

# Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física

MARIA JOÃO GOUVEIA (\*)

A procura de uma sistematização sobre os caminhos e temas da investigação na área da psicologia do desporto e do exercício físico, obrigam-nos desde logo, a uma delimitação da sua natureza. Não é, no entanto, tarefa que se limite a uma simples definição, na medida em que diferentes perspectivas se perfilam sobre o enquadramento desta área. Por outro lado, e em simultâneo, uma cisão tem vindo progressivamente a acentuar-se entre a psicologia do desporto (PD) e a psicologia do exercício (PE) em termos da ênfase na investigação realizada. O nosso artigo reflectirá esta perspectiva, procurando distinguir estas duas componentes da área e analisando separadamente os seus respectivos temas de investigação.

Há três perspectivas distintas na forma de definir e enquadrar a psicologia do desporto do ponto de vista teórico-empírico que implicam necessariamente diferentes modos de enunciar questões de investigação. A primeira compreende a PD como uma área aplicada da psicologia geral, assumindo-se como um campo de estudo no qual os princípios da psicologia são aplicados

para a compreensão das cognições, emoções e comportamentos dos sujeitos envolvidos nos contextos da prática competitiva, e cuja investigação e intervenção se centra nos atletas (e outros agentes) e no seu rendimento desportivo (Browne & Mahoney, 1984; Cox, 1985, citado por Feltz, 1992; Singer, 1993).

Um segundo ponto de vista, insere a PD como uma subdisciplina das ciências do desporto, procurando estudar o efeito da prática competitiva no comportamento humano (Gill, 1986, 1999; ver Feltz, 1992, para outras referências). Já nesta perspectiva, o foco da investigação procurará fundamentalmente descrever, explicar e prever o comportamento nos contextos desportivos.

Ultrapassando as tensões que regularmente se estabelecem entre estes dois modelos, uma terceira abordagem propõe que uma integral compreensão do comportamento motor humano nos contextos de movimento só pode ser conseguida pela integração e interacção dos conhecimentos de diferentes sub-disciplinas científicas – nomeadamente, a fisiologia, a biomecânica, a psicologia, as ciências do desenvolvimento e perspectivas sócio-culturais. Em função do tipo de problema concreto a estudar assim poderá ser exigida a integração, em combinações distintas, dos conhecimentos de uma, duas, três ou mais destas diferentes disciplinas. A psicologia do desporto corresponderia assim, ao contributo

---

(\*) Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.

que o estudo e a compreensão dos aspectos psicológicos envolvidos no comportamento motor humano poderá fornecer para a explicação e predição destes comportamentos em contextos do desporto e da actividade física (Dishman, 1983 citado por Feltz, 1992; Gill, 1999; Martens, 1974, 1989).

#### PARADIGMAS DE INVESTIGAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESPORTO – UMA PERSPECTIVA HISTÓRICA

A psicologia do desporto é, à primeira vista para muitos, uma área nova da investigação em psicologia, mas o primeiro contributo para a investigação na área tem mais de 100 anos. Rejeski e Thompson (1993), citam por exemplo, um trabalho de 1884 sobre o efeito hipnótico na resistência muscular. Mas é indiscutivelmente o trabalho de Triplett em 1897, sobre os processos de facilitação social no rendimento competitivo de ciclistas que é unanimemente considerado como o estudo que marcou o início da investigação experimental em psicologia do desporto, embora o seu autor não tivesse, à época, a menor noção do facto.

Durante os primeiros anos do século vinte e até à década de cinquenta, a investigação era produzida fundamentalmente nos institutos e laboratórios de educação física e desporto, quer nos EUA quer na ex União Soviética, Alemanha e Japão (Browne & Mahoney, 1984). Nos EUA em particular, foi criado por Coleman Griffith nos anos 20, o primeiro laboratório de psicologia do desporto na Universidade do Illinois. Griffith é por isso considerado hoje o pai da PD, pelo menos no então chamado mundo ocidental. Os seus estudos centravam-se fundamentalmente nos processos de aprendizagem, nas competências psicomotoras e na influência de variáveis de personalidade no comportamento motor. Até meados dos anos sessenta, a investigação científica foi esporádica, circunstancial e depois dispersa e com grande falta de comunicação entre quem a produzia sendo seriamente interrompida pelas duas grandes guerras mundiais (Browne & Mahoney, 1984).

Tal como na psicologia geral, a investigação produzida até meados da década de sessenta era

dominada por um paradigma normativo, positivista e empirista.

