



AS SUPERSTIÇÕES E OS RITUAIS NO DESPORTO. COMPORTAMENTOS NORMAIS OU OBSESSIVO-COMPULSIVOS?

The Superstitions And Rituals In Sports. Normal Behavior Or Obsessive Compulsive?

Las Supersticiones Y Rituales En Los Deportes. Comportamiento Normal O Obsesivo Compulsivo?

Luis Cid

luiscid@esdrm.ipsantarem.pt

Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Joana Sequeira

Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), Instituto Superior Miguel Torga (ISMT)

Anabela Vitorino

Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM)

Diogo Monteiro

Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM)

Nuno Couto

Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM)

João Moutão

Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Historia del artículo

Recibido: 20 de abril de 2014

Revisado: 03 de Agosto de 2014

Aceptado: 30 de Agosto de 2014

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:

Cid, L., Sequeira, J., Vitorino, A., Monteiro, D. Couto, N. y Moutão, J. (2014). As superstições e os rituais no desporto. Comportamentos normais ou obsessivo-compulsivos?. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, 3(1), 34-48.

Resumen

Desde el punto de vista psicológico, la creencia en supersticiones y los rituales pueden ser caracterizados como comportamientos irracionales de individuos obsesivo-compulsivos, conduciendo a una visión psicopatológica de la cuestión, especialmente se las personas son conscientes de que sus acciones son irracionales, pero se sienten incapaces de detener sus pensamientos e impulsos. En el contexto del deporte, esta conceptualización tiene algo que nos obliga a reflexionar, sobre todo cuando los entrenadores y atletas creen en la relación causal entre la creencia irracional y el resultado/performance o buena/mala suerte, hasta el punto de no prescindir de ellos. En esta perspectiva, aunque es difícil establecer una barrera bien definida entre lo normal y lo patológico, el presente trabajo, que se basa en una revisión de la literatura sobre el tema, pretende promover una reflexión sobre se las prácticas de rituales y supersticiones en el deporte se pueden o no clasificar como comportamientos normales, así como, sobre la necesidad de intervenir con atletas que desarrollan rituales que, al contrario de lo que inicialmente es la intención, pueden causar el atleta sufrimiento e inadaptación.

Palabras claves: Supersticiones, Rituales, Obsesiones, Compulsiones, Deporte

Summary

In a psychological approach, the rituals and the superstitions could be irrational behaviours of obsessive-compulsive individuals, what leads us to the field of psychopathology, especially if people are aware that its actions are irrational, but they are incapable to stop it thoughts and impulses. In sport domain, this conception has something that forces us to reflect about coaches and athletes behaviours, because they strongly believe in a relationship between those irrational behaviours and sport result/performance or good/bad luck. In this perspective, and knowing that is quite difficult to establish a barrier well defined between the normal and the pathological, the present work, which is based on a literature review about this issue, aims to promote a reflection about if can we classify the rituals and superstitious actions as athletes normal behaviours, and about the need to intervene with athletes who develop rituals that, the opposite of what they intend to initially, may cause athlete suffering and maladjustment.

Key words: Superstitions, Rituals, Obsessions, Compulsions, Sport

Sumário

Do ponto de vista psicológico, a crença nas superstições e os rituais podem ser caracterizados como comportamentos irracionais, próprios de indivíduos obsessivo-compulsivos, o que conduz a uma visão psicopatológica da questão, principalmente se os envolvidos tiverem consciência de que as suas ações são irracionais, mas se sentem incapazes de parar os pensamentos e impulsos. No contexto do desporto, esta conceptualização tem algo que nos obriga a refletir, sobretudo quando treinadores e atletas acreditam numa relação causal entre a crença no irracional e o resultado/performance ou sorte/azar, ao ponto de não

poderem prescindir deles. Nesta perspetiva, mesmo sabendo que é bastante difícil estabelecer uma barreira, bem definida, entre o normal e o patológico, o presente trabalho, que assenta numa revisão da literatura sobre o tema, visa promover uma reflexão sobre se as práticas ritualizadas e supersticiosas no desporto podem ou não ser classificadas de comportamentos normais dos atletas, bem como, sobre a necessidade de intervir com atletas

“Os rituais, as crenças, as superstições, as manias e até as feitiçarias, estão sem dúvida bem presentes no desporto...” (Brito, 1996, pp.529), no entanto, “...é bastante difícil poder falar de psicopatologia associada ao desporto” (García-Mas, 2002, pp.128)

INTRODUÇÃO

Poucas atividades humanas serão tão ritualizadas como o desporto (tanto no plano formal como informal). As regras são rígidas e muitas das vezes irracionais (pois nada tem a ver com a vida quotidiana normal ou produtiva), a identificação à modalidade e ao grupo (e até ao próprio país), estão codificadas em símbolos, equipamentos e a grandes práticas quase religiosas, sendo os Jogos Olímpicos um bom exemplo disso (Brito, 1996).

Para além de ritualizado, o desporto tem ainda uma forte componente de sorte ou azar (Barata, 1989, Brito, 1994, 1996, Morris, 1981). Sustentado por diversas ciências ao seu serviço, “o desporto continua a ser influenciado, em situações por vezes decisivas, pelos chamados golpes de sorte ou os azares e malapatias de que se queixam muitos atletas, treinadores e dirigentes” (Brito, 1994, p.29). A bola na trave, a escorregadela, a lesão, o sorteio do adversário, a meteorologia adversa, as

que desenvolvam rituais que, ao contrario do que pretendem inicialmente, podem condicionar o atleta e provocar sofrimento e inadaptação.

