

**ESTRATÉGIAS PARA MELHORA DA CONCENTRAÇÃO NO ESPORTE:  
ESTUDO DE CASO COM BARREIRISTA OLÍMPICA**Cristiana Tieppo Scala<sup>1,4</sup>Nelio Alfano Moura<sup>2,3,4</sup>Tania Fernandes de Paula Moura<sup>1,3,4</sup>Larissa de Paula Moura<sup>4</sup>**RESUMO**

Estar concentrado é um aspecto importante para a conquista de bons resultados esportivos. Em esportes de velocidade com uma demanda altamente técnica, como é o caso das provas de corridas com barreiras, estar atento à tarefa pode interferir diretamente no desempenho. Neste estudo de caso, o objetivo foi verificar se a utilização sistemática de visualização e autofalas na situação real de treino, adequadas à necessidade de uma atleta de 100 metros com barreiras, poderia melhorar a concentração e o desempenho em competições. Após a intervenção, a atleta apresentou ganhos de velocidade em competição nas diferentes fases da prova, mas principalmente naquela em que relatava não ser normalmente capaz de se manter atenta à tarefa, sugerindo que o trabalho de concentração realizado através de visualização e autofalas, ao lado do treinamento físico e técnico, pode resultar em melhora do rendimento esportivo.

**Palavras-chave:** Corridas com barreiras. Autofala. Concentração

**ABSTRACT**

Strategies to improve concentration in sports: a case study with an olympic hurdler

Concentration is an important aspect to achieve good sports results. In sprinting events with a high technical demand, as the hurdle races, to pay attention to the task can directly influence performance. The aim of this case study was to verify if systematic use of visualization and self-talks at training, applied to a 100m hurdles athlete, could improve concentration and performance at competition. After the intervention, the athlete increased her speed in different phases of the race, but mostly at the one where she used to feel unable to be attentive to the task. This suggests that concentration training using visualization and self-talks, combined with physical and technical training, can improve performance.

**Key words:** Sprint hurdles. Self-talk. Concentration.

1-Confederação Brasileira de Atletismo, Centro Nacional de Desenvolvimento do Atletismo, Bragança Paulista-SP, Brasil.

2-Esporte Clube Pinheiros, São Paulo-SP, Brasil.

3-Centro de Excelência Esportiva (SELJ/SP), São Paulo-SP, Brasil.

4-M&M Atletismo, Equipe Maurren Maggi / Caixa, São Paulo-SP, Brasil.

E-mails dos autores:

c.scale@uol.com.br

neliomoura@uol.com.br

taniafpmoura@hotmail.com

sisssa1403@gmail.com

Endereço para correspondência:

Cristiana Tieppo Scala.

Rua Deputado Heitor Alencar Furtado, 2381, ap. 602, Curitiba-PR.

CEP: 81200-110.

## INTRODUÇÃO

Nos esportes a concentração é fator determinante para o bom desempenho, principalmente quando se busca o alto rendimento.

Concentração é a capacidade de direcionar a atenção para o que é relevante para a tarefa realizada (Weinberg e Gould, 1996), isolando estímulos discriminativos que exerçam controle sobre o comportamento (Martin, 2001).

Para isto o atleta precisa conhecer a tarefa. Quanto mais domínio tiver sobre a técnica, maior a probabilidade de discriminar os estímulos adequados e direcionar a atenção para ter um bom desempenho.

O que define o alto rendimento é, entre outras coisas, o domínio da técnica, que passa a ser muito equilibrado entre os atletas. Isso nos leva a acreditar que o controle emocional e particularmente a concentração são aspectos fundamentais na conquista de bons resultados.

Nas competições esportivas, mudanças no ambiente como a torcida, o vento e a presença de outros atletas, são estímulos capazes de desviar o foco de atenção.

Uma estratégia útil para manter o atleta concentrado é ensiná-lo a se orientar para estímulos relevantes da sua prova, a fim de que não desvie a atenção e perca tempo. Uma maneira de fazer, isto é, dando uma instrução a si mesmo, chamada de autofala (Weinberg e Gould, 1996).