As perspectivas traço eram centrais à época, e a personalidade o tema forte da investigação (Feltz, 1992). No estudo da relação entre personalidade e performance desportiva a preocupação dominante era identificar o perfil do atleta ideal, e para isso seleccionavam-se acidentalmente um determinado tipo de amostra e teste de personalidade e faziam-se quase aleatoriamente as comparações possíveis: atletas com não atletas, atletas com e sem sucesso desportivo, de diferentes modalidades, etc.

Revisões desta literatura realizadas em meados dos anos setenta, tornaram evidentes a fraca, se é que alguma, relação entre personalidade e a participação ou desempenho desportivo (Fisher, Ryan & Martens, 1976, citados por Gill, 1999). Não se conseguiu demonstrar nem a existência de um tipo específico de personalidade atlética, nem um perfil que distinguisse atletas de não atletas, nem a existência de personalidades específicas para diferentes modalidades ou actividades. Sem racionalidade teórica subjacente, não seria de admirar que os resultados se mostrassem tão inconsequentes. Para além destes problemas, a investigação realizada estava também eivada de fortes limitações metodológicas e interpretativas. As críticas subsequentes referiram: operacionalizações pouco específicas, utilização de testes de personalidade gerais ou específicos para populações clínicas, utilização predominante de estatísticas univariadas, amostras inadequadas e pouco representativas e problemas interpretativos relacionados com generalizações abusivas ou atribuições de relações de causa-efeito a resultados correlacionais (ver Cox, Qiu & Liu, 1993 e Feltz, 1992 para várias referências).

Mas é 1965, o ano charneira na psicologia do desporto, com a realização do primeiro Congresso Internacional de Psicologia do Desporto, em Roma. Especialmente importante para o impulso da investigação na área é a subsequente criação da primeira sociedade internacional – International Society of Sport Psychology – e a publicação da primeira revista científica específica em 1970 – International Journal of Sport Psychology. Outras revistas serão posteriormente publicadas, resultantes do incremento da investigação na área do desporto e exercício e contribuindo para a sua solidificação (ver Quadro 1).

QUADRO 1

*Principais revistas científicas publicadas na área e respectivos anos de início de publicação*

REVISTAS CIENTÍFICAS	ANO DE PUBLICAÇÃO
1 - International Journal of Sport Psychology	1970
2- Journal of Sport and Exercise Psychology (anteriormente, Journal of Sport Psychology)	1979
3- The Sport Psychologist	1987
4- Journal of Applied Sport Psychology	1989

Herdeira das fortes críticas feitas à investigação sobre personalidade, a década seguinte (1966-1976), pós-congresso, reorientou-se para a aplicação, ao contexto desportivo, dos modelos e teorias da psicologia social. O paradigma de investigação era fundamentalmente experimental e laboratorial, pondo a ênfase no controlo da situação experimental. As preocupações temáticas centravam-se nas questões relacionadas com a motivação para o sucesso, as relações entre os níveis de activação e stress e o desempenho psico-motor e nos processos de facilitação social e reforço (Feltz, 1992).

Apesar desta preocupação com a ancoragem da investigação em modelos teóricos de base e a procura da sua confirmação em contexto laboratorial, a sua aplicação ao comportamento desportivo veio a produzir resultados inconsistentes em muitas áreas.

Tratando-se, sobretudo de estudos laboratoriais, a principal crítica que emergia relativamente ao conjunto da investigação realizada à época centrava-se não só na fraca magnitude dos efeitos encontrados mas principalmente na falta de validade ecológica dos resultados para o qual contribuía a escassez de instrumentos específicos para o contexto desportivo (Landers, 1983 citado por Cox, Qiu & Liu, 1993). A questão que se colocava no final dos anos setenta era: para que servem os fracos efeitos encontrados se não podem ser generalizados aos atletas e não conseguem explicar, e sobretudo prever, o seu comportamento em campo?