Palavras-chave: Superstições, Rituais, Obsessões, Compulsões, Desporto

influências (pessoais e situacionais) nefastas, o falhanço incrível, o sapato que saltou, “tudo são forças incontrolláveis e irracionais que se podem voltar contra nós” e decidir entre um triunfo vital ou um resultado fatal (Brito, 1996, p.523).

Todas estas situações de alto risco ou dificuldade, que podem pôr em causa o prestígio ou a integridade do sujeito ou grupo, associadas a uma forte crença na influência do desconhecido ou do acaso, podem ser motivos suficientes para que se procure auxílio adicional, ou seja, a “ajuda do sobrenatural das práticas supersticiosas” (Morris, 1981, p.150). Sem fazer a mínima ideia de como tais comportamentos os podem favorecer, os atletas adotam estas práticas. Em alguns casos, levam-nas tão a sério que tomam atitudes tão incríveis como ilógicas, para garantir que os seus rituais são cumpridos.

Do ponto de vista psicológico, para os defensores das correntes tradicionais da psicopatologia, os rituais e as superstições “são comportamentos irracionais dos indivíduos obsessivo-compulsivos” (Brito, 1996, p.523), o que pode conduzir a uma visão psicopatológica da questão. Se considerarmos que as pessoas com este tipo de comportamento têm consciência de que a sua ação não é racional, mas se sentem incapazes de parar os seus pensamentos e impulsos (Gleitman, Fridlund, & Reisberg, 2003), podemos estar perante uma “ideia obsessiva que



conduz à realização de um ato de anulação que se denomina de compulsivo” (Fonseca, 1997, p.430), que é um ritual repetitivo, através do qual o sujeito pretende libertar-se, ainda que de forma temporária, da ansiedade que a obsessão lhe provoca.

No contexto do desporto, esta conceptualização tem algo que nos obriga a refletir, sobretudo quando conhecemos e observamos, os comportamentos de atletas que acreditam ferozmente na relação causal entre essas atitudes irracionais e o bom resultado ou sorte, a ponto de não poderem prescindir deles, sob pena de começarem já derrotados na sua prestação desportiva (Brito, 1996). Nesta perspetiva, sabendo que os conceitos do que é normal ou anormal “não são de forma alguma fáceis de estabelecer com clareza” (Scharfetter, 1996, p.6), o que em termos práticos torna “bastante difícil estabelecer uma barreira bem definida entre o normal e o patológico” (Fonseca, 1997, p.167), levantamos a questão que motivou a presente reflexão: será que as práticas ritualizadas e supersticiosas no desporto podem ser classificadas de comportamentos normais por parte dos sujeitos?

Mesmo acreditando no potencial positivo dos rituais não serão eles para alguns atletas bloqueadores da ativação de competências contextuais e da capacidade de resolução de situações de estresse às quais é preciso dar uma resposta eficaz em situação de competição, com particular relevância para os contextos inesperados e com elevados níveis de estresse? Não provocaram estas práticas uma diminuição da percepção de autoeficácia do atleta

gerando menores índices de confiança e capacidade de implementar mecanismos de coping em contextos novos? O presente trabalho visa promover uma reflexão sobre a necessidade de intervir com atletas que desenvolvam rituais que, ao contrario do que pretendem inicialmente, provocam sofrimento, inadaptação, incapacidade de gestão do stress e baixa percepção de eficácia.

Nesta reflexão, utilizámos uma estratégia de pesquisa e abordagem a esta temática, que incidiu naquilo que Dosal (2008) designou de fontes de documentação primária em Psicologia do Desporto e do Exercício (e.g., periódicos e livros). Assim, numa primeira fase, a pesquisa foi realizada sobretudo em livros da especialidade (i.e., Psicologia do Desporto), de língua portuguesa e espanhola, bem como, em algumas das referências bibliográficas indicadas nesses livros. Numa segunda fase, realizamos uma pesquisa de artigos científicos sobre o tema, em língua inglesa, na Web of Science™ (que inclui também a MEDLINE® e a SciELO Citation Index), nos últimos 10 anos (i.e., 2004-2013), utilizando as seguintes combinações de descritores: “superstition*” and “ritual*” and “sport*”; “supertition*” and “sport*”; “ritual*” and “sport*”. A pesquisa foi posteriormente refinada e confinada às seguintes áreas do conhecimento: “Psychology” e “Sport Sciences”, e no final apenas foram encontrados 6 artigos de interesse para a presente reflexão, o que revela que esta não é linha de pesquisa com muitos estudos.

ENQUADRAMENTO DOS RITUAIS E DAS SUPERSTIÇÕES NO DESPORTO

Como é do conhecimento do senso comum, todos os indivíduos enquanto membros que integram um contexto social e cultural, em determinados momentos ou situações da sua vida, assumem comportamentos supersticiosos mesmo que de forma quase impercetível ao nível consciente, sendo as superstições muitas das vezes vista como criações da mente irracional (Damisch, Stoberock, & Mussweiler, 2010). Qualquer comum dos mortais conhece ou já ouviu falar de “indivíduos particularmente supersticiosos que, crendo ou não, não prescindem de uma série de comportamentos ritualizados, normalmente defensivos ou protetores, associados, em particular, às situações mais críticas e difíceis” (Brito, 1996, p.524). Por isso, sendo o desporto uma atividade específica da vida humana, também ela com momentos críticos e difíceis para todos aqueles que nela se envolvem, será de estranhar que se possam também assumir este tipo de comportamentos? Não será o desporto um fenómeno propício ao ritual e ao supersticioso?

