

(ALTERADO PELO AUTOR)

PSICOLOGIA DO ESPORTE E OTIMIZAÇÃO NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO

EVANDRO MORAIS PEIXOTO

Pontifícia Universidade Católica de Campinas – PUC Campinas – São Paulo - Brasil
evandro.mp@puccampinas.edu.br

ELISA MEDICI PIZÃO YOSHIDA

Pontifícia Universidade Católica de Campinas – PUC Campinas – São Paulo - Brasil
eyoshida@puc-campinas.edu.br

Introdução

O esporte é um fenômeno que toma proporções cada vez maiores na sociedade atual, tornando-se ao mesmo tempo um produto e um evento transformador da cultura onde está inserido. Como consequência, os investimentos financeiros a ele relacionados atingem montantes vultosos, numa escalada ascendente que confere, a cada dia, maior relevância aos eventos esportivos e aos atletas envolvidos (REIN, KOTLER; SHIELDS, 2008). Paralelamente, surgem os investimentos sociais e científicos na formação de futuros atletas. Assim, o esporte tal como vivenciado nos moldes contemporâneos configura-se como um fenômeno complexo que se desenvolve com bases em diversas áreas do conhecimento, as denominadas Ciência dos Esportes (ANGELO; RUBIO, 2007; RUBIO, 2004). Estas são compostas por um conjunto de disciplinas, dentre as quais se destacam a antropologia, a filosofia, a psicologia e a sociologia do esporte, bem como a medicina, fisiologia e biomecânica do esporte.

Enquanto uma dessas subáreas, a psicologia iniciou suas pesquisas há aproximadamente um século. Atualmente seus estudos têm se voltado para situações que envolvem motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar, pensamentos e sentimentos do atleta e vários outros aspectos da prática esportiva e da atividade física (ANGELO; RUBIO, 2007; RUBIO, 2002, 2004). Um outro tema de interesse crescente refere-se às possíveis contribuições da psicologia para o esporte de alto rendimento, em que o nível técnico dos atletas e de equipes, cada vez mais equilibrado, confere às condições emocionais do atleta grande relevância, especialmente em momentos de grandes decisões (RUBIO, 1999).

Embora os primeiros trabalhos em psicologia do esporte tenham sido realizados há um tempo mais do que considerável, no Brasil esta área de atuação é vista como nova e pouco explorada. Efetivamente, ela só ganha certo destaque, em nosso meio, a partir da década de 90 com a inserção dos psicólogos em seleções nacionais, especialmente no futebol. A falta de discernimento quanto à possível contribuição do psicólogo para o bom desempenho do esporte também se estende aos dirigentes esportivos, técnicos e atletas, que não têm clareza de como podem se beneficiar, em seu cotidiano, da atuação deste profissional (RUBIO, 2000, 2002). No entanto, entende-se que a convocação de psicólogos, para atuarem junto às equipes esportivas, não ocorre por acaso. Ela coincide com a valorização do esporte enquanto evento social, em que, quatro competências básicas, para a prática de alto nível, passam a ser exigidas: Competência Física, que corresponde à excelência do condicionamento físico; Técnica, que é relacionada às competências ou deficiências frente aos fundamentos e habilidades que o atleta dispõe para a realização da prática esportiva; Competência Tática, que se refere à capacidade de assimilação dos esquemas de jogo, posicionamentos e funções determinadas pelo técnico; e Competência Emocional, que se inicia na primeira infância, e que depende de uma boa estrutura familiar, além de um saudável e contínuo processo educativo (CAPECE, 2008).

Desta forma, observa-se que as competências psicológicas passam a ser reconhecidas como tendo um lugar de destaque no desempenho de um atleta, visto que se reflete em cada uma das competências descritas anteriormente, o que justifica a importância da preparação psicológica dos indivíduos envolvidos no esporte de alto rendimento (MARKUNAS, 2003). Apesar deste reconhecimento, ainda é corrente a falsa ideia de que a preparação psicológica no esporte de alto rendimento ocorrerá a partir de iniciativas pontuais como palestras motivacionais junto às equipes que passam por momentos ruins numa competição, ou quando conquistas importantes são ameaçadas por problemas de relacionamentos entre membros de uma equipe. Sendo que, apenas de maneira tímida e gradual, começa-se a observar iniciativas de trabalhos com objetivos de longo prazo, nos quais equipes técnicas podem contar com a participação efetiva de um psicólogo, inclusive para as categorias de base. Segundo Korsakas; Marques (2005) este quadro está diretamente ligado ao lento desenvolvimento da área, quando comparado às outras ciências relacionadas ao esporte. Frente a esta situação, este trabalho tem por objetivo discutir algumas possibilidades de atuação dos psicólogos do esporte junto ao contexto esportivo de alto rendimento, entendendo as possíveis contribuições e necessidades deste profissional junto às equipes técnicas.