Estas críticas conduziram, na década seguinte,

principalmente durante toda a década de oitenta e princípio dos anos noventa, a um deslocamento do paradigma de investigação laboratorial e fortemente experimental, baseado nos modelos da psicologia social, para estudos com uma perspectiva mais naturalista e com forte centração nos modelos cognitivos e socio-cognitivos, também presente na psicologia geral nessa época. Os estudos de campo ganharam maior preponderância, bem como a preocupação com o desenvolvimento de medidas e instrumentos específicos que conseguissem operacionalizar, de forma mais válida, os construtos estudados no contexto desportivo. A investigação manteve o interesse nas questões das diferenças individuais mas a ênfase é colocada agora, não nas perspectivas traço mas nos estilos e competências cognitivas, nos processos de percepção, avaliação e interpretação cognitivas, bem como nas questões ligadas ao estudo das atitudes e influência das expectativas e estereótipos no envolvimento desportivo e atlético (Biddle, 1997; Cox, Qiu & Liu, 1993; Feltz, 1992; Singer, 1993). Um resumo das temáticas preponderantes da investigação desde meados dos anos oitenta e noventa é salientada adiante neste artigo.

A segunda metade dos anos noventa, trouxe ainda uma nova reorientação metodológica para a investigação na psicologia do desporto. É agora incentivado o recurso a metodologias qualitativas, estudos de caso e utilização de técnicas mais ideográficas no estudo de atletas de topo, em contexto aplicado e preferencialmente de forma longitudinal (ver Jones & Hardy, 1990; Isberg, 1993, como exemplos de estudos que adoptam esta perspectiva). Esta ênfase na casuística é desencadeada pela percepção da natureza fortemente individualizada da resposta comportamental no contexto desportivo, pelo interesse manifesto em conhecer-se o comportamento dos melhores atletas, e da incapacidade preditiva de muita da investigação produzida até então.

Simultaneamente, a incapacidade de explicar certos comportamentos desportivos com recurso a argumentos exclusivamente psicológicos (por exemplo, o abandono da actividade desportiva por grande parte das jovens atletas), tem dado fundamento a uma nova mudança de paradigma para a investigação na psicologia do desporto neste final de século. De facto, tem sido sugerida a necessidade de desenvolver teorias e modelos

explicativos específicos que decorram da análise concreta dos comportamentos e questões que se colocam nos contextos desportivos em vez de os encararmos como apenas mais um contexto de aplicação dos modelos psicológicos. Embora se tenha necessariamente que continuar a recorrer às teorias, modelos e métodos da psicologia geral, a real compreensão do comportamento dos atletas e das outras pessoas envolvidas no contexto desportivo e do exercício físico, parece só poder ser conseguida, no entender de alguns autores, através do cruzamento e integração dos conhecimentos e métodos de diferentes disciplinas, quer da psicologia quer das ciências do desporto. Tem sido proposto assim, a necessidade de implementação de projectos de investigação transdisciplinares, sistemáticos e muitas vezes longitudinais para se conseguir construir modelos explicativos específicos para as questões de investigação prática que se colocam actualmente nos contextos atléticos (Dewar & Horn, 1992; Feltz, 1992; Gill, 1999).

#### TENDÊNCIAS TEMÁTICAS ACTUAIS DA INVESTIGAÇÃO NA PSICOLOGIA DO DESPORTO

A investigação produzida na psicologia do desporto, caracteriza-se hoje por uma ampla diversidade temática. A motivação, ansiedade competitiva, visualização mental e imagética, auto-eficácia, auto-confiança e questões de dinâmica de grupos, têm sido, no entanto, os temas mais frequentemente abordados (ver Biddle, 1997 e Vealey, 1993; para revisões da literatura mais recentemente publicada e Singer, 1993 para uma listagem mais exaustiva dos temas abordados na psicologia do desporto).

O estudo da *motivação*, apoiando-se em modelos predominantemente socio-cognitivos, tem abordado prioritariamente questões relacionadas com as orientações motivacionais e motivação intrínseca, expectativas de resultado, mensuração da motivação (e.g., auto-motivação), o modelo de comprometimento desportivo, ou a análise do clima motivacional.

A *ansiedade competitiva* é o tema mais popular da produção científica europeia na área (Biddle, 1995). Após se ter avançado para a construção de medidas multidimensionais de ansiedade

traço (Smith, Smoll & Shultz, 1991) e estado (Martens, Vealey & Burton, 1990), as preocupações teóricas dominantes têm-se centrado quer

- a) na compreensão do processo de stress, com o estudo dos factores antecedentes e a análise das interpretações cognitivas da situação (facilitadoras ou inibidoras) que desencadeiam a resposta ansiogénica;
- b) na procura de explicação da relação ansiedade-rendimento e na compreensão dos efeitos específicos das diferentes sub-componentes da ansiedade nessa relação. Vários têm sido os modelos propostos recentemente para ultrapassar as limitações da teoria do U-invertido: modelo da zona óptima de funcionamento individual (ZOFI) (Hanin, 1989, 1995), a teoria da reversão psicológica (Kerr, 1990), ou a teoria da catástrofe (Hardy & Parfitt, 1991), são exemplos ainda carentes de confirmação empírica global.