Antes de avançarmos para uma tentativa de resposta às questões colocadas, convém realçar que “rituais” e “superstições” não são termos conceptualmente idênticos, apesar de serem frequentemente confundidos. Da mesma forma, que também se podem revestir de conotações pessoais e sociais positivas ou negativas, funcionais ou incapacitantes, que se podem organizar

mais num sentido normativo ou patológico.

Segundo Brito (1996, p.521), podemos definir ritual como formas organizadas, codificadas, repetidas e encenadas, que do ponto de vista psicológico podem ser interpretadas como “um cerimonial instaurado por um indivíduo ou por um grupo social”, em particular no campo do desporto e da atividade física. O ritual, que se exprime através de um vocabulário e/ou comportamento especial ou secreto, está associado a ocasiões ou ações especiais e importantes. Por outro lado, o mesmo autor define a superstição como uma “tendência para relacionar acontecimentos com causas sobrenaturais” (p.523). Esta crença, baseada em associações imaginárias entre acontecimentos, incapaz de ser justificada em termos lógicos e inconsistente com as leis do conhecimento científico (Hood, Hill, & Spilka, 2009), favorece este tipo de práticas, que nos remetem para os comportamentos no desporto associados à irracionalidade, sendo também estes considerados na grande maioria como irracionais aos olhos de quem observa (Broch, & Kristiansen, 2013)

Fazendo um paralelo destes conceitos com as perturbações psicológicas a que nos temos vindo a referir, poderemos situar a superstição no campo do pensamento obsessivo e o ritual no campo dos atos compulsivos. Aliás, este paralelismo está patente nas definições apresentadas por Doron e Parot (2001): Ritual – “conduta caracterizada pela obrigação de realização estereotipada e repetida de atos mais ou menos



complexos e que correspondem, no domínio da ação, à obsessão no domínio do pensamento”(p.675); Superstição – “crença não fundamentada quanto à natureza ou causa de um fenómeno ou comportamento (individual ou social) que atesta esta crença” (p.726).

Mas voltando à questão colocada anteriormente, afinal o que é que pode justificar este tipo de comportamentos no desporto? Porque é que os atletas, treinadores e dirigentes ao invés de combater este tipo de comportamentos, ainda os encorajam? Aparentemente, a resposta é simples: porque os agentes desportivos acham que funcionam/resultam, sendo essa a razão pela qual “todo um conjunto de superstições e crenças estejam presentes na prática desportiva” (Brito, 1994, p.30).

De facto, dada a complexidade do fenómeno desportivo, o imprevisto pode acontecer, pois sempre que um atleta entra em ação e se expõe publicamente, sem hipótese de fuga ou nenhum meio de ocultar os erros, há o perigo de acontecer algo inesperado: uma lesão, uma má prestação, uma infelicidade, uma queda súbita, um acontecimento que só o azar pode justificar. Todos estes pensamentos, sobre a sorte ou falta dela, passam pela cabeça dos atletas e dos treinadores quando se preparam para a competição, quer seja num âmbito mais profissional ou mais amador (Konter, 2010). Os agentes desportivos “sabem que não há preparação, treino, talento ou forma que os proteja completamente destes riscos” (Morris, 1981, p.150). É a inexplicabilidade dessas ocorrências que favorece a irracionalidade e conduz aos

comportamentos de natureza supersticiosa, que na maioria das vezes, são a única saída para o sujeito se proteger da insegurança e do risco a que estão expostos. Sem eles os atletas acreditam piamente que a sua performance será penalizada. É por estas razões que apostam quase tudo na “crença no sobrenatural” (Barata, 1989, p.203). De facto, esta questão ficou demonstrada no estudo de Mclearn (2004), pela existência de uma correlação positiva e significativa entre a crença no paranormal/irracional e a crença nas superstições no desporto.

Na verdade, a ausência de modelos explicativos que nos permitam integrar o imprevisto e o acaso no quadro dos acontecimentos das nossas vidas, leva-nos muitas vezes, a procurar explicações, significados e construções sobre os mesmos, que assentam em modelos e/ou teorias muito pouco científicas, mas que possuem um valor adaptativo momentâneo muito importante, o que nos permite lidar com o estresse nele envolvido. Deste ponto vista, partilhado pelas correntes pós-modernas da Psicologia, o ritual e a crença supersticiosa mais não seriam do que processos adaptativos para lidar com o estresse e a ansiedade.

Numa abordagem mais contextualizada ao desporto, segundo Brito (1996), as superstições e os rituais são comportamentos desagradados, ou seja, aos olhos dos mais racionais, nem ridicularizam, nem penalizam quem os pratica, pelo menos quando os comportamentos não são levados a extremos, ao ponto de fazer deles

depende todo um desempenho pessoal ou de um grupo.