Da Inserção à intervenção

A entrada da psicologia e do psicólogo no contexto esportivo pode ser vista, num primeiro momento, apenas pela presença física de um profissional em uma equipe técnica. No entanto, não basta estar dentro de uma equipe, é preciso estar inserido nesta. Entende-se que a inserção ocorre através de uma postura de reconhecimento entre os profissionais, trata-se de uma posição psíquica de aceitação frente ao outro. É necessário um lugar de diálogo frente ao saber dos outros profissionais, em que se possam trocar experiências colaborando para a produção de trabalho mais amplo, na busca de atingir melhores resultados ao final de um processo construído com a participação de todos¹. Quando a inserção do psicólogo é feita de forma adequada, obtém-se maior proveito, não apenas para o atleta que apresenta uma dificuldade, mas também para a equipe técnica, que passa a contar com mais um saber ao seu favor. Para tanto, é necessário que se realize um trabalho cujos resultados se traduzam em resultados positivos, reconhecíveis por todos.

A primeira etapa do trabalho de um psicólogo numa equipe esportiva é marcada pela realização de uma avaliação psicológica. A avaliação psicológica de atletas pode ser considerada um dos procedimentos de maior visibilidade na psicologia do esporte, e de grande expectativa para as comissões técnicas e dirigentes esportivos. No entanto, torna-se também uma das grandes preocupações dos profissionais da área por envolver procedimentos éticos ditados pelo Conselho Federal de Psicologia (RUBIO, 2001).

Especificamente no esporte de alto rendimento, a avaliação psicológica está orientada na busca de qualificação e quantificação de estados emocionais em situações específicas do cotidiano esportivo como: períodos de treinamentos e competições, tendo como objetivo informações sobre os níveis de processos psíquicos e relações interpessoais que possam contribuir para otimização dos atletas e equipes (RUBIO, 2007). Deve ser realizada por meio de um psicodiagnóstico contextualizado. Isto é, um psicodiagnóstico que integre informações fornecidas por outros profissionais da comissão técnica - preparador físico, fisioterapeuta, técnico, entre outros. Sendo, este trabalho em conjunto, o fio condutor do planejamento de intervenções psicológicas, que visam uma melhor preparação do atleta para o enfrentamento

¹ A diferença entre os conceitos de entrada e inserção pode ser acessada em maiores detalhes em: MORETTO, M. L. Sobre a inserção e o lugar do psicanalista na equipe de saúde. Texto extraído da Tese de Doutorado **O psicanalista num programa de transplante de fígado: a experiência do 'outro em si'**. Instituto de Psicologia. USP. 2006 p. 148-152.

de suas dificuldades para que possa atingir o seu máximo desempenho. Efetivamente, é somente quando se analisam os dados do psicodiagnóstico de forma contextualizada pelas percepções dos membros da equipe que o psicólogo consegue prover subsídios para o técnico traçar melhores planos de treinamento e desenvolvimentos para os atletas, e que esses últimos possam desenvolver de forma mais eficaz o seu potencial.

No contexto esportivo, o psicodiagnóstico tem por objetivo o levantamento dos aspectos particulares da personalidade do atleta, questões referentes à participação dos indivíduos frente à equipe esportiva e relação com a modalidade escolhida. Para tais fins o profissional poderá contar com procedimentos que envolvam entrevistas e testes psicológicos, avaliação do grupo com objetivo de determinar o nível de desenvolvimento das funções e capacidades do indivíduo, frente à sua prática esportiva. Nesta direção, Gimeno, Buceta; Pérez-Llantada (2007) afirmam que os questionários respondidos pelos próprios atletas, configuram-se como importantes ferramentas de apoio ao psicólogo do esporte, uma vez que podem orientar esclarecer ou confirmar hipóteses levantadas através de outros procedimentos, ou mesmo, ser úteis para identificação de atletas que apresentam maiores dificuldades psicológicas em situações específicas, como por exemplo, em concentrações organizadas por federações esportivas. Observa-se também que o questionário é um instrumento de fácil entendimento, que possibilita o acesso a informações como sentimentos e atitudes, nem sempre observáveis por meio da avaliação comportamental (ANSHEL, 1987; WEINBERG; GOULD, 1999). Além disso, faculta resultados numéricos, que viabilizam a realização de pesquisas, cujos resultados poderão ensinar novos desenvolvimentos à área.