Várias teorias têm sido propostas para explicar os mecanismos subjacentes à *visualização mental* (VM), no entanto, a investigação tem investido pouco no teste destes modelos (ver Murphy & Jowdy, 1992 para uma revisão da literatura sobre imagética na psicologia do desporto). Os estudos têm-se centrado na relação da VM com o treino mental, a preparação cognitiva dos atletas, o nível competitivo, as respostas musculares, estilos cognitivos, ou os estados de humor.

O tema da *auto-confiança*, assente na teoria da auto-eficácia de Bandura (1977), tem sido regularmente abordada na psicologia do desporto. Os tópicos referidos na análise de conteúdo mais recente à investigação produzida na área incluem estudos das diferenças de género, dos efeitos da modelação, das estratégias cognitivas, desportos de alto risco, e da percepção de competências físicas. Por outro lado, os trabalhos sobre auto-confiança não baseados na teoria da auto-eficácia incluem, para além das diferenças de género, questões ligadas à orientação competitiva, efeitos do feedback do desempenho, ou à confiança de movimento nas crianças (para uma revisão da literatura ver McAuley, 1992).

Por último, a maior parte da investigação produzida durante a década de 90 na área da *dinâmica de grupos* aborda fundamentalmente questões de coesão de grupo e motivação grupal. A investigação na área da coesão de grupo tem-

se apoiado basicamente no modelo conceptual de coesão de Carron (1988) e no Group Environment Questionnaire (GEQ; Widmeyer, Carron & Brawley, 1993), uma medida multidimensional, desenvolvida de forma consistente com o modelo de Carron, com o objectivo de avaliar quer dimensões de tarefa quer sociais da coesão de equipas ou grupos desportivos (ver Cruz & Antunes, 1996 para uma revisão de literatura sobre o tema). A análise da relação entre coesão e rendimento ou sucesso desportivo, o papel das variáveis mediadoras e respectivas questões de mensuração, são assim os tópicos mais abordados pela investigação neste âmbito. Outros estudos têm analisado factores de disrupção grupal e influência de variáveis de coesão na adesão ao exercício físico.

As questões de motivação grupal envolvem questões como o *social loafing*, eficácia colectiva ou efeitos do tamanho dos grupos em dimensões motivacionais (Biddle, 1997).

Relativamente à investigação mais direccionada para a intervenção, a temática preponderante tem sido o treino mental de competências psicológicas. As intervenções avaliadas nestes trabalhos podem ser centradas no treino de uma única competência (e.g., estabelecimento objectivos, treino de auto-instruções, treino atencional, modulação, visualização mental), ou utilizando programas em que se articulam diferentes competências (e.g., uma combinação de relaxamento, visualização mental, e auto-instruções). Geralmente as variáveis dependentes analisadas centram-se na melhoria do desempenho ou rendimento mas outras medidas são também referidas como a redução da ansiedade, acréscimo de auto-confiança, percepção de importância das competências psicológicas, etc. Igualmente relevante tem sido a análise descritiva das competências ou estratégias psicológicas utilizadas pelos atletas de elite ou que são consideradas como mais importantes para altos níveis de rendimento, pelos treinadores ou atletas com elevado sucesso desportivo (ver Vealey, 1993 para uma revisão desta literatura).

#### TENDÊNCIAS METODOLÓGICAS ACTUAIS NA PSICOLOGIA DO DESPORTO

A orientação claramente empirista e positivis-

ta que dominou a investigação na psicologia geral, mantém-se igualmente e ainda hoje, como a perspectiva dominante na psicologia do desporto. Esta tendência é notória quando se avaliam os métodos de investigação mais frequentes na literatura empírica publicada. A metodologia de inquérito, com a produção de dados fundamentalmente quantitativos, e os delineamentos quase-experimentais são ainda manifestamente dominantes em termos metodológicos na investigação da psicologia do desporto (Biddle, 1997). O incentivo para o recurso a métodos mais qualitativos, estudos de caso e utilização de técnicas ideográficas, tem sido frequente, como já salientámos, na literatura crítica desde o início dos anos noventa (e.g., Feltz, 1992; Dewar & Horn, 1992), mas um incremento decisivo destes não parece ter tido ainda lugar de forma significativa.