De acordo com vários autores (Barata, 1989; Brito, 1996; García-Mas, 2002; Marinho & Gomes, 2009; Morris, 1981), estes comportamentos podem aliviar ou ajudar a gerir a ansiedade de estado, o estresse pré-competitivo e até mesmo o medo, servindo de estratégias de controlo emocional ou concentração na tarefa, podendo inclusivamente funcionar como fator motivacional para a realização e aumentar a confiança, de forma semelhante a um efeito placebo (Beedie, 2007). Também, numa perspetiva coletiva, podem aumentar a coesão do grupo, reforçando a integração dos seus elementos e ajudando na criação de uma força dinâmica, de uma identidade ou sensação de pertença (e.g., o papel dos gritos coletivos, antes e no final de uma competição, acompanhados de gestos ou ações). Como diz Barata (1989, p.203), referindo-se ao caso particular dos gritos dos atletas e/ou equipas, estes comportamentos são encarados como algo motivador para a competição e “tendem a cimentar as relações interpessoais no interior do grupo, criando-lhe uma identidade própria com vista à sua unidade face às agressões do exterior”. O melhor exemplo que podemos dar sobre esta questão é o famoso ritual Haka, que a seleção nacional de rãguebi da Nova Zelândia – All Blacks realiza antes de cada jogo.

No entanto, existem determinados comportamentos que são levados ao extremo, e que na melhor das hipóteses, roçam os limites do normal. Por isso, nesta

ténue barreira entre o normal e patológico, o que é que se poderá considerar anormal?

COMPORTAMENTOS DE NATUREZA SUPERSTICIOSA: NORMAL OU PATOLÓGICO?

Segundo García-Mas (2002), apesar de ser muito difícil falar de psicopatologias desportivas, é necessário diferenciar comportamentos, para se poder distinguir os aspetos psicológicos associados ao treino desportivo, dos aspetos psicológicos associados a intervenções clínicas. De facto, não é fácil associar a psicopatologia ao desporto ou falar em sintomas psicopatológicos, uma vez que não existe uma estrutura de prevalência dos mesmos, já que os sinais apresentados podem ser desencadeados apenas pelas características pessoais de adaptação a uma situação ou contexto desportivo específico. No entanto, pese embora esta dificuldade, o autor adianta algumas psicopatologias que podem estar associadas ao desporto, principalmente ao alto rendimento, nomeadamente: perturbações da ansiedade (fobia simples e fobia social), perturbações do humor (depressão e perturbação bipolar), do sono (insónia e hipersónia), perturbações alimentares (anorexia, bulimia), da imagem corporal (dismorfia corporal), consumo de substâncias e perturbação obsessivo-compulsiva, podendo estas últimas surgir pela dependência das superstições e dos rituais.

Sabemos que a fronteira entre o normal e o patológico é ténue e que esta distinção, como se fossem dois estados diferentes, revela-se, frequentemente, infrutífera. Os paradigmas pós-modernos,



como o construtivismo e o construcionismo social, ao assumirem o caráter construído da realidade, tentaram posicionar-se face a esta questão de forma alternativa aos modelos positivistas. Ao invés de clarificar o marco que distingue os dois estados, enfatizaram os processos de construção cognitiva e discursiva entre sujeito e contextos sociais que são conotados como patológicos ou pelo contrário, como normais. Neste âmbito, Von Glaserfeld (1996) fala-nos da necessidade de viabilidade no sentido da articulação de discursos, formas de construção das realidades e comportamentos na relação entre o sujeito e os contextos nos quais interage sendo este encaixe o seu critério de normalidade. Os construcionistas sociais, como Gergen (1992, 1996, 1998), referem-se à possibilidade de encontro e coconstrução entre sujeito e meio social, como um processo linguístico, que medeia a realidade individual e social, estando a normalidade (ou a saúde mental), na possibilidade de construção de discursos pessoais e sociais que resultem em comportamentos e contextos de interação e que garantam a coerência das várias partes envolvidas, promovendo a sua integração recíproca.

Queremos com isto dizer, que o conceito de psicopatologia resulta, também ele, de um processo de construção de realidades, no qual determinadas formas de construção, singulares, alternativas e não partilhadas pelos contextos mais alargados, ao não conseguirem promover a coerência no indivíduo, o seu desenvolvimento e sua articulação com os contextos envolventes,

são conotadas como psicopatológicas ou anormais.

Assim, as diferenças entre estes conceitos, parecem ser estabelecidas em função de situações de equilíbrio ou desequilíbrio funcional dos sistemas do organismo em função da sua adaptação ou inadequação a contextos específicos (Davidoff, 2001). Fonseca (1997) acrescenta ainda, que os conceitos de normal e patológico também podem variar de época para época, de país para país e ainda consoante a evolução cultural, social e política.

Segundo Scharfetter (1996, p.8), ser normal pressupõe um “comportamento relacionado com o que se tende, o que deve, se pode e é permitido fazer numa dada cultura e em relação a uma situação definida”. Desta forma, poderemos definir de anormal todo o comportamento que se desvia da norma de um determinado grupo, podendo este desvio ser numa direção positiva (e.g., anormal por ser um atleta talentoso) ou negativa (e.g., anormal por ser um atleta perturbado). Esta perspetiva, está associada ao ponto de vista clínico, onde o termo anormal pode corresponder a uma alteração ou desvio estatístico do estado normal de saúde, que se expressa por um conjunto de sintomas (Fonseca, 1997). Neste sentido, na sua globalidade, normal é o comportamento adequado da maioria das pessoas de um determinado sexo e de certos grupos etários numa esfera ou contexto situacional (Scharfetter, 1996).

