



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

JOÃO PAULO BESERRA DE OLIVEIRA
LUCAS MARQUES VIEIRA LIMA

IMPORTÂNCIA DO TRABALHO PSICOLÓGICO EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Brasília
2021

JOÃO PAULO BESERRA DE OLIVEIRA
LUCAS MARQUES VIEIRA LIMA

IMPORTÂNCIA DO TRABALHO PSICOLÓGICO EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília
2021

JOÃO PAULO BESERRA DE OLIVEIRA
LUCAS MARQUES VIEIRA LIMA

IMPORTÂNCIA DO TRABALHO PSICOLÓGICO EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

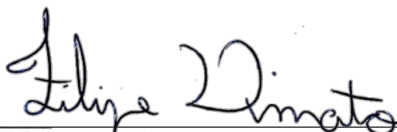
Trabalho de Conclusão de Curso aprovado
como requisito parcial à obtenção do grau
de Bacharelado em Educação Física pela
Faculdade de Ciências da Educação e
Saúde Centro Universitário de Brasília –
UnICEUB.

BRASÍLIA, 23 de junho de 2021

BANCA EXAMINADORA



Prof. Mct. Romulo de Abreu Custódio
Orientador



Prof. Dr. Filipe Dinato de Lima
Membro da banca



Prof. Dr. Tácio Rodrigues Da Silva Santos
Membro da banca

RESUMO

A psicologia é uma área do conhecimento humano que estuda comportamentos, a mente e suas interações com um determinado ambiente. A psicologia esportiva, área específica da psicologia, é de extrema importância, pois ajuda os indivíduos na preparação mental antes e após as competições, na busca do bem-estar dos atletas. Dessa forma, o tema mostrado neste artigo discute a importância do psicólogo dentro do mundo esportivo, destacando a atuação deste profissional na vida de atletas de alto rendimento. Trata-se de um estudo conduzido na abordagem qualitativa, construído a partir de uma revisão bibliográfica e sistemática, que contou com a análise e a interpretação de dados científicos produzidos nos últimos anos por teóricos que discutem a temática aqui anunciada. Como conclusões, mostra-se que: (i) o profissional, gradualmente, conquista espaço no mundo esportivo por realizar decisivas intervenções que auxiliam atletas e equipes de competições a perceberem os obstáculos e construir saídas - alternativas que mudam positivamente as dificuldades do dia a dia do atleta; e, (ii) esse profissional pode evitar doenças psíquicas, uma vez que sua atuação intervém no trabalho que envolve necessidades de resultados que, em sua maioria, ocorre sob pressão sofrida, o que pode levar ao adoecimento psíquico de tais sujeitos.

Palavras-chave: Psicologia Esportiva. Competição. Treinamento.

1 INTRODUÇÃO

É nítida a importância da psicologia do esporte, grandes atletas de diferentes modalidades, mostram o quanto manter-se concentrado durante a prova é fundamental para o alcance de excelentes resultados. Algumas modalidades de prática individual, que não permitem a comunicação entre o técnico e o atleta durante a partida, são incisivas em relação às escolhas tomadas pelo atleta de alto rendimento. Desta forma, o indivíduo dentro da partida só pode contar com suas decisões, tendo que superar tanto seus próprios obstáculos, quanto as adversidades que surgem dentro do contexto esportivo - o adversário e os desgastes físicos e mentais. Desta maneira, uma boa preparação emocional, segundo Souza e Scalon (2004) é a alternativa de influenciar resultados durante a partida, objetivando a qualidade da alta performance.

Segundo Becker Júnior (2000), a psicologia aplicada ao exercício e ao esporte investiga as causas e os efeitos das ocorrências psíquicas que o ser humano apresenta na prática - antes, durante e após - do exercício ou do esporte, sejam estes de cunho educativo, recreativo, competitivo ou reabilitador. De acordo com Becker Júnior e Samulski (1998), a evolução da preparação psicológica mostra que existem uma série de possibilidades, em termos de estratégias e técnicas, cuja finalidade é preparar o ser humano para enfrentar uma enorme pressão e render o máximo do seu potencial psicofísico na hora da competição.

De acordo com Gallwey (1996), os problemas que mais preocupam os atletas não são os que dizem respeito ao modo correto de executar os movimentos, a maioria dos atletas tampouco costumam se queixar de limitações físicas. A queixa mais comum dos esportistas é que eles sequer conseguem realizar, durante as competições, aquilo que realmente sabem e fazem nos treinos.

A literatura aponta que as influências psicológicas afetam os resultados dos atletas de alto rendimento (ou não). Entre estas influências, o humor reflete diretamente nos estados físico, comportamental e emocional do atleta, além, é claro, de seus sentimentos, pensamentos e grau de entusiasmo para a realização de uma dada tarefa (GALLWEY, 1996).

