa.
- Myers, D. (1992). *Pursuit of Happiness: Discovering the Pathway to Fulfillment, Well-Being, and Enduring Personal Joy*. New York: Avon Books.
- Nicholls, J. (1979). Quality and Equality in Intellectual Development: The Role of Motivation in Education. *American Psychologist*, 34, 1071-1084.
- Kerlinger, F. (1973). *Foundations of behavioural research (2nd ed.)*. New York: Holt-Saunders.
- Nunnally, J. (1978). *Psychometric theory (2nd ed.)*. New York: McGraw Hill.
- Oettingen, G. (1995). Explanatory Style in Context of Culture. *Explanatory Style*, (pp. 209-224). Edited by, Gregory McClellan Buchanan & Martin E.P. Seligman. New Jersey: Hillsdale.
- Okuma, S.; Rinaldi, C.; Marchetti, E. & Teixeira, L. (1994). Modelo Teórico de Atividade Física Significativa, Consciente e Autónoma. *Physical Activity and Health in the Elderly*, (pp. 392-401). António Marques, Adroaldo Gaya e José M. Constantino (Eds.): Porto.
- Overmier, J. & Seligman, M. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance learning. *Journal of Comparative and physiological Psychology*, 63, 28-33.
- Patrício, M. (1992). *A Pedagogia de Leonardo Coimbra. Teoria e Prática*. Porto Editora: Porto.
- Pereira, A. (1999). *SPSS: Guia Prático de Utilização, análise de dados para ciências sociais e psicologia*. Edições Sílabo: Lisboa.
- Personne, J. (1987). *Nenhuma Medalha Vale a Saúde de uma Criança*. Livros Horizonte: Lisboa.
- Pestana, M. & Gageiro, J. (1998). *Análise de Dados para Ciências Sociais: A Complementaridade do SPSS*. Edições Sílabo: Lisboa.
- Peterson, C. & Seligman, M. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.
- Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. *Journal of the American Psychological Association*, 1, 44-55.

- Peterson, C.; Buchanan, G. & Seligman, M. (1995). Explanatory Style: History and Evolution of the Field. *Explanatory Style*, (pp. 1-20). Edited by, Gregory McClellan Buchanan & Martin E.P. Seligman. New Jersey: Hillsdale.
- Peterson, C.; Semmel, S.; Von Baeyer, C.; Abramson, L.; Metalsky, G. & Seligman, M. (1982). The Attribution style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 287-299.
- Pires, G. (1995). Desporto: Planeamento e gestão de projectos. Edições FMH: Lisboa.
- Pires, G. (1996). Desporto e política: Paradoxos e Realidades. Edição O Desporto: Madeira.
- Popper, K.; Lorenz, K. (1990). O futuro está aberto. Editorial Fragmentos: Lisboa.
- Raposo, J.; Aranha, Á. (2000). Algumas Considerações Sobre o Treino Mental. Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos (pp. 111-131). Editor, Júlio Garganta. Universidade do Porto: FCDEF.
- Reivich, K. (1995). The Measurement of Explanatory Style. *Explanatory Style*, (pp. 21-48). Edited by, Gregory McClellan Buchanan & Martin E.P. Seligman. New Jersey: Hillsdale.
- Rettew, D. & Reivich, K. (1995). Sports and Explanatory Style. *Explanatory Style*, (pp. 173-186). Edited by, Gregory McClellan Buchanan & Martin E.P. Seligman. New Jersey: Hillsdale.
- Robert, J. (1982). Compreender o nosso Cérebro. Universo da Ciência. Edições 70: Lisboa.
- Roberts, G. (1992). Motivation in Sport and Exercise. Champaign. Illinois. Human: Kinetics.
- Robins, C. & Hayes, A. (1995). The Role of Causal Attributions in the Prediction of Depression. *Explanatory Style*, (pp. 71-98). Edited by, Gregory McClellan Buchanan & Martin E.P. Seligman. New Jersey: Hillsdale.
- Rosa, L. (1986). Métodos de Amostragem. Métodos e Técnicas de Investigação Sociológica. Universidade Nova de Lisboa: Lisboa.
- Rosnay, J. (1975). O Macroscópio: Para Uma Visão Global. Edição Estratégias Criativas: V.N. de Gaia.
- Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for Internal versus External control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.
- Rotter, J. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 65-67.
- Salovey, P. & Rothman, A. & Detweiler, J.; Steward, W. (2000). Emotional States and Physical Health. *Journal of the American Psychological Association*, 1, 110-121.
- Saron, C. & Davidson, R. (2000). O Cérebro e as Emoções. Daniel Goleman - Emoções Que Curam: conversas com o Dalai Lama; (pp. 69-88). Temas e Debates, Actividades Editoriais: Lisboa.
- Schinke, R. (1999). Intervenção psicológica e aumento da performance. *Treino Desportivo*. Vol. 8, Outubro, 13-17.
- Schwartz, B. (2000). Self-Determination: The Tyranny of Freedom. *Journal of the American Psychological Association*, 1, 79-88.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *Journal of the American Psychological Association*, 1, 5-14.
- Seligman, M. & Maier, S. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Seligman, M. (1975). Helplessness: On depression, development and death. San Francisco: Freeman.
- Seligman, M. (1992). Learned Optimism: How to change your mind and your life. New York: Pocket Books.
- Seligman, M.; Abramson, L.; Semmel, A. & Von Baeyer, C. (1967). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242-247.