Outro ponto de relevância do processo psicodiagnóstico, diz respeito à necessidade de investigação da personalidade do atleta em seu aspecto global. Isto é, é preciso conhecer as limitações e deficiências do atleta, mas também as características positivas de sua personalidade, no enfrentamento de situações competitivas, usualmente, fontes de intenso stress. Tanto os aspectos negativos quanto os recursos positivos da personalidade do atleta, devem, por sua vez, ser analisados em situações extracompetitivas, procurando-se conhecer seus padrões de relacionamento, demandas familiares e exigências sociais, entre outras situações de sua vida pessoal. Esta avaliação é especialmente relevante, quando se considera que o desequilíbrio em tais fatores cotidianos pode prejudicar diretamente o rendimento esportivo do atleta (DE ROSE; DESCHAMPS; KORSAKAS, 2001). A avaliação que integra aspectos positivos e negativos tende a favorecer reações mais positivas dos sujeitos envolvidos, levando-os a reagir menos defensivamente ao processo psicodiagnóstico e, por consequência, à presença do psicólogo na equipe. Assim o psicólogo passa a ser visto como um elemento útil para ajudar o atleta a alcançar melhores resultados, mesmo nos momentos em que passa por fases consideradas boas, abrindo-se um novo campo de atuação: a otimização do rendimento esportivo. Neste cenário, a intervenção psicológica se apresentará como um componente do treinamento esportivo, em conjunto aos elementos físicos, técnicos e táticos.

Segundo Balague conforme citado por Korsakas; Marques (2005), esta visão sistêmica do treinamento esportivo orienta, por sua vez o psicólogo, quanto à suas intervenções. Isto é, elas devem ser congruentes com as metas e objetivos da equipe, e não planejadas de forma segmentada. Isto é, a preparação psicológica, em nenhum momento se desenvolverá à distância de outras habilidades que compõem o atleta em sua totalidade. Balague propõe ainda que a intervenção psicológica seja desenvolvida segundo um processo alicerçado no que denominou de *macrociclos preparatórios*, competitivos e transitórios (KORSAKAS; MARQUES, 2005). Além disso, os *macrociclos preparatórios* podem ser divididos em duas etapas: geral e específica. Na primeira, o objetivo é o desenvolvimento das habilidades psicológicas fundamentais para a fase de treinamentos físicos, e na segunda os esforços são direcionados para manutenção, aperfeiçoamento e maior domínio das funções desenvolvidas na etapa anterior. Entende-se que nesta etapa o conteúdo principal da preparação psicológica estará diretamente ligado ao desenvolvimento das habilidades físicas, em que serão enfatizados

aspectos como motivação, tolerância à dor, autoconhecimento, auto-eficácia e o estabelecimento de relacionamentos positivos entre os participantes do grupo.

A fase *pré-competitiva* contida no *macrociclo competitivo* tem por objetivo o desenvolvimento das competências psicológicas necessárias para o período competição. Já o trabalho a ser realizado no período competitivo direciona-se para a manutenção e adaptação destas habilidades às situações específicas advindas do período competitivo. Nota-se que as intervenções realizadas nesta etapa são estritamente relacionadas com as habilidades técnicas e táticas, visando contribuir para melhor assimilação do que está sendo trabalhado pela equipe técnica. Entre as técnicas utilizadas nesta etapa destacam-se as técnicas de comunicação, o estabelecimento de rotina competitiva e o treinamento mental.

Por fim, o *macrociclo transitório* tem por objetivo o reequilíbrio e recuperação do aparelho psíquico em relação às habilidades trabalhadas nos períodos anteriores, assim como, avaliação do período competitivo, auto-avaliações individuais e grupais. Entende-se esta etapa da periodização da preparação psicológica como um momento de reestruturação, ou seja, um período de transição que restabelecerá as forças psíquicas dos atletas para o engajamento em um novo período de treinamento. Nesta etapa, as intervenções realizadas podem basear-se em técnicas de relaxamento, avaliação de resultados e técnicas lúdicas².

Considera-se então, que a periodização da preparação psicológica desenvolve-se a partir da articulação direta com a preparação das outras habilidades: físicas, técnicas e táticas, uma vez que o atleta, numa situação competitiva será exigido integralmente. Desta forma, esta divisão entre as áreas assume um caráter totalmente didático, pois, a partir do momento que o atleta é visto como um todo, não existirá a possibilidade de um trabalho fragmentado. Neste sentido, Korsakas; Marques (2005) destacam a importância dos profissionais envolvidos no contexto esportivo: técnicos, preparadores físicos, fisioterapeutas, médicos, dentre outros se sensibilizarem para a emergente necessidade de interdisciplinaridade na preparação esportiva, considerando além das habilidades físicas, técnicas e táticas, as habilidades psicológicas, na busca da otimização do desempenho dos atletas e de suas respectivas equipes. Para tanto, “o conhecimento sobre preparação em psicologia do esporte de alto nível já atinge um estágio de desenvolvimento que vai muito além das palestras, conversas e atendimentos clínicos” (p. 199).