Dada a inconsistência entre o que os indivíduos dizem que fazem e o que realmente é o seu comportamento efectivo em determinada situação, tem sido proposto que se opte por: a) delineamentos mais naturalistas; b) recurso a diferentes modelos e teorias (quer do âmbito da psicologia quer das outras ciências do desporto), para se ser capaz de analisar de forma holística e integrada um dado problema; ou c) combinação de dados qualitativos e quantitativos, triangulando a informação recolhida através de observação directa, entrevista e questionário simultaneamente (ver Isberg, 1993 para um exemplo aplicado).

Relativamente às populações amostradas, continua a haver uma centração nos atletas amadores jovens. É cada vez mais referida a necessidade de se utilizarem outras populações como treinadores, árbitros, atletas de elite em fase de pico ou terminal de carreira, etc. (Biddle, 1997; Singer, 1993).

#### A ESPECIFICIDADE DA PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO E ACTIVIDADE FÍSICA

O reconhecimento crescente da relevância da psicologia nos contextos do exercício, actividade física e saúde, e a progressiva popularidade das actividades relacionadas com o *fitness* tem conduzido gradualmente a uma diferenciação importante entre a psicologia do desporto e a psicologia do exercício e da actividade física.

Como vimos, a psicologia do desporto está centrada na contribuição da psicologia para a compreensão das cognições, emoções e comportamentos das pessoas envolvidas na prática do desporto. Desporto é entendido aqui como a prática de exercício que envolve o jogo com regras pré-estabelecidas e a competição, e onde competências como a força e destreza físicas e a estratégia funcionam em simultâneo com a sorte (Gauvin & Spence, 1995; Rejeski & Brawley, 1988).

A psicologia do exercício, pelo contrário, tem como objecto os comportamentos relacionados com a actividade física de lazer, não declaradamente competitiva e que é iniciada com o objectivo da melhoria da condição física, da aparência ou com preocupações de saúde e bem-estar. Não se trata no entanto, de uma actividade física circunstancial mas onde o actor é aconselhado a respeitar determinados processos, intensidades, frequências e durações com vista à persecução do objectivo a que se propõe (Gauvin & Spence, 1995; Rejeski & Brawley, 1988).

Outra característica distintiva da investigação na psicologia do exercício, por oposição à psicologia do desporto, é a sua preocupação com a compreensão do comportamento de exercício nas relações que este pode estabelecer com a saúde, bem-estar e a qualidade de vida. Nesta perspectiva há por vezes uma sobreposição nas linhas de investigação da psicologia do exercício com as da psicologia da saúde e mesmo da reabilitação.

Para clarificarmos os campos de investigação e intervenção recíprocos, Rejeski e Brawley (1988), reservam para a psicologia do exercício apenas as contribuições em que a actividade física é assumida como variável dependente ou resultado (e.g., estudos sobre os factores determinantes da adesão e persistência na prática do exercício físico). Quando se considera o exercício como variável independente ou estratégia de intervenção com efeitos em dimensões de saúde ou ainda quando se utilizam populações doentes ou com algum tipo de deficiência ou handicap, estaremos respectivamente mais no âmbito da psicologia da saúde ou da reabilitação. No entanto, dada a natureza relacional dos fenómenos envolvidos e o interesse na interdisciplinaridade para a melhor compreensão dos comportamentos humanos, uma excessiva delimitação dos cam-

pos de investigação pode tornar-se irrelevante e mesmo contraproducente.

Resumindo, a sobreposição frequente entre psicologia do desporto e psicologia da actividade física e exercício resulta do interesse partilhado no amplo domínio da actividade física. No entanto, uma diferenciação fundamental surge pela ênfase que a segunda coloca no exercício como actividade física de lazer e não competitiva e na especial importância que atribui às relações do exercício com as dimensões de saúde, bem-estar e qualidade de vida. A investigação neste domínio centra-se portanto na análise dos processos subjacentes aos pensamentos, sentimentos e comportamentos relacionados com o exercício físico quer ela se preocupe com os antecedentes psicológicos do exercício quer com as suas consequências.

#### TEMAS DE INVESTIGAÇÃO NA ÁREA DO EXERCÍCIO FÍSICO

A esta distinção entre os campos da psicologia do desporto e do exercício, tem correspondido uma progressiva diferenciação das respectivas linhas de investigação.