No momento da execução da tarefa o atleta fala uma palavra que lhe dá uma dica do que fazer.

No grupo de provas de corrida no atletismo, algumas são rasas, enquanto outras envolvem a transposição de barreiras ou obstáculos. Entre essas últimas, as mais curtas em competições ao ar livre são as de 100m, para mulheres, e 110m, para homens.

Essas provas têm peculiaridades importantes. Embora sejam rápidas, a presença de 10 barreiras colocadas a intervalos rigidamente definidos faz com que a maioria das passadas de um barreira seja significativamente diferente das de um especialista em provas rasas (McDonald, 2002).

Em função disso, as provas de barreiras devem pertencer a um grupo distinto

das de velocidade. A capacidade de aceleração, a velocidade e a resistência de velocidade devem ser treinadas preferencialmente sobre barreiras, para aumentar a probabilidade de transferência para a situação de competição.

Nas provas de 100m rasos, análises de desempenho normalmente fazem uso dos tempos parciais a cada 10m (Matsuo e colaboradores, 2007).

Dessa maneira, identificam-se suas fases (aceleração, transição, velocidade máxima e resistência de velocidade) e tomam-se decisões sobre as prioridades do treinamento. Nas provas com barreiras, são analisados os tempos das chamadas unidades rítmicas (UR), além da saída (do tiro de partida até a primeira barreira) e da chegada (da última barreira até a meta). Cada UR é composta por 4 passadas: as três realizadas entre as barreiras, mais a passada de transição. Essas análises mostram que velocistas e barreiraistas apresentam diferentes padrões de aceleração. Além disso, as provas com barreiras apresentam a demanda única, que não se vê em outras especialidades atléticas, de executar movimentos altamente técnicos em condições de extrema fadiga neuromuscular (Francis, 2004). No entanto, ao que parece, os dois grupos respondem de maneira semelhante às autofalas.

As autofalas especificam o que o atleta precisa fazer no momento, dando uma instrução sobre a atividade, e assim ajudam a colocar seu comportamento sob o foco de atenção esperado, mantendo o atleta na tarefa.

Nideffer (1976) especificou o foco de atenção em dimensões de amplitude, que podem variar de ampla a estreita e de direção, interna ou externa. Nas corridas de velocidade, incluindo os 100 metros com barreiras, considera-se que a concentração é estreita e externa pois tem como foco principal a linha de chegada.

Mallet e Hanrahan (1997) estudaram a utilização de autofalas de dicas técnicas para os diferentes momentos da corrida de 100 metros, a fim de verificar se ela poderia melhorar a velocidade e a consistência em atletas de elite.

No procedimento o percurso de 100 metros foi dividido em três segmentos, de 0 a 30 metros (fase de aceleração), de 30 a 60 metros (fase de velocidade máxima) e de 60 a

100 metros (fase de resistência de velocidade).

Para cada segmento foi designada uma autofala, push, heel e claw, respectivamente. Foram utilizados sinais de luz aos 30 e 60 metros para indicar a mudança de autofala. Os resultados indicaram que todos os atletas melhoraram o desempenho nos três segmentos da prova, mas com maior evidência nos dois últimos.

Scala e Kerbauy (2005), em estudo com barreiristas, utilizaram visualização e autofalas que especificavam velocidade, para verificar sua influência no desempenho de atletas de elite.

Os atletas se imaginavam dando um tiro de 60 metros com barreiras o mais rápido possível. Aliado à imaginação, eles repetiam autofalas que serviam como dicas para que focalizassem a atenção em aspectos relevantes, ao longo do percurso. As autofalas escolhidas, com a orientação do treinador, foram vai, como dica para o atleta empurrar o bloco de saída; passa, no momento que o atleta passava as barreiras; vai, após a última barreira, como dica para o atleta focalizar a chegada.

Após a visualização, foi pedido aos atletas que dessem tiros de 60 metros com barreiras, utilizando as autofalas adequadas a cada momento. Este procedimento se deu ao longo de sete semanas, com dois tiros por semana.