O humor tem a capacidade de fazer com que os atletas compreendam e processem os eventos que ocorrem ao seu redor, demonstrando os impactos sofridos e, conseqüentemente, exercendo o papel determinante como referencial às ações

humanas. Além disso, ele também detém a competência de: (i) abrangência de diversos fatores, como a tensão, confusões mentais e depressão, irritação e energia; e, (ii) alterar tempo e força. Assim, compreendemos que o humor humano é seu combustível emocional, o qual possui completa capacidade de alterar a forma do indivíduo de enxergar seus contextos vividos (DIAS et al., 2019).

Estas alterações de humor, que exercem influência sobre o rendimento esportivo, são observadas também nos atletas e se dão pelas mais variadas razões. Tanto nos treinamentos, quanto em competições, o excesso de exigência física e psicológica pode ser um fator extremamente determinante na condição emocional do atleta. Com isso, um exemplo de tais alterações pode ser compreendido pela insegurança em relação às capacidades e habilidades, a qual pode ocasionar em um desequilíbrio emocional, acarretando em interferência direta no desempenho esportivo (DIAS et al., 2019).

Machado (2014) aponta que aspectos relacionados a uma boa preparação mental, tais como autoconfiança, atenção, visualização positiva e concentração, contribuem de maneira positiva para que os atletas mantenham os fatores do humor em níveis adequados, proporcionando a esses, condições emocionais saudáveis para o treinamento e, conseqüentemente, para a competição. Cabe ressaltar que, os atletas e seus treinadores passam por um período considerado dos mais difíceis para ambos no ciclo de treinamento e competição, que é a fase que antecede a competição. Por se tratar do período em que há ansiedade e expectativa pelo momento que coloca em prova toda uma vida de esforço.

A fase chamada período pré-competitivo é um momento importante e determinante na preparação dos atletas, já que a competição está eminente e a intensidade do treinamento fica cada vez mais alta, existindo uma conseqüente demanda fisiológica e emocional. Os níveis de pressão, ansiedade e expectativas se tornam muito altos. Diante disso, a psicologia do esporte tem procurado: (i) compreender os aspectos psicológicos envolvidos nessa etapa; e, (ii) estabelecer relação com as diferentes variáveis que podem interferir no desempenho de atletas e equipes, sejam elas variáveis fisiológicas ou de interações sociais (MACHADO, 2014).

O objetivo principal do estudo é discutir a importância da atuação do psicólogo do esporte no trabalho com atletas de alto rendimento e mostrar como a preparação destes ainda pode se tornar mais completa, quando são associadas às capacidades emocionais e físicas.

2 METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma pesquisa bibliográfica que procurou explicar um problema a partir das referências teóricas publicadas em artigos, livros, dissertações e teses. O tema escolhido aborda assuntos associados à importância da psicologia esportiva para atletas de alto rendimento, suas contribuições, preparações, pesquisas, entre outros.

A identificação das fontes foi realizada em livros na biblioteca virtual do UniCEUB e com uma revisão dos trabalhos relacionados aos temas publicados em bancos de dados bibliográficos, SciELO, PubMed, Google Acadêmico no período de 1995 a 2020. As palavras-chave utilizadas foram: Psicologia Esportiva. Competição. Treinamento.

Neste estudo foram realizadas as leituras: (i) exploratória - leitura rápida do material bibliográfico com a finalidade de verificar a importância da obra, adquirindo uma visão global; (ii) seletiva - determina o que realmente interessa no foco da pesquisa; (iii) analítica - decompõe e examina sistematicamente os elementos que fazem parte do texto; e, (iv) interpretativa - último processo de leitura cujo o objetivo é tomar posições próprias a respeito dos enunciados (MOTA, 2018).

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Cotidiano do Atleta de Alto Rendimento

Desde cedo as crianças são colocadas por seus familiares em práticas de alguma modalidade esportiva, geralmente relacionada aos gostos dos pais ou aquela predominante em questões culturais na região ou país no qual se vive. A iniciação no esporte deve ser de forma lúdica, visando com que a criança que se insere por este meio possa vivenciar a modalidade, adquirindo o maior leque de experiências motoras possível. Desta forma, desenvolver a capacidade de escolher por vontade própria uma modalidade que possa vir a se especializar futuramente e, quem sabe um dia, entrar para o mundo do alto rendimento (FALCÃO, 2010).

Quando ocorre a iniciação esportiva, muitos jovens começam a praticar esporte pelo prazer, ou seja, como lazer ou de forma lúdica. Posteriormente, quando entram no mundo do alto rendimento, estes não terão mais o esporte com caráter lúdico, mas sim como profissão. Visto que, muitas vezes terá de conviver com as

cobranças não apenas da instituição que representa, mas também dos treinadores e dos próprios familiares. A cobrança proveniente do ambiente familiar, comumente é realizada de maneira incorreta. Com isto, os atletas de alto rendimento desistem de determinada modalidade esportiva antes de alcançarem seus objetivos, não conseguindo chegar até o fim da sua jornada, pois as famílias - estando deslumbradas com sucesso, fama, poder, melhores condições financeiras e reconhecimento que este mundo pode trazer tanto para eles, quanto para o atleta - acabam não o deixando ter suas próprias escolhas e experiências (MACHADO, 2008).