- Seligman, M.; Hoeksema, S.; Thornton, N. & Thornton, K. (1990). Explanatory Style as a Mechanism of Disappointing Athletic Performance. Research Report. American Psychological Society, 2, 143-146.
- Sérgio, M. (2001). Motricidade Humana e Saúde. *Medicina Desportiva*, 19, 5-17.
- Serpa, S. (1991). *Psicologia Social Do Desporto. Evolução e Perspectivas*. Ed. Jorge Bento e António Marques. As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva. Desporto na escola. Desporto de Reeducação e Reabilitação Vol. I, (pp. 147-168). Universidade do Porto: FCDEF.
- Serpa, S. (1993). O psicólogo e a intervenção no desporto. *Horizonte*. Vol. IX(53), Janeiro-Fevereiro, 187-192.
- Stark, S.; Jensen, P. (2000). Para formar atletas confiantes e empenhados. *Treino Desportivo*. vol. 9, Janeiro, 11-21.
- Stemme, F. (1996). *O Poder das Emoções: A Descoberta da Inteligência Emocional*. Cultrix: São Paulo.
- Sweeney, P.; Anderson, K. & Bailey, S. (1986). Attributional Style in Depression: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 974-998.
- Tavares, F. (1999). A Investigação da Componente Tática Nos Jogos Desportivos: Conceitos e Ilustrações. *Estudos*. Fernando Tavares (Eds.). Universidade do Porto: FCDEF.
- Taylor, S.; Kemeny, M. & Reed G. & Bower, J.; Gruenewald, T. (2000). Psychological Resources, Positive Illusions, and Health. *Journal of the American Psychological Association*, 1, 99-109.
- Thomas, R.; Missoum, G. & Rivolier, J. (1987). *La psychologie du sport de haut niveau*. Press Universitaires de France (Eds): Paris.
- Toffler, A. (1970). *Choque do futuro: Do Apocalipse À Esperança*. Coleção Vida e Cultura. Livros Do Brasil: Lisboa.
- Trevisan, L. (1994). *Otimismo & Felicidade (12ª Ed.)*. Coleção Mente: Santa Maria-RS-Brasil.
- Vallerand, R. J. (1983). On emotion in sport: Theoretical and social psychological perspectives. *Journal of Sport Psychology*, 5, 197-215.
- Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, 71, 3-25.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of achievement motivation and emotion*. New York: Spring-Verlag.
- Yearley, L. (2000). As virtudes nas Tradições Cristã e Budista. Daniel Goleman - *Emoções Que Curam: conversas com o Dalai Lama*, (pp. 161-177). Temas e Debates, Actividades Editoriais: Lisboa.

C.A.S.Q. (Children's Attributional Style Questionnaire)

1. Tens um Muito Bom num teste
 - a. Eu sou inteligente
 - b. Eu sou bom na matéria que foi avaliada naquele teste.

2. Jogas um jogo com alguns amigos e ganhas.
 - a. As pessoas que jogaram comigo não jogam bem aquele jogo
 - b. Eu jogo bem aquele jogo.