Os resultados mostraram que os atletas melhoraram a velocidade nos tiros. Neste estudo ficou evidenciado que a visualização e autofalas, podem melhorar o desempenho, quando adequadas à situação e necessidades dos atletas, pois os coloca sob controle da situação de correr, melhorando sua concentração.

A partir destes resultados com velocistas e barreiristas e de uma demanda real de treinador e atleta, buscou-se realizar uma intervenção, num caso específico, com uma atleta de 100 metros com barreiras (FSM), utilizando as mesmas técnicas de visualização e autofala, no intuito de melhorar a concentração e conseqüentemente a velocidade. Os dados foram registrados de maneira que pudessem ser reportados como um estudo de caso.

Estudos de caso, segundo Stake (2004), caracterizam-se pelo interesse em casos individuais. Para Ludke e André (1986),

é o estudo de um caso, com interesse próprio, único, particular e representa um potencial de educação.

Zuleger, Waigandt e McGuire (2014) utilizou estudos de caso com medalhistas olímpicos do atletismo, nas olimpíadas de 2012. Seus resultados, foram uma contribuição para técnicos e atletas aperfeiçoarem a relação interpessoal baseado nas experiências comuns de sucesso.

O caso de FSM chamou a atenção dos pesquisadores, pois seu tempo até a quinta barreira normalmente acompanhava a média da elite mundial, mas a partir daí ela perdia velocidade além do padrão esperado segundo referenciais físicos e técnicos.

A Figura 1 mostra a velocidade média para cada trecho da corrida das finalistas do Campeonato Mundial de Atletismo de Berlim, em 2009 (Hommel e colaboradores, 2009), juntamente com os dados para a atleta FSM, em prova em que obteve o tempo de 13,15s, em abril de 2016.

A simples inspeção visual das duas curvas mostra uma súbita e importante perda de velocidade a partir da quinta barreira (H5) no caso de FSM, que não pode ser explicada unicamente por efeitos da fadiga. Durante parte do tiro a atleta dizia não ver ou ouvir nada ao seu redor, mas de repente: “tudo abre, vejo e escuto tudo, quando percebo as meninas passaram”.

Mann (1985) demonstrou a existência de uma alta relação entre a velocidade horizontal na nona barreira e o desempenho em finalistas olímpicas, evidenciando a importância de FSM melhorar essa fase.

A partir destas reflexões, o objetivo deste estudo foi utilizar visualização e autofalas, com uma atleta (FMS) de 100 metros com barreiras, na situação real de treino, e verificar se as técnicas, quando usadas sistematicamente, podem melhorar a concentração e o resultado em competição determinante para qualificação para os Jogos Olímpicos.

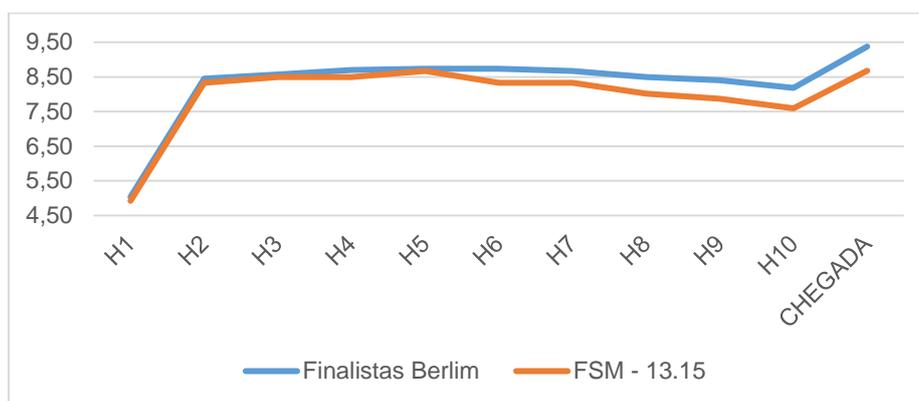
## MATERIAIS E MÉTODOS

### Participante

Uma atleta especialista nos 100 metros com barreiras (FMS), com 29 anos de idade e 16 anos de experiência competitiva, foi sujeito do estudo. O melhor resultado em toda

sua carreira havia sido obtido em 2014 (12,98 s), e os tempos antes da intervenção eram em média de 13,26s ( $\pm 0,08$ ), nas seis provas realizadas até então em 2016. Após ser

informada dos objetivos do estudo, a atleta assinou um termo de Consentimento Livre e Esclarecido.