A carreira esportiva engloba diferentes fases, do início ao alto rendimento até a finalização da carreira competitiva. Os atletas passam por: (i) processos de captação e seleção; (ii) longos períodos de formação, que envolvem treinamento e competições; (iii) comprometimento das relações sociais e familiares; (iv) adaptação física, de acordo com a modalidade praticada; e, (v) socialização no ambiente esportivo. Até que, finalmente, alcançam o alto nível e, então, cessam a prática sistemática do esporte de forma voluntária - autônoma - ou compulsória - lesão, por exemplo (SANTOS e ALEXANDRINO, 2015).

As transições na carreira esportiva são específicas, sendo elas: (i) a iniciação esportiva; (ii) a construção da base de fundamentos; (iii) o investimento no treinamento para competições iniciais; (iv) a participação em competições mais expressivas, tais como eventos regionais e estaduais; (v) a atuação em competições de alto nível, eventos nacionais e internacionais; e, (vi) a inserção em grandes clubes, profissionalizando-se no esporte (MARQUES e SAMULSKI, 2009).

Durante a história do esporte, desde a Grécia Antiga até o momento atual, os atletas profissionais de sucesso sempre foram tratados com destaque social. O ponto em questão é um grande motivador no caminho da carreira esportiva, pois influencia as decisões, até mesmo as de permanência no esporte. Se tornar uma referência em sua modalidade é um sonho para todos os atletas, pois sabe-se que passará a ser um exemplo a ser seguido por todos os demais que aspiram uma carreira na mesma categoria esportiva. Um exemplo que torna o atleta profissional hegemônico é ter uma carreira olímpica de sucesso. Além da imagem de vencedor, claro que, o retorno financeiro também é um fator extremamente atrativo em alguns esportes, como no futebol, onde os atletas não só ganham pela atuação esportiva, mas também têm a capacidade de venda e obtenção de ganhos através da imagem junto aos contratos publicitários (MACHADO, 2008).

Cabe destacar que o esporte tem o caráter multidisciplinar, isso porquê, (i) como descrevemos, pode se tornar uma fonte de rendimento a todos os personagens, desde os atletas e técnicos, até os dirigentes, árbitros, gandulas, funcionários das organizações esportivas, entre outros; (ii) move um mercado financeiro gigantesco, pois passou a envolver marcas, não só esportivas, mas de qualquer ramo, como patrocinadoras dos atletas, o que vinculado à imagens socialmente importantes, geram automaticamente retorno econômico; e, por último, (iii) traz em si o caráter sociocultural, pois atua de forma integradora na cadeia social de valores de forma não só horizontal, mas também vertical (PIRES, 2007; CASTEL, 2013).

Sendo assim, a prática do esporte de alto rendimento pode ser considerada como trabalho/emprego. Uma vez que, demanda esforço persistente para sedimentação e há retorno financeiro. Tornando-se clara a importância do esporte para a sociedade, novamente, diante da relevância dada à carreira esportiva, que pode ser percebida através da geração de recursos financeiros, sociais e culturais, não só para os seus atores principais, como também, para os outros personagens relacionados ao esporte, seja de iniciativa pública ou privada, a sociedade como um todo (MACIEL e MORAES, 2008).

A carreira esportiva é assim considerada quando envolve a prática contínua e organizada a fim de alcançar resultados. No caso dos fins esportivos, com a possibilidade de promoção ao atleta, tal aspecto fica evidenciado na narrativa quando o entrevistado apresenta: (i) a sua dedicação à prática esportiva; e (ii) o comprometimento para o desenvolver de novas técnicas de treinamento, a fim de crescer em sua carreira. A dedicação, o envolvimento e a busca por desenvolvimento contínuo são aspectos inerentes às carreiras, dessa forma pode-se inferir que a carreira esportiva possui características semelhantes à todas as demais, contudo, como em qualquer área, possuindo suas peculiaridades (TENENBAUM e EKLUND, 2007).

O distanciamento gerado entre os atletas e seus familiares e amigos, a pressão causada diariamente, seja nos treinos ou nas partidas competitivas, além dos impactos físicos e psicológicos, são exemplos dos componentes do rol de fatores de risco ao atleta (FONTES e BRANDÃO, 2013). Tudo isto, somado ao estresse que antecede as competições, às cobranças externas e internas de vitória, aos longos deslocamentos territoriais, aos erros técnicos realizados no passado (NASCIMENTO JÚNIOR et al., 2010) e à ansiedade, podem resultar na má performance do atleta, que

quando não enfrentados da maneira correta, acarretam em pensamentos desanimadores, baixa na autoestima e confiança e descontrole da ansiedade.