3. Dormes uma noite em casa de um amigo e passas uns momentos bastante agradáveis.
 - a. O meu amigo estava muito simpático naquela noite.
 - b. Todas as pessoas da família do meu amigo estavam muito simpáticas naquela noite

4. Vais de férias com um grupo de pessoas e divertes-te.
 - a. Eu estava bem disposto.
 - b. As pessoas com quem fui estavam bem dispostas

5. Todos os teus amigos se constipam e tu não.
 - a. Ultimamente tenho andado com muita saúde.
 - b. Sou uma pessoa saudável.

6. O teu animal de estimação é atropelado por um carro.
 - a. Eu não tomo bem conta dos meus animais de estimação.
 - b. Os condutores não são suficientemente cuidadosos.

7. Alguns colegas teus conhecidos dizem que não gostam de ti.
 - a. Às vezes as pessoas são más para mim.
 - b. Às vezes eu sou mau para as outras pessoas.

8. Tens notas muito boas.
 - a. As matérias são simples
 - b. Eu trabalho bastante.

9. Entras um amigo e ele diz-te que estás com muito bom aspecto.
 - a. O meu amigo naquele dia decidiu elogiar o aspecto das pessoas.
 - b. Normalmente, o meu amigo elogia o aspecto das pessoas.

10. Um dos teus melhores amigos diz-te que não gosta de ti.
- O meu amigo estava mal disposto nesse dia.
 - Eu não fui simpático para o meu amigo naquele dia.
11. Contas uma anedota e ninguém se ri.
- Eu não conto anedotas muito bem.
 - A anedota é tão conhecida que já ninguém lhe acha piada.
12. O teu professor dá uma aula e tu não compreendes nada.
- Eu não estive atento a nada do que se passou naquele dia.
 - Eu não estive atento enquanto o meu professor esteve a falar.
13. Tens negativa num teste.
- O meu professor faz testes muito difíceis.
 - Nas últimas semanas, o meu professor fez testes muito difíceis.
14. Aumentas de peso e comes a ficar gordo.
- A comida que tenho que comer engorda.
 - Eu gosto de comida que engorda.
15. Uma pessoa rouba-te dinheiro.
- Essa pessoa é desonesta.
 - As pessoas são desonestas.
16. Os teus pais elogiam algo que fazes.
- Eu sou bom a fazer algumas coisas.
 - Os meus pais gostam de algumas coisas que eu faço.
17. Jogas um jogo e ganhas dinheiro.
- Sou uma pessoa com sorte.
 - Tenho sorte ao jogo.
18. Quase te afogas ao nadar num rio.
- Eu não sou uma pessoa muito cuidadosa.
 - Às vezes, não sou uma pessoa cuidadosa
19. És convidado para muitas festas.

- a. Muitas pessoas têm sido simpáticas comigo ultimamente.
- b. Eu tenho sido simpático com muita gente ultimamente.

20. Um rapaz crescido berra contigo.

- a. Essa pessoa berrou com a primeira pessoa que viu.
- b. Essa pessoa berrou com muita gente que viu nesse dia.

21. Fazes um trabalho com um grupo de colegas mas as coisas correm mal.

- a. Eu não trabalho bem com as pessoas daquele grupo.
- b. Eu nunca trabalho bem em grupo

22. Fazes um amigo novo.

- a. Eu sou uma pessoa simpática.
- b. A pessoa que eu conheci é simpática.

23. Andas a dar-te bem com a tua família.

- a. É fácil dar-se bem comigo quando estou com a minha família.
- b. Às vezes, é fácil dar-se bem comigo quando estou com a minha família.

24. Tentas vender doces, mas ninguém compra nada.

- a. Ultimamente muitos jovens andam a vender coisas, e por isso as pessoas não querem comprar nada a jovens.
- b. As pessoas não gostam de comprar coisas aos jovens.

25. Jogas um jogo e ganhas.

- a. Às vezes dou o meu máximo quando jogo.
- b. Às vezes dou o meu máximo.