**Figura 1** - Velocidade média para cada trecho da corrida de 100m com barreiras na final do Campeonato Mundial de Atletismo de Berlim, em 2009 (Baseado em dados de Hommel e colaboradores, 2009), e em prova realizada pela atleta FSM, em abril de 2016.

### Procedimentos

A atleta segue uma programação de treino semanal. A cada semana, em geral, tem dois treinos de técnica, em que faz tiros com barreiras. Estes tiros variam em quantidade e número de barreiras, conforme o objetivo do treino.

Durante estes treinos era realizado o trabalho de concentração, da seguinte maneira:

- Antes de cada tiro a atleta se imaginava (visualização) realizando-o de maneira perfeita;
- Durante a visualização do tiro repetia a autofala vai na passagem das barreiras;
- Depois da visualização realizava o tiro na pista, durante o qual repetia a autofala vai, na passagem das barreiras.

A escolha da autofala VAI foi sugestão dos pesquisadores e testada pela atleta. A palavra VAI foi utilizada com intenção de dar uma dica de velocidade e manter a atleta na tarefa.

Durante os treinos, a atleta utilizava as autofalas durante todo o tiro.

Em paralelo ao treino de concentração, foram progressivamente incorporadas ao programa sessões onde eram realizados tiros com 7, 9 ou 11 barreiras.

Nessas sessões, os intervalos entre as barreiras foram mantidos na distância normal

até a quinta, e a partir daí ligeiramente reduzidos, na tentativa de facilitar a realização do ritmo desejado nessa fase da prova e uma possível transferência para a situação de competição.

Ao final de cada tiro a atleta conversava com os pesquisadores, primeiro para uma análise técnica e orientações de correção e depois para dizer como tinha sido a visualização e o tiro e se tinha conseguido utilizar as autofalas de maneira adequada.

Durante os treinos, avaliava-se a melhora ou não do desempenho, a partir dos tempos que fazia nas URs, e do relato da atleta de como percebia seu comportamento ao longo do tiro.

Este trabalho de concentração teve início logo após a competição de 22 de abril 2016 e foi realizado constantemente ao longo dos treinos por 20 dias, até a data da competição seguinte, em 16 de maio de 2016 (Ibero-americano), a fim de verificar se as técnicas utilizadas em treinos foram transferidas para a competição e interferiram de maneira a melhorar o desempenho.

Para fazer esta avaliação, foram registrados os resultados das duas competições. Na 1ª competição, em 22 de abril, a atleta não utilizou autofalas durante o tiro.

Na 2ª competição (Ibero-americano), em 16 de maio, a atleta seguiu o mesmo

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

roteiro de visualização dos treinos e usou a autofala VAI, principalmente após a quinta barreira, a partir da qual costumava perder a concentração.

As competições foram filmadas com uma câmera Sony®, modelo HDR-PJ810E, a 50 quadros por segundo, e analisadas com auxílio do programa Dartfish Team Pro 6.0®. Para cada competição uma tabela de dados foi gerada (Figura 2 e Figura 3), e os tempos tiveram a seguinte definição:

- H1: Tempo entre o momento da partida (quadro onde o flash do revólver do árbitro de partida podia ser visto pela

primeira vez) e o primeiro quadro onde se pode ver o pé da atleta tocando o solo após a primeira barreira;

- H2 a H10: tempo das UR, compostas de três passadas entre as barreiras mais a passada de transposição;
- Chegada: Tempo entre o contato com o solo após a transposição da última barreira e a chegada à meta.