Embora o interesse pela investigação na área do exercício físico, possa reverter ao início dos anos 70, grande parte da produção científica da área foi realizada a partir da década de 90. Uma análise de conteúdo da investigação produzida entre 1985-1994 na psicologia do desporto e exercício demonstra que 77% dos artigos da área do exercício foram publicados após 1989 (Biddle, 1997).

A investigação psicológica nesta área do exercício e da actividade física é bastante diversificada quer em termos dos conteúdos abordados quer da área académica de publicação (Gauvin & Spence, 1995).

Artigos empíricos relevantes para a área têm sido publicados quer em revistas científicas da área da psicologia do desporto e exercício, quer em revistas da área da educação física e desporto (e.g., *Research Quarterly for Exercise and Sport* ou *Medicine Science in Sports and Exercise*), ou ainda em revistas relacionadas com a saúde (e.g., *Health Psychology*, *Journal of Behavioral Medicine*, *Journal of Psychosomatic Research*,

QUADRO 2  
*Tópicos e temas representando os antecedentes psicológicos do exercício físico*  
 (adaptado de Bidlle, 1997, p. 64)

TÓPICOS	TEMAS	CATEGORIA
Atitudes Auto-eficácia Locus de controlo Intenções	Adesão ao exercício e seus factores determinantes	Antecedentes Psicológicos
Auto-apresentação Ansiedade física Identidade atlética	Factores individuais ou do <i>self</i>	
Estados de mudança Gestão do comportamento	Processos de mudança	
Medição	Mensuração	

QUADRO 3  
*Tópicos e temas representando as consequências psicológicas do exercício físico*  
 (adaptado de Bidlle, 1997, p. 65)

TÓPICOS	TEMAS	CATEGORIA
Estados de humor Prazer Bem-estar	Emoções positivas	Saúde Mental e Bem-estar
Reactividade ao stress Relaxamento	Resposta de relaxamento	
Redução da ansiedade Redução da depressão	Redução do afecto negativo	
Medição do afecto Estados psicológicos induzidos pelo exercício	Mensuração	

Preventive Medicine ou Psychosomatic Medicine).

Os tópicos desenvolvidos envolvem quer os factores determinantes dos comportamentos relacionados com o exercício físico, quer a análise das consequências psicológicas associadas ao envolvimento na actividade física. Na revisão de literatura já referida, Bidlle (1997) sistematizou os temas de investigação relevantes na área em

função de se considerar o exercício como variável dependente ou independente dos estudos (ver Quadros 2 e 3).

Em termos da preponderância dos assuntos investigados incluem-se:

- 1) a *adesão ao exercício físico*, com estudos onde se procura identificar e explicar os factores que determinam o envolvimento e a persistência no exercício crónico;

- 2) as consequências da actividade física em *parâmetros de saúde mental* como a ansiedade, depressão, estados de humor ou satisfação de vida;
- 3) os *níveis de percepção de esforço*, com trabalhos que visam compreender as percepções subjectivas do funcionamento físico e do esforço despendido durante o exercício intenso;
- 4) a *reactividade psicofisiológica ao stress*, que pretende examinar o impacto do exercício crónico e intenso na modulação das respostas psicológicas e fisiológicas a diferentes fontes psicossociais de stress;
- 5) os *factores individuais*, onde se procura analisar as relações entre o envolvimento no exercício intenso e sistemático e os modos de auto-apresentação, percepção ou imagem corporal, auto-estima, auto-confiança, etc.

Estes cinco temas dão conta de mais de três quartos da investigação produzida na área, segundo os resultados da análise de conteúdo aos artigos publicados entre 1990 e 1994, em revistas da área do desporto e exercício físico, psicologia da saúde e medicina, efectuada por Gauvin e Spence (1995). Cada um destes temas era abordado respectivamente em 38%, 17.7%, 11%, 8.6% e 6.7% dos trabalhos revistos por estes autores. Outros tópicos referidos envolvem:

- 6) trabalhos que elaboram questionários de auto-relato para avaliação da actividade física (5.7%);
- 7) estudos que analisam comportamentos compulsivos, por exemplo, procurando estudar a etiologia, os processos e as consequências do envolvimento obsessivo no exercício ou perturbações alimentares associadas à prática da actividade física intensa (com 2.9%);
- 8) estudos que pretendem identificar e explicar os factores psicológicos correlacionados com o desempenho físico e respectivas respostas metabólicas (2.4% dos trabalhos revistos); ou ainda,
- 9) investigações sobre os possíveis riscos de saúde e comportamentais do exercício (1.4%).