De acordo com Crespo (2005), os atletas devem ter uma equipe multidisciplinar de trabalho, com técnico, médico, preparador físico, nutricionista, fisioterapeuta e psicólogo. No entanto, cabe ressaltar que existem dificuldades financeiras para um atleta manter todos estes profissionais. O treinador deve ser o coordenador desta equipe de trabalho e estar ao lado do atleta na maior parte do tempo. O psicólogo, por sua vez, deve atuar também por meio do treinador, ou seja, treinar o técnico para que este saiba como passar as rotinas psicológicas aos atletas.

3.2 Pontos Positivos e Negativos nas Influências dos Pais e Familiares

Como citado anteriormente, cada ser humano tem uma reação distinta de acordo com o fator externo influenciador (WEINBERG e GOULD, 2008), por isso, não há uma fórmula exata de como os pais e familiares devem se comportar durante a prática desportiva dos jovens. Para poder lidar com as situações resultantes da participação dos pais, existem algumas características que podem potencializar os fatores positivos da sua presença nas atividades ou apenas inibir os aspectos negativos. Diante da representação familiar, como o primeiro e principal meio social, como citado anteriormente, ela é considerada a base da vida do jovem, o ponto central não só no esporte, mas em todos os demais contextos (VERARDI e DE MARCO, 2007).

Diante disso, ações reprováveis adotadas por pessoas adultas, que desrespeitam e provocam - em diversas áreas da competição, não só entre os competidores, mas também entre torcedores, árbitros e técnicos - se tornam exemplos para os jovens presentes, que repetirão os mesmos atos quando estiverem diante de contextos semelhantes. A situação descrita é composta por um fato considerado agravante, se pensarmos que a torcida que se encontra nas competições entre crianças e adolescentes é composta por seus pais, amigos e parentes (MACHADO e GOMES, 2011).

As posturas adotadas pelos pais dos competidores de alto rendimento podem ser facilmente percebidas no comportamento de seus filhos, pois trata-se de influência clara e direta. Algumas vezes, consideradas altamente prejudiciais, principalmente quando agravadas por ações externas e alheias às atitudes do atleta, como o humor

do adversário e do árbitro, ambiente e clima. O ideal seria que todos esses pontos afetassem o mínimo possível negativamente a motivação do atleta, pois caso não tenha uma atuação prévia contra essas influências, isso pode chegar até ao *burnout* ou desistência (WEINBERG e GOULD, 2008). Os professores e treinadores devem se utilizar de mecanismos que possam informar os pais sobre a importância que sua influência na atividade possui em relação ao seu filho, entendendo qual a melhor maneira de utilizá-la.

Os autores Machado e Gomes (2011) concluíram em seu estudo que algumas orientações podem ser úteis para tornar os pais e os familiares conscientes acerca dos seus deveres e modo de atuação saudável perante a prática das atividades esportivas. É necessário que sejam realizadas reuniões regulares com os familiares, para explicar como: (i) deve ser a postura adotada durante os treinos e competições; e (ii) evitar cobranças não saudáveis, pelo seu excesso, falta de respeito diante dos árbitros e equipe adversária, reafirmando, assim, seu papel como líder familiar. É extremamente importante que os pais tenham consciência clara das consequências que seus atos podem causar ao competidor/atleta.

São diversos os fatores que geram a pressão por parte dos pais por resultados, muitas vezes até desproporcionais ao tempo colocado como meta, que é muito curto. O que, naturalmente, causa desconforto aos atletas. Sempre se lembrando que, a comunicação é o meio principal que os seres humanos utilizam para interagir, não importando se ocorre verbal ou não verbalmente (WEINBERG e GOULD, 2017).

Caso essa citada comunicação ocorra de maneira efetiva, seus resultados são potencializadores naturais sobre o assunto dialogado ou compartilhado. O mais corriqueiro, quando os pais se encontram com seus filhos após sua aula esportiva, é que seja questionado sobre o resultado ou desempenho, ignorando, assim, se houve divertimento durante a atividade. Sendo esquecido que é este envolvimento um dos fatores mais importantes para motivar a permanência (MACHADO e GOMES, 2011).

Ainda com Machado e Gomes (2011), caso os adultos envolvidos, sejam os pais ou profissionais, nesta situação não tenham uma real condição emocional e física para conviver com todas as situações supracitadas, isso acarretará em efeitos psicológicos sobre o competidor. Isso pode ser notado até mesmo em pequenos detalhes, como em um erro de execução de uma técnica na modalidade ou até mesmo em grandes consequências, como a desmotivação.

Com isso, diante de uma boa preparação dos envolvidos, é natural que haja a interpretação correta das atitudes do atleta e a intervenção pontual quando necessária, aumentando, assim, exponencialmente as chances de sucesso, pois o jovem saberá enfrentar qualquer adversidade, desde ambientes com clima hostil, até momentos de fracasso, o que é natural que ocorra em uma carreira esportiva. Tais atitudes também elevam as chances de reversão positiva em momentos difíceis, tornando a atividade profissional divertida, pois será carregada de elementos motivacionais e constante evolução. É imprescindível que os familiares sejam ativos diretamente na realização de esportes pelos seus filhos, essa atitude pode ser o ponto definitivo e crucial acerca da permanência do jovem na modalidade, já que associarão à uma fonte de experiências (FONSECA e STELA, 2015; MACHADO e GOMES, 2011; WEINBERG e GOULD, 2008).