Conhecendo-se os tempos e a distância de cada trecho, foi possível calcular as velocidades médias correspondentes.



**Figura 1** - Tempos parciais em competição realizada por FSM em 22 de abril de 2016, extraídos por análise de vídeo com o software Dartfish Team Pro 6.0. Resultado oficial obtido: 13,15s.



**Figura 2** - Tempos parciais durante o Campeonato Ibero-americano, realizado por FSM em 16 de maio de 2016, extraídos por análise de vídeo com o software Dartfish Team Pro 6.0. Resultado oficial obtido: 12,91s.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

O objetivo da atleta para a temporada 2016 (obter a qualificação para seus primeiros Jogos Olímpicos) foi atingido. Com ele, veio a conquista do título de campeã Ibero-americana, bem como um novo recorde pessoal.

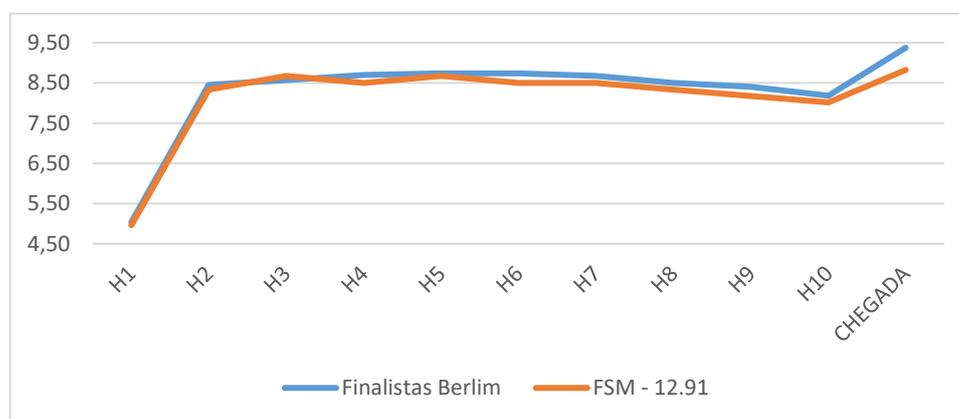
A Figura 3 mostra que a curva de velocidade de FSM nessa prova ficou mais parecida com a das finalistas do Mundial de Berlim.

A Tabela 1 demonstra que a brusca desaceleração habitualmente experimentada da barreira 6 em diante por FSM não se

verificou durante o Campeonato Ibero-americano.

No tiro de 13,15s, a velocidade média foi reduzida de 99,3% daquela apresentada para as finalistas do Mundial na H5 para 95,4% na UR seguinte, e caiu para valores inferiores a 93% na H10 e na chegada. Já no tiro de 12,91s, a velocidade média em todas as URs manteve-se acima de 97%, com queda acentuada apenas na chegada (94,1%).

Embora FSM também tenha acumulado pequenos ganhos na primeira metade da prova com relação ao tiro de 13s15, as grandes diferenças observadas durante o Campeonato Ibero-americano se deram na segunda parte.



**Figura 3** - Velocidade média para cada trecho da corrida de 100m com barreiras de FSM, durante o Campeonato Ibero-americano, realizado em maio de 2016, em comparação com as finalistas do Campeonato Mundial de Berlim 2009.

**Tabela 1** - Velocidades médias nos diferentes trechos dos 100m com barreiras, apresentadas pelas finalistas do Campeonato Mundial de Berlim e pela atleta FSM, em duas competições.