Outros temas parece não terem ainda cativa-

do, de forma significativa, o interesse dos investigadores. Por exemplo, questões relacionadas com o impacto do exercício em variáveis relevantes para as organizações, como o absentismo, a produtividade e o stress relacionado com o trabalho, ou ainda a influência da prática de exercício regular e intenso nos processos e factores cognitivos como tempos de reacção e eficiência mental ou ainda o seu efeito na quantidade e qualidade do sono.

#### PRINCIPAIS RESULTADOS E DESAFIOS PARA A PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO

Como vimos, as questões da motivação para a prática do exercício físico, têm sido o alvo de grande parte da literatura produzida na área, quer do ponto de vista teórico quer em termos de intervenção. Em termos teóricos tem-se procurado perceber os factores e processos associados à adesão, persistência e abandono da actividade física regular (Dishman, 1994). Quanto à intervenção, apesar de não ser frequente a avaliação de programas de intervenção motivacional, existe já um conjunto de literatura consistente sobre os factores de mudança comportamental em contextos de exercício. Esta literatura salienta a importância da utilização de estratégias cognitivo-comportamentais e de educação e modificação comportamental, com vista ao aumento da frequência da prática do exercício físico regular e intenso (Dishman & Sallis, 1994).

Em termos das consequências do exercício, a preocupação prioritária da investigação tem sido a análise da influência do exercício físico nos processos psicológicos e particularmente em dimensões de saúde e bem-estar. Apesar de alguns problemas metodológicos, os resultados de meta-análises publicadas na década de 90 são claros a indicar efeitos positivos do exercício intenso e regular em múltiplos indicadores de saúde mental. Encontraram-se efeitos na depressão, estados de humor – por exemplo nas 6 dimensões do Profile of Mood States (POMS; McNair, Lorr & Droppleman, 1971), ansiedade estado e traço e indicadores psico-fisiológicos de ansiedade, auto-conceito e auto-estima, reactividade ao stress, funcionamento cognitivo e na personalidade e ajustamento psicológico. Estes resultados parecem ainda ser consistentes para os dois se-

xos e para diferentes idades (ver Biddle, 1995a, 1995b, 1997; McDonald & Hodgdon, 1991; Leith, 1994; McAuley, 1994 e Morgan, 1997 para uma revisão da literatura).

Os efeitos do exercício na saúde mental e na qualidade de vida surgem portanto na literatura de uma forma consistente. Por outro lado, a maioria da população permanece inactiva. A esta ausência de actividade física regular e suficientemente intensa para produzir efeitos benéficos, associam-se comportamentos prejudiciais do ponto de vista da manutenção da saúde (tabagismo, hábitos alimentares, ritmos de vida, etc.). Associados à crescente esperança de vida da população mundial, estes indicadores colocam claros desafios ao trabalho dos psicólogos envolvidos nestas áreas do conhecimento.

Há assim, pelo menos, duas questões de relevância social onde a contribuição da investigação e da intervenção na psicologia do exercício e actividade física se pode mostrar importante: a) na promoção da saúde e de comportamentos e estilos de vida mais favoráveis à prevenção das doenças e b) nos processos de recuperação de doenças, lesões e de situações crónicas ou de deficiência. Neste sentido, parece fundamental, não só o incremento da investigação na área, o desenvolvimento de infra-estruturas de difusão do conhecimento específico produzido e uma crescente articulação entre os conhecimentos desenvolvidos na área e as suas aplicações práticas; mas também, a articulação com a investigação e intervenção no domínio da psicologia da saúde, reabilitação e intervenção comunitária que permita o cruzamento de informação e das competências.