No momento em que as influências são realizadas de maneira saudável, estas se tornam o combustível principal para que o jovem participe, se envolva, desenvolva e se mantenha no esporte. Diante da ascensão da internet e sua enraização no cotidiano da sociedade, as crianças e os adolescentes a cada dia que passa se tornam mais dependentes dos aparelhos eletrônicos, como celular, computador, tablet, entre outros. O resultado disso foi a queda do número de praticantes de atividades físicas e esportes de maneira geral (MACEDO, 2014). E a atitude dos pais de compactuar com isso, acaba acentuando a decadência desses números, mesmo que indiretamente (MACHADO e GOMES, 2011; HELLSTEDT, 1995; WEINBERG e GOULD, 2008; 2017).

Devido ao fato levantado acima, os pais que praticam atividade física se tornam facilitadores para inserir os filhos no contexto esportivo, pois as crianças e os adolescentes, ao observarem a satisfação e o divertimento que os pais sentem na prática, acabam sendo motivados e encorajados a iniciar na mesma modalidade esportiva dos pais (FONSECA e STELA, 2015).

Gonzalez (2004) defende que a motivação pela prática esportiva é facilmente despertada pela sensação de diversão e felicidade durante a atividade. Por participarem dos contextos cotidianos, os pais podem contribuir em referida motivação, através de conversas empáticas, as quais não apenas questionam quantos gols o filho fez no futebol ou ace's no vôlei, mas realmente demonstram interesse pelo filho.

Ainda segundo Gonzalez (2004), o comportamento ideal esperado dos progenitores e responsáveis é de demonstração de interesse na felicidade e diversão do atleta, perguntas tais como: “Quais foram os seus amigos que estavam hoje na aula? ”, “Gostou de ir para aula hoje?” e “O que achou da atividade ministrada hoje? Se envolveu bem? ”, os motiva a ir em cada aula, pois sentem que isso desperta interesse em seus pais sobre sua vida. Além do diálogo, a liberdade de escolha, que pode ser proporcionada a partir da elevação do número de possibilidades, seja pela quantidade de opções de modalidades esportivas, ou pelo enriquecimento de habilidades motoras e conhecimento de jogo adquiridos com a prática.

Diante de todo o exposto, vemos que os pais possuem a capacidade de influenciar seus filhos na inserção na atividade esportiva, tendo em vista sua influência natural como patriarcas, não apenas para as coisas boas, mas também para atitudes ruins. Neste ponto, caso o psicólogo tenha a percepção de uma má influência familiar, é parte do seu trabalho atuar da maneira mais adequada possível, gerando um relacionamento agradável, consciente de que as reações pessoais são distintas, conforme o contexto externo de interferência (MACHADO e GOMES, 2011; WEINBERG e GOULD, 2008; 2017).

3.3 Importância do Trabalho Psicológico em Atletas

Jones, Hanton e Connaughton (2008), destacam que diversos atletas têm um ponto de vista sobre o estudo da força psicológica e usam da evolução dela para obter vantagens sobre seus adversários, além de lidar melhor com as várias exigências do esporte. Com o psicológico mais trabalhado o atleta consegue ter mais concentração, tendo mais controle de suas decisões, inteligência emocional e conseguindo com mais facilidade colocar em prática no jogo o que faz no treino.

Para Santos e Shigunov (2000), o atleta vivencia várias questões emocionais antes das competições, as quais provocam reflexões novas que somam em sua vida, além de afetar seu comportamento de várias formas e sentidos a qualquer tempo.

Segundo Singh (2005) é importante que o técnico sempre encoraje o atleta a fazer o que sabe em quadra, elogiar quando conseguirem o êxito e isso normalmente acontece apenas com atletas mais novos. Contudo, o elogio tem que ser sincero, pois elogiar sem base pode causar prejuízos no futuro, como o atleta não ter mais confiança na sua palavra. O treinador deve se atentar a idade de seus atletas e tomar

cuidado com as expectativas que ele gera em cada um e desenvolver técnicas de compensar mais a dedicação do que os resultados. Outro fator a ser ensinado são as habilidades psicológicas e, se necessário, modificar as regras para melhorar a ação e a participação dos atletas; (ii) estimular a criatividade; e, (iii) incentivá-los a solucionar os problemas. É fundamental que o técnico sorria sempre, interaja com os atletas e escute-os.

Knijnik, Greguol e Silenos (2001) questionam os mecanismos adotados pelos técnicos no treino de seus atletas e as orientações perpassadas sobre a execução técnica, que a depender da maneira e equilíbrio adotados, podem ser excessivas, pois trazem a ilusão de que só existe uma possibilidade de dinâmica esportiva tecnicamente correta.