Mas afinal o que é que realmente difere entre o comportamento normal e o patológico? Como poderemos delinear esta fronteira no campo desportivo? De

acordo com Brito (1996), a chave destas questões poderá estar na intensidade com que os atletas colocam nas relações causa-efeito que estabelecem entre as práticas supersticiosas e os acontecimentos desportivos. Esta relação pode apenas constituir-se como um elemento de reforço do atleta, ou criar a ideia de que essa relação (bom resultado associado a um comportamento paralelo) é um fator determinante do seu sucesso, que conseqüentemente leva o sujeito a assumir comportamentos conotados como obsessivo-compulsivos, que o limitam e amputam na articulação com os contextos de vida nos quais se encontra e com a cultura do meio em que se insere.

COMPORTAMENTOS OBSESSIVO-COMPULSIVOS NO DESPORTO

A maioria das ações compulsivas nasce como um meio de ceder a um pensamento ou preocupação obsessiva (Weiner, 1995). Tais pensamentos podem causar uma ansiedade extrema que conduzem a muitos comportamentos (compulsões), que podem ser entendidas como tentativas para neutralizar essa situação. As pessoas com este tipo de comportamentos têm consciência de que a sua ação é irracional, mas estão incapacitadas para parar os seus pensamentos e impulsos (Gleitman, Fridlund, & Reisberg, 2003).

Dos tipos mais comuns de pensamentos obsessivos que podem ser identificados, aqueles que se podem adequar melhor à temática em reflexão, são os que se relacionam com o medo daquilo que pode acontecer no futuro, ou seja, pensamentos pessimistas que

conduzem a uma esperança reduzida nos acontecimentos pessoais que tenham um desfecho favorável (Weiner, 1995). Na nossa opinião, este fator parece-nos pertinente no contexto específico do desporto, uma vez que, sendo esta uma atividade imprevisível e de alto risco, muitos atletas tornam-se altamente supersticiosos pelo receio em relação ao futuro.

Todos esses rituais ou comportamentos de ordem supersticiosa “têm subjacente o poder de uma entidade sobre-humana, com poderes decisórios sobre o atleta” (Barata, 1989, p.205). Temendo a sua intervenção, adotam comportamentos que de alguma maneira, possam ajudar essa entidade numa decisão favorável, o que os pode levar a valorizar de forma mais intensa as obsessões e a conseqüente compulsão.

Os comportamentos obsessivo-compulsivos caracterizam-se por certos rituais e atos (compulsões), que constituem um mecanismo recorrente para produzir algum alívio na carga de tensão e ansiedade que os pensamentos obsessivos ocasionam, isto é, “a ideia obsessiva conduz à realização de um ato de anulação que se denomina de compulsivo” (Fonseca, 1997).

De acordo com Doron e Parot (2001) e Weiner (1995), este tipo de rumações, que na maioria das vezes paralisa as decisões dos indivíduos, são consideradas pelos próprios sujeitos como práticas absurdas e inúteis. De facto, alguns atletas consideram os seus rituais e as suas superstições “ridículas e estúpidas, todavia não se atrevem a pô-las de lado” (Morris, 1981, p.150), pois adquiriram através



deles um padrão de leitura da realidade e de comportamento que assume um caráter rígido e de difícil transformação com um significado central na gestão de aspetos centrais da sua vida.

Em suma, partilhamos da opinião de Gleitman, Fridlund e Reisberg (2003) quando afirmam, que pensamentos obsessivos e compulsões ligeiras e momentâneas são normais e comuns (a maioria das pessoas já passou por essa experiência em determinado momento ou situação do seu quotidiano). Porém, no caso das perturbações obsessivo-compulsivas, tais pensamentos e ações são a principal preocupação do sujeito, o que na maioria dos casos, se torna incapacitante para o sujeito na medida em que estas ocupam parte significativa das suas preocupações, pensamentos e conseqüentemente do seu dia-a-dia, pois exigem a realização de tarefas específicas e frequentemente demoradas. Neste mesmo sentido a definição mais atual desta desordem na DSM 5 (2013) retira esta perturbação do âmbito das perturbações da ansiedade e organiza-as numa classificação autónoma designada Desordens Obsessivo-Compulsivas e Desordens Relacionadas. Nesta nova versão consideram-se especificadores adicionais para os critérios de definição da gravidade da doença, especificamente, o insight que o sujeito tem sobre as crenças obsessivo-compulsivas. O insight do sujeito pode assim variar num contínuo entre bom ou adequado, pobre, ausente ou delirante. No extremo delirante o sujeito tem total convicção que as crenças obsessivo-compulsivas são verdadeiras, o que corresponderá a uma perturbação de

gravidade considerável e que exige intervenção clínica. Especificadores semelhantes ao insight foram incluídos para a desordem dismórfica corporal e para desordem de acumulação. Estes especificadores permitem avaliar a severidade do problema, a existência de co-morbilidades entre os distúrbios referidos, o que aponta para uma perturbação de maior gravidade e permite estabelecer um diagnóstico diferencial face às perturbações do espectro da esquizofrenia e outras perturbações psicóticas.