26. Tens uma má nota na escola.

- a. Eu não sou muito inteligente.
- b. Os professores são injustos a dar notas.

27. Vais contra uma porta e ficas a deitar sangue pelo nariz.

- a. Não estava a olhar para onde ia.
- b. Tenho andado descuidado ultimamente.

28. Perdes a bola e a tua equipa perde o jogo.

- a. Não me esforcei muito naquele jogo.

b. Normalmente não me esforço muito quando jogo.

29. Torces o tornozelo na aula de Educação Física.

a. Nas últimas semanas, os exercícios/jogos que temos feito nas aulas de Educação Física têm sido perigosos.

b. Nas últimas semanas, tenho andando um bocado trapalhão nas aulas de Educação Física.

30. Os teus pais levam-te à praia e tu passas momentos agradáveis.

a. Tudo na praia estava ótimo nesse dia.

b. O tempo estava ótimo na praia nesse dia.

31. Apanhas um autocarro que chega tão tarde que perdes o cinema.

a. Nas últimas semanas, os autocarros têm tido dificuldades para andar a horas.

b. Os autocarros quase nunca andam a horas.

32. A tua mãe faz a tua comida favorita para o jantar.

a. Há algumas coisas que a minha mãe faz para me agradar.

b. A minha mãe gosta de me agradar.

33. A equipa onde estás perde o jogo.

a. Os jogadores daquela equipa não jogam bem em conjunto.

b. Naquele dia os jogadores daquela equipa não jogaram bem em conjunto.

34. Acabas o teu trabalho de casa rapidamente.

a. Ultimamente, tenho andado a fazer tudo rapidamente.

b. Ultimamente, tenho andado a fazer o trabalho de casa rapidamente.

35. O teu professor faz-te uma questão e tu dás uma resposta errada.

a. Fico nervoso quando tenho que responder a questões.

b. Naquele dia, fiquei nervoso quando tive que responder às questões.

36. Apanhas o autocarro errado e perdes-te.

a. Nesse dia não prestei atenção ao que se estava a passar.

b. Normalmente não presto atenção ao que se está a passar.

37. Vais a um parque de diversões e passas momentos agradáveis.

a. Normalmente divirto-me em parques de diversões.

b. Normalmente divirto-me com as coisas que faço.

38. Um rapaz mais velho dá-te uma bofetada na cara.
- Eu provoquei o seu irmão mais novo.
 - O seu irmão disse-lhe que eu o provoquei.
39. Recebes todas as prendas que querias no teu aniversário.
- As pessoas adivinham sempre quais as prendas que me devem comprar nos meus aniversários.
 - Neste aniversário as pessoas adivinharam exactamente as prendas que eu queria.
40. Tiras umas férias no campo e passas uns momentos maravilhosos.
- O campo é um lugar óptimo para se estar.
 - A altura do ano em que fomos foi óptima
41. Os teus vizinhos convidam-te para jantar.
- Às vezes as pessoas estão bem dispostas.
 - As pessoas são simpáticas.
42. Tens um professor em substituição e ele gosta de ti.
- Eu comportei-me bem nas aulas nesse dia.
 - b. Eu comporto-me quase sempre bem nas aulas.
43. Tu fazes os teus amigos felizes.
- Eu sou uma companhia divertida.
 - Às vezes, eu sou uma companhia divertida.
44. Consegues um gelado de graça.
- Eu fui simpático para o homem dos gelados nesse dia.
 - O homem dos gelados estava simpático naquele dia.
45. Na festa de anos de um amigo teu, o ilusionista pede-te para o ajudares.
- Foi sorte ter sido eu o escolhido.
 - Eu parecia estar mesmo interessado no que se estava a passar.
46. Tentas convencer um colega para ir contigo ao cinema mas ele não vai.
- Nesse dia, ele não lhe apetecia fazer nada.
 - Nesse dia, ele não lhe apetecia ir ao cinema.

47. Os teus pais divorciam-se.

- a. É difícil para as pessoas darem-se bem quando estão casadas.
- b. É difícil para os meus pais darem-se bem estando casados

48. Andas a tentar fazer parte de um grupo mas não consegues.

- a. Não me dou bem com outras pessoas.
- b. Não me dou bem com as pessoas daquele grupo