Segundo os autores supracitados, os técnicos não devem se preocupar apenas com as formas táticas e técnicas, mas também deveriam se dedicar muito às práticas que capacitam os atletas acerca de sua auto responsabilidade sobre suas atitudes. Samulski (2006) alerta que, desenvolver habilidades mentais, como a autoconfiança, automotivação, auto verbalização e auto responsabilidade, concentração, controle emocional, relaxamento e recuperação, é parte imprescindível da preparação psicológica dos atletas.

Recomenda-se que um psicólogo do esporte, capacitado em técnicas psicológicas de intervenção, desenvolva essas habilidades nos atletas, a fim de que eles possam dominá-las e aplicá-las em situações competitivas. Os treinadores também deveriam aprender essas técnicas para reforçar as capacidades mentais de seus atletas e apoiá-los emocionalmente em situações difíceis e estressantes, como em uma série de derrotas, problemas com lesões, conflitos familiares, dentre outros.

Vale destacar o papel do *mindfulness* na carreira esportiva, através de seu trabalho é possível alcançar a habilidade de: (i) deslocamento do foco nos sentimentos negativos para as ações que precisam ser realizadas; (ii) estar sempre orientado ao caminho de tomada de decisões que sejam resolutivas de problemas; e, (iii) não permitir que as emoções negativas guiem as atitudes ao caminho da exitação ou outras posturas indesejáveis para o alcance de excelentes desempenhos (WOLFF, 2015).

Os autores Del Aguila, Mañas, Franco, Gil e Gil (2014) em seu estudo destacaram que, o *mindfulness* tem a capacidade contributiva no controle e eliminação das sensações internas negativas e no desenvolvimento da prática da

postura contemplativa, tais habilidades contribuem na evolução do rendimento esportivo. As reações ansiosas no momento de competição podem ser consideradas como o principal dos desafios que o atleta de alto rendimento enfrenta nos momentos (pré-) competitivos. Diferente da situação de treino, a competição envolve a presença de uma série de estímulos os quais o atleta não tem controle, como, por exemplo, o ambiente de competição, o nível de preparo, as nuances do desempenho do adversário, a presença e as características da torcida adversária, a postura da imprensa escrita e falada, as postagens nas redes sociais e as próprias reações emocionais ao aproximar o momento da competição.

As fases para um programa de treinamento psicológico no esporte podem ser as seguintes: (i) avaliação e análise das habilidades psicológicas exigidas pelo esporte, inerentes ao jogador, e o estabelecimento de objetivos; (ii) treinamento de habilidades psicológicas, preparação geral - controle emocional, ativação, concentração, autoconfiança e visualização - e específica - uso durante o treinamento - e trabalho teórico-prático dentro e fora da quadra; (iii) projeto e prática de um plano pré-competitivo - alimentação, descanso, auto verbalização positiva, planejamento da partida e aquecimento - e focalização - aquecimento psicológico; (iv) desenvolvimento de um plano para manter o foco durante a competição; e (v) avaliação do programa no período pós-competição (CRESPO, 2005).

De acordo com Samulski (2006) antes do jogo (mental pre-play) o atleta deve fazer um aquecimento mental visualizando situações de sucesso, de jogadas, podendo assim analisar pontos fortes e fracos do adversário. Já durante o jogo (mental play), devem ser analisadas as estratégias e habilidades técnicas do seu oponente, com intuito de prever seus golpes e antecipar as próprias jogadas. Tornando assim, sua iniciativa e tomadas de decisões mais rápidas.

Samulski (2006) também menciona que a concentração deve vir desde antes do saque. Então, nos pós jogo deve-se fazer uma avaliação geral: comportamentos situacionais, táticas de jogo e o controle das emoções. Analisar pontos fracos e fortes, tanto do próprio competidor, quanto do oponente, e, por fim, ver as importantes conclusões para o aprimoramento de habilidades mentais para o próximo jogo, com o objetivo de melhorar o pensamento estratégico.

Diante do discutido por tantos doutrinadores e estudiosos do assunto, não restam dúvidas de que existem diversos instrumentos que os psicólogos desportivos podem passar aos seus atletas-pacientes, sempre com a finalidade de melhorar sua

performance e trazendo excelentes resultados dentro e fora da competição. Não apenas nos resultados, mas, principalmente, na saúde mental do dia a dia dos treinos e dedicação despendida (SAMULSKI, 2006).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A psicologia esportiva cresceu de forma exponencial nos últimos tempos, sendo ferramenta fundamental na ciência do esporte como fator motivacional do atleta. Aprofundando as situações que os atletas enfrentam no seu cotidiano: treinos, jogos, pressão dentro e fora dos treinos, as cobranças e a família, concluindo, então, que o dia a dia do atleta e o tratamento psicológico se completam.

O lema que caracteriza os atletas de alto rendimento é a sua capacidade para obter “máximo rendimento sob máxima pressão”. Este desígnio só é possível de ser atingido com atletas altamente preparados e capazes de pensar melhor e mais rápido do que os seus adversários. Neste sentido, o conjunto de estratégias apresentadas neste trabalho visam criar as condições ideais para os atletas aproveitarem o melhor das suas capacidades (e ultrapassarem as suas limitações) na situação de máxima tensão que é a competição.