RITUAIS E SUPERSTIÇÕES (A)NORMAIS NO DESPORTO

Iremos sistematizar este ponto, começando por referir que estes atos não se confinam a um único espaço, pelo contrário, distribuem-se e complementam-se em diversos locais (Barata, 1989). Os mais referidos na literatura e aqueles que são considerados os “santuários” deste tipo de práticas são: os balneários, as zonas de acesso ao terreno da prova e a grande arena competitiva (Barata, 1989; Brito, 1996; Morris, 1981). No entanto, os mesmos podem estender-se no tempo, ou seja, podem acontecer momentos antes da competição, período onde “se incluem a maior parte das práticas ditas supersticiosas” (Brito, 1996, p. 527), ou vários dias antes da mesma. Tudo depende da crença do atleta.

Os comportamentos mais evidentes e relatados pelos autores são: benzer (por vezes com variações – benzer e de seguida levar a mão ao solo e/ou beijar um anel ou medalha) e de entrar no recinto com o pé direito. Embora o primeiro possa ser

realizado por motivos religiosos e o segundo por motivos culturais, podemos dizer que são considerados atos normais e aceitáveis, embora segundo Burke et al. (2006), exista uma correlação positiva significativa entre a crença religiosa e a crença supersticiosa.

Existem outros comportamentos relatados, que apesar de desajustados (e até ridículos), podem ser considerados aceitáveis neste contexto específico, uma vez que “não são ilícitos nem prejudiciais ao rendimento, serão quando muito ineficazes, o que não sanciona o atleta” (Brito, 1996, p.529). Mesmo que o atleta acredite no seu valor mágico e que os relacione com um melhor desempenho da sua prestação (o que em muitos casos não acontece, uma vez que nem sempre utilizam os mesmos amuletos ou constantemente modificam os seus rituais), há que aceitá-los como comportamentos normais. Em primeiro lugar, porque podemos considerá-los como rotinas adaptativas do atleta relacionadas com a sua própria gestão e controlo da ansiedade e estresse (García-Mas, 2002). E, em segundo lugar, porque os mesmos não são levados aos extremos, não condicionam a ação do sujeito, nem este está dependente da sua realização. Alguns exemplos são (Brito, 1996) :

Pendurar alhos nos cabides dos balneários;

Borrifar o equipamento (ou parte dele), com água previamente benzida;

Utilização de partes de um equipamento antigo durante muito tempo (mesmo que por baixo de um novo);

Vestir o equipamento sempre no mesmo local do balneário;

Utilizar um número específico na camisola;

Não utilização de determinadas cores, quer no equipamento, quer na roupa interior;

Andar com determinados objetos da “sorte” (amuletos);

Desejar ou evitar a companhia de certas pessoas antes da competição;

Ter um lugar determinado no alinhamento da equipa antes de um jogo;

Dar um grito específico e/ou fazer um determinado ritual gestual antes e no fim das competições.

Por último, também existem condutas desajustadas, originadas pelas crenças nos rituais e superstições, que dada a sua complexidade e intensidade, evidenciam comportamentos obsessivo-compulsivos, uma vez que são atos inadequados no tempo e no espaço e que condicionam e alteram a conduta desportiva do sujeito (García-Mas, 2002). Sob o ponto de vista clínico, são comportamentos que se refletem nos critérios de diagnóstico subjacentes aos conceitos anteriormente abordados, ou seja, as ideias ou pensamentos (superstições) que impõem a si próprio de uma maneira lancinante, tornam-se obsessivas e impelem o sujeito a entregar-se a rituais para neutralizar a sua obsessão e atenuar a sua ansiedade (Doron & Parot, 2001). Mesmo sabendo que esses atos repetitivos (rituais), são inúteis e absurdos, sente necessidade de os realizar (por vezes contra o seu bom senso), porque a falha ou impossibilidade da sua realização enche o sujeito de uma “sensação insuportável de medo e de catástrofe iminente” (Weiner, 1995, pp.223) que o torna incapacitante



para desempenhar a sua atividade desportiva. Vejamos alguns exemplos que têm tanto de incrível como de caricato:

Um determinado atleta, que no dia da competição, ao acordar, deixava as suas pantufas sempre na mesma posição debaixo da cama. Nesse dia, nunca usava roupas amarelas. Ao pequeno-almoço, comia sempre os mesmos alimentos e com uma determinada ordem. Quando se deslocava para o local da competição no seu carro, buzinaava sempre que passava num determinado local. Quando não cumpria todo este ritual ficava de tal modo angustiado que o seu rendimento desportivo era prejudicado (Brito, 1996);

Atletas que fazem e desfazem cuidadosamente as suas malas numa sequência rígida, que em circunstância alguma pode ser alterada (Morris, 1981);

Atletas que depois de vestir o equipamento completo, voltam a despi-lo, para de seguida tornarem a vesti-lo. Posteriormente, necessitam de apertar e desapertar os atacadores do calçado 3 vezes (Morris, 1981);

Um jogador de futebol, que depois de equipado, à exceção dos calções, esperava que todos os seus colegas de equipa se equipassem na totalidade e só depois vestia os calções. E se alguém despia ou ajustava alguma peça do vestuário depois disso, tornava a tirar e a colocar os calções (Morris, 1981).