Considerações Finais

Conforme destacados nos objetivos neste trabalho buscou-se apresentar algumas formas de atuação do psicólogo frente ao contexto esportivo. Para isso foram consideradas algumas características primordiais para a realização deste trabalho, como a necessidade de inserção deste profissional na equipe técnica, onde a partir de uma relação de confiança entre os profissionais, as contribuições advindas da teoria e prática psicológicas possam ser incorporadas ao saber de outros profissionais para o desenvolvimento integral do treinamento esportivo. Nesta configuração, o profissional da psicologia é visto como mais um membro da equipe técnica, que trabalhando em conjunto com os outros profissionais, no real cotidiano de uma equipe, busca alcançar, através da preparação psicológica resultados de longo prazo. E não mais, resultados imediatos através de ações pontuais e pouco estruturadas.

Por fim, espera-se com este trabalho chamar a atenção não somente dos profissionais da psicologia envolvidos com as atividades esportivas, mas todos aqueles ligados direta ou indiretamente às ciências do esporte através da necessidade de maior desenvolvimento da interdisciplinaridade no campo do treinamento esportivo. Caminho este, que se apresenta como o mais promissor na busca da otimização do rendimento esportivo.

² Outras intervenções psicológicas utilizadas nas diferentes etapas do treinamento esportivo são apresentadas por Korsakas; Marques, (2005).

Referências

- ANSHEL, M. H. Psychological Inventories Used in Sport Psychology Research. *The Sport Psychologist*, v. 1, p. 331-349, 1987.
- ANGELO, L. F.; RUBIO, K. Sobre testar e avaliar em psicologia do esporte. In: ANGELO, L. F.; RUBIO, K. (Org.) *Instrumentos de Avaliação em Psicologia do Esporte*. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007. p. 11-12.
- CAPECE, S. *Psicologia dos esportes: do fundamento ao rendimento*. 1 ed. São Paulo: Nouvelle, 2008.
- DE ROSE, D. JR.; DESCHAMPS, S.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extra competitivos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v.9, n.1, p.25-30, 2001.
- GIMENO, F.; BUCETA, J. M.; PÉREZ-LLANTADA, P. Influencias de las variables psicológicas em el deporte de competición: evolucion mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas com el rendimiento deportivo. *Psicothema*, v. 19 n.4, p. 667-672, 2007.
- KORSAKAS, P., MARQUES, J. A. A. A preparação psicológica como componente do treinamento esportivo no basquetebol. In: D. DE ROSE Jr; V. TRICOLI (Org.) *Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática*. 1. ed. Barueri: Manole, 2005. p. 173-201.
- MARKUSAS, M. Periodização da Preparação e do Treinamento Psicológico. In: K RUBIO (Org.) *Psicologia do esporte: teoria e prática*. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. p. 33-56.
- REIN, I.; KOTLER, P.; SHIELDS, B. *Marketing esportivo: a reinvenção do esporte na busca de torcedores*. Porto Alegre, RS: Bookman, 2008
- RUBIO, K. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. *Psicologia Ciência e Profissão*, Barcelona, v.19, n. 3, p. 60-69, 1999.
- RUBIO, K. O pontapé inicial. In: K. Rubio (Org.). *Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção*. 1. ed. São Paulo. Casa do Psicólogo, 2000. p. 9-13.
- RUBIO, K. Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil. *Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales*, Barcelona, v. 7, n. 373, p. 1- 8, 2002
- RUBIO, K. Rendimento esportivo ou rendimento humano? O que busca a da psicologia do esporte? *Psicologia para America Latina*, [online]. n. 1, p. 1- 6, 2004.
- RUBIO, K. A avaliação em psicologia do esporte e a busca de indicadores de rendimento. In: L. F. Angelo; K. Rubio (Org.) *Instrumentos de Avaliação em Psicologia do Esporte*. 1. ed São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007. p.13-26.
- SILVA, A. M. F.; ANGELO, L. F. POMPS – Profile of Mood States. In: L. F. Angelo; K. Rubio (Org.) *Instrumentos de Avaliação em Psicologia do Esporte*. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007. p. 175-191.
- WEINBERG, R. S.; GOULD. *Foundations of Sport and exercise psychology*. 2. ed. Champaign: Human Kinetics, 1999.

Contato

Evandro Morais Peixoto
Endereço: Rua. Liliane Regina, 03 – Vila Cretti
Carapicuíba – São Paulo – Brasil.
Tel.: (11) 6711-4423
e-mail: evandro.mp@puccampinas.edu.br