Por isso, uma das ideias centrais defendidas na presente monografia é a importância do trabalho em equipe entre treinador, psicólogo e atleta. Uma vez que, esta conjugação de esforços resultará numa maior possibilidade das técnicas de controle psicológico serem aplicadas no contexto competitivo, sendo este o objetivo fundamental da intervenção psicológica. Se todos os agentes desportivos conhecerem e aceitarem os seus papéis no processo de preparação dos atletas, reúnem-se, então, as condições para o caminho do alto rendimento.

É notável a importância do equilíbrio emocional para um bom desempenho do atleta em treinos e jogos competitivos. Como figura de liderança, o técnico tem influência direta no ambiente esportivo do time e pode tanto estimular, quanto dificultar o desenvolvimento do controle psicológico.

Dentro da área esportiva, o psicólogo busca desenvolver e melhorar as habilidades cognitivas, emocionais, motivacionais e sociais de atletas e treinadores. Bem como, o autocontrole emocional, liderança, comunicação, trabalho em equipe, coesão do grupo e otimização do processo de reabilitação e recuperação de seus pacientes.

Sendo assim, ao compreender a influência do técnico no ambiente esportivo, o psicólogo pode intervir, por exemplo, através da combinação entre a manipulação positiva das influências ambientais e as habilidades mentais específicas da força psicológica. Através, também, da psicoeducação, é possível ensinar aos técnicos como eles podem aplicar técnicas e incluí-las em seus treinos para otimizar o desenvolvimento de habilidades.

Através da revisão bibliográfica realizada, foi possível compreender que, os técnicos que apresentam comportamentos que encorajam a participação ativa do atleta e que trabalham estratégias de manipulação positiva das influências ambientais, possuem maior probabilidade de estimular o desenvolvimento da força psicológica.

Ainda, foi possível concluir por meio da leitura e análise das obras referenciadas neste trabalho, a importância que os pais e familiares possuem no rendimento e na prática esportiva, se relacionando de maneira direta na formação do jovem, como atleta e como pessoa. A relação familiar pode gerar tanto efeitos extremamente positivos, quanto efeitos contrários (negativos) ao esperado, caso tal relacionamento não seja saudável, podendo causar consequências irreversíveis, como a desistência da prática esportiva e refletir em dificuldades no desenvolvimento psicológico e social do jovem.

Concluindo-se que a atuação do psicólogo na vida do atleta é ponto fundamental em sua alta performance entre treinos e competições, o modo de atuação do treinador e, também, no relacionamento familiar. Que com um bom trabalho, torna-se parte fundamental na criação de um atleta de alto rendimento de sucesso.

REFERÊNCIAS

BECKER JÚNIOR, B. Manual de psicologia do esporte e exercício, 2000. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1380-65742013000100015>>. Acesso em: 20 out. 2020.

CASTEL, R. As metamorfoses da questão social: uma crônica do salário. Petrópolis: Vozes, 2013.

CONNAUGHTON, D. et al. Mental toughness research: key issues in this area. **International Journal of Sport Psychology, Cardiff**, v. 3, n. 39, p. 192-204, jul. 2008.

CRESPO, M. El rol del entrenadores de ténis en el trabajo psicológico com los jugadores, 2005. Disponível em:

<<http://www.itftennis.com/coaching/practicalinfo/onlinearticles/español/psicología.as>>
. Acesso em: 20 out. 2020.

DEL ÁGUILA, J. et al. Programas basados en mindfulness para atletas. **Actividad física y deporte adaptado**, Granada, v. 2, n. 1, p. 159-167, abr. 2014.

DIAS, et al. Perfil dos estados de humor em atletas de alto rendimento: **revisão dos estudos publicados no Brasil**, 2019. Disponível em:
<<http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces>>. Acesso em 27 maio 2020.

FALCÃO, R. S. Crianças e jovens no esporte: **psicologia no esporte**, 2010. Disponível em: <<http://www.psicologianoesporte.com.br/criancas-e-jovens-noesporte>>. Acesso em: 27 set. 2020.

FONSECA, G. M. M. Família e esporte: a influência parental sobre a participação dos filhos no futsal competitivo. **Revista Kinesis**, Santa Maria, v. 33, n. 2, p. 41-60, jul./dez. 2015.

FONTES, R.D.C.; BRANDÃO, M. Resilience in sport: **an ecological perspective on human development**, 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000100015>>. Acesso em: 27 set. 2020.

GALLWEY, T. W. O jogo interior de tênis. São Paulo: Texto Novo, 1996.

GONZALEZ, J.F. Sistema de classificação de esportes com base nos critérios: cooperação, interação com o adversário, ambiente, desempenho comparado e objetivos táticos da ação, 2004. Disponível em:
<<https://www.efdeportes.com/efd71/esportes.htm>>. Acesso em: 13 jun. 2021.