	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	CHEGADA
$\bar{v}$ Berlim (m/s)	5,04	8,45	8,57	8,70	8,74	8,74	8,67	8,50	8,40	8,18	9,38
$\bar{v}$ 13.15 (m/s)	4,92	8,33	8,50	8,50	8,67	8,33	8,33	8,02	7,87	7,59	8,68
% $\bar{v}$ Berlim	97,8	98,6	99,1	97,7	99,3	95,4	96,1	94,3	93,6	92,7	92,6
$\bar{v}$ 12.91 (m/s)	4,96	8,33	8,67	8,50	8,67	8,50	8,50	8,33	8,17	8,02	8,82
% $\bar{v}$ Berlim	98,5	98,6	101,2	97,7	99,3	97,3	98,0	98,0	97,2	98,0	94,1

**Legenda:**  $\bar{v}$  Berlim = velocidade média das finalistas do Campeonato Mundial de Berlim para cada trecho da prova dos 100m com barreiras;  $\bar{v}$  13.15 = velocidade média de FSM nos mesmos trechos, em um tiro de 13,15s;  $\bar{v}$  12.91 = velocidade média de FSM nos mesmos trechos, em um tiro de 12,91s; %  $\bar{v}$  Berlim = porcentagem da velocidade média obtida por FSM, em comparação com as finalistas de Berlim, em cada trecho da prova.

Ganhos eram esperados em função do momento da preparação (periodização). Eles se refletiram na primeira parte da corrida, onde FSM efetivamente se mostrou mais rápida.

Uma grande parcela dos ganhos obtidos na segunda parte, no entanto, parece ter sido provocada pela capacidade melhorada

de manter a concentração e não “perder o ritmo” nos momentos decisivos da prova.

A visualização do tiro e a autofala VAI utilizada pela atleta, a colocou sob o foco de atenção desejado e adequado para manter a velocidade.

Ao repetir VAI na passagem das barreiras, mantinha-se na tarefa e também se dava uma instrução de velocidade. Isto fica evidenciado por seu relato após a competição: "estava tão concentrada que levei alguns segundos para entender que tinha conseguido o melhor tempo de minha vida e o índice olímpico".

Em seu relato complementa que disse tudo e fez tudo que precisava. Podemos supor daí, que a palavra VAI, também serviu como motivação ao longo do tiro. Este aspecto motivacional da autofala aparece em vários estudos.

Segundo Hardy (2004), as autofalas atendem a duas funções principais que são de instrução e motivação.

Scala e Kerbauy (2005) ressaltam que a escolha da autofala deve ser adequada às necessidades e repertório do atleta. O ideal é que ela corresponda ao objetivo desejado e que seja testada e utilizada em treinos de maneira sistemática para que tenha efeitos positivos.

## CONCLUSÃO

O desempenho esportivo é um fenômeno multifatorial. No alto rendimento, cada experimento é único, o que justifica os estudos de caso na tentativa de compreender o fenômeno e maximizar os ganhos individuais.

Como diz Ventura (2007), o estudo de caso visa à investigação de um caso específico, bem delimitado, contextualizado em tempo e lugar para que se possa realizar uma busca circunstanciada de informações.

No caso apresentado a atleta FSM incorporou o treinamento da concentração com visualização e autofala ao programa físico e técnico, gerando ganhos expressivos justamente na fase da prova em que se distanciava do modelo, o que se mostrou determinante para a realização de seus objetivos.

Baseado na premissa de que o pensamento influencia as ações, as estratégias de autofala têm sido desenvolvidas para direcionar e facilitar a performance humana (Hatzigeorgiadis e colaboradores, 2011).

Dependendo do conteúdo da dica empregada, a autofala pode servir a diferentes

funções (Hatzigeorgiadis e colaboradores, 2007).

Para a atleta FSM a auto fala VAI, atendeu ao objetivo de mantê-la na tarefa e, portanto, concentrada, dando também uma dica de velocidade, adequada a este tipo de prova.

Estes resultados reforçam a eficácia da autofala, descrita em vários outros estudos em esportes (Hamilton e colaboradores, 2007; Hardy, 2005; Scala e Kerbauy, 2005).

Sendo assim, este estudo contribui para o corpo de pesquisas nesta área e estimula sua utilização. Seu caráter de estudo de caso permitiu ainda que fosse possível trabalhar com a situação real de treino e o resultado de competições.

Embora os dados sejam restritos, os objetivos de atleta e treinador foram atingidos. Isto demonstra a relevância de trabalhos específicos que envolvam profissionais de diferentes áreas, na busca de resultados no alto rendimento.