#### REFERÊNCIAS

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Biddle, S. J. H. (Ed.) (1995a). *European perspectives on exercise and sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Biddle, S. J. H. (1995b). Editorial: Applied sport psychology in Europe. *The Sport Psychologist*, 9, 127-129
- Biddle, S. J. H. (1997). Current trends in sport and exercise psychology research. *The Psychologist*, 10 (2), 63-69.
- Browne, M. A., & Mahoney, M. J. (1984). Sport Psychology. *Annual Review of Psychology*, 35, 605-625.
- Carron, A. V. (1988). *Group dynamics in sport*. Londo, Ontario: Spodyn Publishers.
- Cruz, F. C., & Antunes, J. M. (1996). Dinâmica de grupos e coesão nas equipas desportivas. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 425-446). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cox, R., Qiu, Y., & Liu, Z. (1993). Overview of sport psychology. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 3-31). New York: Macmillan.
- Dewar, A., & Horn, T. S. (1992). A critical analysis of knowledge construction in sport psychology. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 13-22). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dishman, R. K. (Ed.) (1994). *Advances in exercise adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dishman, R. K., & Sallis, J. F. (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health* (pp. 214-238). Champaign, IL: Human Kinetics
- Feltz, D. L. (1992). The nature of sport psychology. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 3-11). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gill, D. L. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gill, D. L. (1988). Gender differences in competitive orientation and sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 19, 145-159.
- Gill, D. L. (1999). *Psychological dynamics of sport* (2nd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gauvin, L., & Spence, J. C. (1995). Psychological research on exercise and fitness: Current research trends and future challenges. *The Sport Psychologist*, 9, 434-448.
- Hanin, Y. (1989). Interpersonal and intragroup anxiety in sport. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sport: An international perspective* (pp. 19-28). Washington: Hemisphere.
- Hanin, Y., & Syrja, P. (1995). Performance affect in junior ice-hockey players: an application of the individual zones of optimal functioning model. *The Sport Psychologist*, 9, 169-187.
- Hardy, L., & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.
- Isberg, L. (1993). Methodological issues in sport psychology. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, & A. P. Brito (Eds.), *Actas do 8.º Congresso Mundial de Psicologia do Desporto* (pp. 456-458). Lisboa: ISSP, SPD, FMH.
- Jones, J., & Hardy, L. (Eds.) (1990). *Stress and performance in sport*. New York: John Wiley & Sons.

- Kerr, J. H. (1990). Stress and sport: reversal theory. In J. Jones, & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 107-131). New York: John Wiley & Sons.
- Leith, L. M. (1994). *Foundations of exercise and mental health*. Morgantown, WV.: Fitness Information Technology.
- McAuley, E. (1992). Self-referent thought in sport and physical activity. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 101-118). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement* (pp. 551-568). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McDonald, D., & Hodgdon, J. (1991). *Psychological effects of aerobic fitness training research and theory*. New York: Springer-Verlag.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McNair, D. M., Loo, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the profile of mood states*. San Diego, California: EdITS / Educational and Industrial Testing Service.
- Morgan, W. P. (1997). *Physical activity and mental health*. Bristol, PA: Taylor & Francis.
- Murphy, S. M., & Jowdy, D. P. (1992). Imagery and mental practice. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 221-250). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rejeski, W. J., & Brawley, L. R. (1988). Defining the boundaries of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 2, 231-242.
- Rejeski, W. J., & Thompson, A. (1993). Historical and conceptual roots of exercise psychology. In P. Seraganian (Ed.), *Exercise psychology: the influence of physical exercise on psychological processes* (pp. 3-35). New York: John Wiley
- Simth, R. E., Smoll, F. L., & Schultz, R. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Singer, R. N. (1993). Sport Psychology: an integrated approach. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, & A. P. Brito (Eds.), *Actas do 8.º Congresso Mundial de Psicologia do Desporto* (pp. 130-145). Lisboa: ISSP, SPD, FMH.
- Vealey, R. S. (1993). Trends in research and practice in sport psychology: a review of the sport psychologist 1987-1992. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, & A. P. Brito (Eds.), *Actas do 8.º Congresso Mundial de Psicologia do Desporto* (pp. 777-780). Lisboa: ISSP, SPD, FMH.
- Widmeyer, N., Carron, A. V., & Brawley, L. R. (1993). Group cohesion in sport and exercise. In R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 672-692). New York: Macmillan Press.

## RESUMO

O objetivo deste artigo é fornecer uma breve panorâmica sobre a investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física. Abordaram-se, numa perspectiva essencialmente histórica, os principais paradigmas e linhas de investigação na área.

Subjacente está a progressiva diferenciação entre a psicologia do desporto e a psicologia do exercício, pelo que se procura definir o que as distingue e apresentar separadamente os respectivos temas de investigação mais frequentes na literatura empírica actual.

*Palavras-chave:* Tendências de investigação, desporto, exercício.

## ABSTRACT

This paper's main goal is to draw a brief review over physical activity, exercise and sports psychology research. An historical perspective will sustain an overlook through the most relevant paradigms and research guidelines. The progressive differentiation between sports and exercise psychology is the underline subject that will be analysed through the definition of its distinguishing elements and by the separate reference of its main research issues in recent empirical literature.

*Key words:* Research trends, sport, exercise.