Mas o mais extraordinário depoimento público, descrito por Morris (1981), é de um guarda-redes de futebol que no dia da competição realizava um ritual com uma sequência rígida comportamentos:

Nesse dia não se podia barbear;

Usava um porta-chaves em forma de trevo;

Levava uma velha chuteira para o campo;

Metia no bolso uma bola em miniatura que tinha encontrado uma vez perto de uma baliza;

Usava uma pequena medalhinha em forma de estrela;

Usava sempre o cabide nº 13 nos balneários;

Vestia sempre uma camisola velha com o nº 11 por baixo do equipamento (que era aquela que tinha usado no seu primeiro jogo oficial);

No túnel de acesso ao relvado, lançava a bola 3 vezes contra uma das paredes;

Depois de entrar no campo, quando se aproximava da sua baliza, chutava a bola contra as redes vazias;

Este jogador confessou o seu pavor de falhar um destes pormenores do seu ritual. E caso não o fizesse, recusava-se a jogar nesse dia.

POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO DO PSICÓLOGO DO DESPORTO

Para além das possibilidades de intervenção no âmbito clínico, através de terapias adequadas ao tratamento de perturbações obsessivo-compulsivas, pensamos que o Psicólogo do Desporto pode exercer um papel de educador nestes casos. Tal como diz García-Mas (2002), o importante é estar atento aos significados subjacentes e às manifestações de condutas desajustadas observadas nos atletas, de modo a avaliar a necessidade e pertinência de uma intervenção, no sentido

de modificar comportamentos que sejam penalizadores para o Homem e condicionadores do rendimento desportivo do atleta.

As orientações de Weiner (1995, p.224) vão ao encontro desta perspetiva. O desafio do diagnóstico nestes casos não é tanto a diferenciação entre as perturbações obsessivo-compulsivas e outro tipo de perturbações, mas sim a determinação do que é considerado normal ou anormal, bem como, a gravidade do padrão desses comportamentos e a forma como afetam o sujeito. No entanto, devemos ter em linha de conta, “que é normal em todas as idades ou situações um certo grau de comportamento ritualístico e mágico”.

Em primeiro lugar, é necessário que o psicólogo do desporto saiba que o contexto do desporto é propício à utilização do comportamento supersticioso, uma vez que os atletas recorrem com alguma intensidade a este tipo de ações irracionais. E mesmo dentro do próprio contexto do desporto, existem especificidades que podem influenciar a sua utilização, como por exemplo, o tipo de modalidade (Bleak, & Frederick, 1998), o nível competitivo (Burke et al., 2006) ou a experiência do atleta (Marinho & Gomes, 2009). Por isso, deve-se respeitar os atletas e compreender que na atividade desportiva o medo e a ansiedade (mesmo não expressa de forma observável) estão sempre presentes por diversas razões (e.g., acidentes, lesões, desempenho, “azares”). Assim sendo, “é natural que os atletas recorram a todos os processos que lhes parecem eficientes e lícitos para obterem resultados” (Brito, 1996, p.529), bem como, proteção conta o “mal”. É também

necessário identificar os formatos de utilização deste comportamento, ou seja, o sentido e significado que o atleta lhe atribui, bem como, o grau de limitação que lhe imputam. Porém, isto não significa que se encoraje a relação causa-efeito entre o sobrenatural ou místico com os resultados obtidos (Morris, 1981). Pelo contrário, na nossa opinião, devemos não só desencorajar os comportamentos de natureza supersticiosa, como também não lhe devemos atribuir qualquer importância. Na nossa perspetiva, se os atletas acreditarem que o seu desempenho ou segurança está dependente dos fatores de sorte ou azar, então todo o processo desportivo está entregue nas mãos de uma entidade divina, pelo que o treino físico ou psicológico é desvalorizado.

Em segundo lugar, para o acompanhamento de atletas com comportamentos considerados obsessivo-compulsivos, julgamos necessária uma intervenção para identificar e encontrar um sentido para a crença obsessiva e para o comportamento compulsivo, avaliar a adequação dos mesmos face ao contexto em que este se manifesta e perceber o grau de limitação que impõem ao sujeito estas formas de pensar e agir, quer do ponto de vista pessoal (ou do grupo), quer social. Assim sendo, a solução passa pela promoção da desconstrução da crença obsessiva, perdendo sentido o comportamento considerado compulsivo. Através de estratégias de reestruturação cognitiva, que permitam redefinir o significado que lhes estava atribuído, é possível ajudar o indivíduo a encontrar competências para lidar com a imprevisibilidade dos contextos nos quais



se move, retirando dos mesmos experiências autoconfirmatórias, que podem passar até por “bons rituais”, mas que estão associadas à promoção de comportamentos não patológicos.

Por outro lado, seria importante reestruturar o processo de treino e promover o desenvolvimento de competências psicológicas, como por exemplo: controlo do estresse e da ansiedade pré-competitiva, técnicas de relaxamento e visualização mental, estratégias de concentração na tarefa, entre outras.

CONCLUSÕES

Tal como acontece em outros contextos do quotidiano das pessoas, também no desporto existe a tendência para se assumirem comportamentos de natureza supersticiosa, que podem ser justificados pelas exigências desta atividade específica (Barata, 1989). De facto, o atleta é constantemente solicitado para ultrapassar os seus próprios limites (físicos e psicológicos), situação que conduz ao risco e à insegurança, que se podem apresentar sob diversas formas (e.g., acidentes, lesões, infortúnio, mau resultado, rendimento deficiente) (Brito, 1996). A sua única proteção surge na crença (mais ou menos intensa), na existência de numa entidade superior com poderes sobrenaturais, o que compele o atleta a adotar comportamentos ritualizados, que na maioria das vezes ultrapassam a fronteira do que é considerado normal e aceitável para o contexto desportivo. Mas será que podemos falar em psicopatologia?