As técnicas e a maneira de empregá-las, por sua vez podem ser utilizadas em diversos momentos do desenvolvimento do atleta, fazendo parte de planos de treinamento que contemplem os diferentes aspectos da situação esportiva.

## REFERÊNCIAS

- 1-Francis S. Breaking 13.00 seconds: A Practitioner's Guide. NACACTFCA Congress - Bonaire. 2004.
- 2-Hamilton, R.A.; Scott, D.; MacDougall, M.D. Assessing the Effectiveness of Self-Talk Interventions on Endurance Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 19. p. 226-239. 2007.
- 3-Hardy, J.; Hall, C.R.; Hardy, L. A Note on athlete's use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 16. p. 251-257. 2004.
- 4-Hardy, J.; Hall, C.R.; Hardy, L. Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 23. Num. 9. p. 905-917. 2005.
- 5-Hatzigeorgiadis, A.; Zourbanos, N.; Galanis, E.; Theodorakis, Y. The Moderating Effects of Self-Talk Content on Self-Talk Functions. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 19. p. 240-251. 2007.

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

6-Hatzigeorgiadis, A.; Zourbanos, N.; Galanis, E.; Theodorakis, Y. Self-Talk and Sports Performance: a Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*. Vol. 6. Num. 4. p. 348-356. 2011.

7-Hommel, H.; Graubner, R.; Buckwitz, R.; Landmann, M.; Starke, A. Scientific Research Project. Biomechanical Analyses at the 12th IAAF World Championships in Athletics. Final Report Sprint & Hurdles Women. German Athletics Federation. 2009. p. 19.

8-Lüdke M.; André, M.E.D.A. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU. 1986.

9-McDonald, C. Hurdling is not sprinting. *Track Coach*. Vol. 161. p. 5137-5143. 2002.

10-Mallet, C.J; Hanrahan, S.T. Race modeling: an effective cognitive strategy for 100m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11: 72-85, 1997.

11-Mann, R. Kinematic Analysis of Olympic Hurdle Performance : Women's 100 Meters. *Int J Sport Biomech*. Vol. 1. p. 163-173. 1985.

12-Martin, G.L. Consultoria em Psicologia do Esporte: orientações práticas em análise do comportamento, Campinas: IAC, 2001.

13-Matsuo, A.; Tsuchie, H.; Yanagiya, T.; Hirokawa, R; Sugita, M.; Ae, M. Analysis of speed patterns in 100-m sprints. In: Biomechanical research projects of JAAF/IAAF - Japan11th IAAF World Championships in Athletics, OSAKA 2007: A brief report. 2007.

14-Nideffer, R.M. Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 34. Num. 3. p. 394-404. 1976.

15-Scala, C.T.; Kerbauy, R.R. Autofala e Esporte: estímulo discriminativo do ambiente natural na melhora de rendimento. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. Vol. VII. Num. 2. p. 145-158. 2005.

16-Stake, R.E. Case studies. In: Denzin, N.K. and Lincoln, Y.S. (eds). *Handbook of qualitative research*. London: Sage. Vol. 436. 2000.

17-Ventura, M.M. O estudo de caso como modalidade de pesquisa. *Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro*. Vol. 20. Num. 5. p. 383-386. 2007. Disponível em: <[http://sociedades.cardiol.br/socerj/revista/2007\\_05/a2007\\_v20\\_n05\\_art10.pdf](http://sociedades.cardiol.br/socerj/revista/2007_05/a2007_v20_n05_art10.pdf)> Acesso em: 20/jun/ 2017.

18-Weinberg, R.S.; Gould, D. *Fundamentos de Psicologia del Deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Editorial Ariel, 1996.

19-Zuleger, B.M.; Waigandt, A.; McGuire, R. Dissertation Supervisors. Positive coaching and olympic success: case studies of track and field olympic medalist coach-athlete relationships. A dissertation Presented to The Faculty of the Graduate School at the University of Missouri. May, 2014.

Recebido para publicação 26/07/2017

Aceito em 27/11/2017