HELLSTEDT, J. C. et al. Invisible players: a family systems model. **Champaign: Human Kinetics Publishers**, 1995.

KNIJNIK, J. D.; GREGUOL, M.; SILENO, S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 7-13, maio. 2001.

MACEDO, J. Exagero de tecnologia deixa crianças e adolescentes desconectados do mundo real, 2014. Disponível em <goo.gl/kn4av5>. Acesso em: 13 ago. 2017.

MACHADO, A. A. A educação física e a psicologia do esporte em jogo: resultados da copa do mundo, o que temos com isso?. **Revista brasileira de psicologia aplicada ao esporte e à motricidade humana**, São José do Rio Preto, v. 4, n. 1, p.17-22, out. 2014.

MACHADO, A. A.; GOMES, R. Psicologia do esporte: da escola à competição. 1. ed. Jundiaí: Fontoura, 2011.

MACHADO, A. Especialização esportiva precoce: **perspectivas atuais da psicologia do esporte**, 2008. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000100015>>. Acesso em: 20 set. 2020.

Maciel, L. H. R.; Moraes, L. C. C. A. Investigação da expertise de treinadores de ginástica aeróbica brasileiros usando análise de protocolo. **Revista iberoamericana de psicologia del ejercicio y el deporte**, Logroño, v. 3, n. 2, p. 241-258, dez. 2008.

MARQUES, M.; SAMULSKI, D. M. Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: **escolaridade, iniciação, contexto sócio familiar e planejamento da carreira**, 2009. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1980-6574208732015>>. Acesso em: 27 set. 2020.

MOTA, A.; WERNER DA ROSA, C. Ensaio sobre metodologias ativas: reflexões e propostas. **Revista Espaço Pedagógico**, Campo Grande, v. 25, n. 2, p. 261-276, maio. 2018.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. D. et al. Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 18, n. 4, p. 45-53, abr. 2010.

PIRES, G. A. *Gestão do desporto*. Porto: Porto Editora, 2007.

SAMULSKI, D. *Tênis: dicas psicológicas para vencer*. São Paulo: **Imprensa Universitária**, 2006.

SAMULSKI, D.; JÚNIOR, B. B. *Manual de treinamento psicológico para o esporte*. São Paulo: **Feevale**, 1998.

SANTOS, A; ALEXANDRINO, R. Desenvolvimento da carreira do atleta: **análise das fases e transições**, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1980-6574208732015>>. Acesso em: 27 set. 2020.

SANTOS, S. G.; SHIGUNOV, V. Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade “teórica” que precisa ser aplicada. **Revista Treinamento Desportivo**, Curitiba, v. 5, n. 2, p. 74-83, dez. 2000.

SINGH, K. *Mental training: how as a coach you can help*, 2005. Disponível em: <<http://www.itftennis.com/coaching/practicalinfo/onlinearticles/english/psychology.asp>>. Acesso em: 15 mar. de 2021.

SOUZA, A.; SCALON, R. O treinamento mental como uma variável significativa na performance de atletas e na aprendizagem de habilidades motoras, 2004. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1980-6574208732015>>. Acesso em: 27 set. 2020.

TENENBAUM, G.; EKLUND, R. C. *Handbook of sport psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons, 2007.

VERARDI, C. E. L.; DE MARCO, A. emoção e esporte: as relações entre pais e filhos numa experiência com o futebol, 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1980-6575784208732015>>. Acesso em: 20 set. 2020.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WOLFF, A. A. Pensamento campeão: melhorando o desempenho esportivo por meio da preparação mental. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva, 2015.

ANEXO A:

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO – TCC**

Declaração de aceite do orientador

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO, declaro aceitar orientar os (as) discentes JOÃO PAULO BESERRA DE OLIVEIRA e LUCAS MARQUES VIEIRA LIMA, no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 24 de fevereiro de 2021.



ASSINATURA

ANEXO B:

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, JOÃO PAULO BESERRA DE OLIVEIRA e LUCAS MARQUES VIEIRA LIMA, declaramos ser os (as) autores (as) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaramos, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro (s) autor (es) sob a pena de ser desligado (a) desta disciplina uma vez que plágio se configura atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 23 de junho de 2021.


Orientando


Orientando

ANEXO C:

**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu JOÃO PAULO BESERRA DE OLIVEIRA RA:21652823 e LUCAS MARQUES VIEIRA LIMA RA:22052668 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado **IMPORTÂNCIA DO TRABALHO PSICOLÓGICO EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO**, no dia 23/06 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.



ASSINATURA



ASSINATURA

ANEXO D:

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO, venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: **IMPORTÂNCIA DO TRABALHO PSICOLÓGICO EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO**, autorizar sua apresentação no dia 22/06 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Professor Orientador

ANEXO E:

**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE
TCC**

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO, venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: **IMPORTÂNCIA DO TRABALHO PSICOLÓGICO EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO**, autorizar a entrega da versão final no dia 25/06 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Professor Orientador