Não é simples, nem fácil, conseguir uma resposta cabal e totalmente clarificadora a esta questão. Segundo Weiner (1995), quer os rituais normativos, quer as compulsões patológicas, proporcionam tipos semelhantes de proteção contra a experiência da ansiedade. Ambos podem ser encarados como meios de impor controlo num mundo imprevisível (como é o caso da incerteza do resultado no desporto) e potencialmente perigoso (como é o caso do risco de lesão), tornando-o assim mais seguro e menos ameaçador. Por essa razão, apesar de pouco estudado, “o carácter mágico dos comportamentos de natureza supersticiosa” (Barata, 1989, p.205) é sem dúvida alguma um tema interessante, que pode ajudar a compreender melhor a natureza das condutas observadas em situações de prática desportiva (Brito, 1996).

Por último, apesar da sua pertinência, pensamos que esta linha de investigação é ainda pouco estudada no contexto do desporto, especialmente no que se refere a trabalho empíricos com recurso a técnicas estatísticas mais complexas (i.e., análise de equações estruturais) que analisem, não só as determinantes que estão na base das superstições e da utilização de rituais no desporto, mas também o seu impacto na performance e no bem-estar dos atletas. Por outro lado, pensamos que também seria útil que fosse realizada uma revisão de literatura com base numa metodologia mais robusta (i.e., revisão sistemática), colmatando assim as possíveis fragilidades associadas a um trabalho desta natureza.

REFERÊNCIAS

- Alves, J., Brito, A., & Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto. Manual do Treinador*. Lisboa: Edições Psicospport.
- Barata, J. (1989). Comportamentos de Natureza Supersticiosa e Rituais. *Horizonte*, 30, 202-207.
- Beedie, C. (2007). Placebo Effects in Competitive Sport: Qualitative Data. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 21-28.
- Bleak, J., & Frederick, C. (1998). Superstitious behavior in sport: levels of effectiveness and determinants of use in three collegiate sports. *Journal of Sport Behavior*, 21(1), 1-15.
- Brito, A. (1994). *Psicologia do Desporto*. Lisboa, Edições Omniserviços.
- Brito, A. (1996). Rituais e Superstições no Desporto. In José Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.521-529). Braga: S.H.O. Edições.
- Broch, T., & Kristiansen, E. (2013). "The margin for error": Ritual coping with cultural pressures. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. doi: 10.1111/sms.12077.
- Burke, K., Czech, D., Knight, J., Scott, L., Joyner, A., Benton, S., & Roughton, H. (2006). A exploratory investigation of superstition, personal control, optimism and pessimism in NCAA Division I intercollegiate student-athletes. *Athletic Insight*, 8(2). Retirado de www.athleticinsight.com/Vol8Iss2/82IssueHome.htm
- CID 10 (1993). *Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10)*. Genebra: Organização Mundial de Saúde.
- Damisch, L., Stoberock, B., & Mussweiler, T. (2010). Keep your fingers crossed! How Superstition Improves Performance. *Psychological Science*. 21(7), 1014-1020. doi: 10.1177/0956797610372631
- Davidoff, L. (2001). *Introdução à Psicologia*. São Paulo: Pearson Education.
- Doron, R., & Parot, F. (2001). *Dicionário de Psicologia*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte (2ª Edición)*. Madrid: McGraw-Hill.
- DMS 5 (2013). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM 5)*. Washington: American Psychiatric Association.
- Fonseca, A. (1997). *Psiquiatria e Psicopatologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- García-Mas, A. (2002). La Psicología del Fútbol. In Joaquín Dosil (Ed.), *El Psicólogo del Deporte* (pp.101-132). Madrid: Editorial Síntesis.
- Gergen, K. (1992). *El yo saturado. Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Gergen, K. (1996). *Realidades e relaciones - aproximaciones a la construcción social*. Barcelona, Paidós.
- Gergen, K. (1998). *Constructionist Dialogues and the Vicissitudes of the Political*. In I. Velody (Ed.), *The politics of social construction*. London: Sage.
- Gleitman, H., Fridlund, A., & Reisberg, D. (2003). *Psicologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Hood, R., Hill, P., & Spilka, B. (2009). *The psychology of Religion: An Empirical Approach (4ª ed.)*. New York: The Guilford Press.
- Konter, E. (2010). Leadership Power Perception of Amateur and Professional Soccer Coaches and Players According to their Belief in



- Good Luck or Not. *Collegium Antropologicum*, 34(3), 1001-1008.
- McClearn, D. (2004). Interest in Sports and Belief in Sports Superstitions. *Psychological Reports*, 94(3), 1043-1047. doi: 10.2466/pr0.94.3.1043-1047
- Maranise, A. (2013). Superstition & Religious Ritual: An Examination of their Effects and Utilization in Sport. *Sport Psychologist*, 27(1), 83-91.
- Marinho, A., & Gomes, P. (2009). Superstição no Futebol. A influência dos comportamentos supersticiosos. Paper presented in X Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, Porto.
- Morris, D. (1981). *A Tribo do Futebol*. Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Scharfetter, C. (1996). *Introdução à Psicopatologia Geral*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Weiner, I. (1995). *Perturbações Psicológicas na Adolescência*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Von Glasserfeld, E. (1996). *Construtivismo radical*. Lisboa: Instituto Piaget.