



PSICOLOGIA NA PRÁTICA DO ESPORTE

Hoje, há consenso sobre a influência do desempenho mental na atuação dos competidores de alto nível, mas o equilíbrio emocional é determinante também para o sucesso pessoal

Para uma boa PERFORMANCE na vida

O aspecto emocional é o grande diferencial para que os atletas consigam se destacar, mas não são restritos aos competidores. O treinamento psicológico traz benefícios para todos

Por Rodrigo Scialfa Falcão

O esporte é um dos principais fenômenos socio-culturais desde a Grécia Antiga. Hoje, certamente, muitos atletas são referência para pessoas que nem sempre são esportistas, mas simpatizam com filosofias que o esporte carrega como foco, atenção, determinação, superação, entre outros. A grande maioria dos atletas medalhistas, por exemplo, se tornam ídolos e até popularizam esportes antes não tão admirados, como aconteceu com Gustavo Kuerten na época em que se tornou o melhor tenista do mundo e também o espelho até mesmo para crianças, que trocaram a adoração pelo futebol por essa modalidade. Mas Guga é só um dos exemplos. O esporte brasileiro – e mundial – tem muitos outros atletas modelos.

Porém, há casos conhecidos em que o esportista apresenta seu melhor momento físico, técnico e tático, entretanto, por diversos fatores, não trabalha bem seu aspecto emocional e este é, sem dúvida, o grande diferencial nas competições. Aquele que estiver preparado psicologicamente



O comportamento mental, comprovadamente, influencia de maneira definitiva a performance de alguém em qualquer área da vida. Esse fundamento é muito usado no esporte

terá resultados melhores. Há inúmeras variáveis que podem influenciar positiva ou negativamente a atuação de um atleta ou da equipe. Todos os competidores, desde os grandes favoritos aos iniciantes, sofrem influências, e as pessoas mais equilibradas emocionalmente, naqueles momentos decisivos, é que se consagraram. E

essa lógica serve para a vida também, seja no campo pessoal, profissional, em família etc.

Voltando ao esporte, podemos dizer que esta não é ciência exata; ele é sempre executado por humanos



• Psicologia do Esporte deve se adaptar •

Cada modalidade esportiva tem suas peculiaridades, sua cultura e seu universo, e a Psicologia do Esporte deve se adaptar a essas situações, pois as modalidades são diferentes umas das outras, assim como as capacidades físicas, técnicas e táticas são distintas de um esporte para outro. Isso também acontece com a preparação psicológica. Os recursos necessários para um bom desempenho de maratonistas são diferentes dos recursos dos esgrimistas, que são também diferentes dos jogadores de handebol. Nas modalidades coletivas, algumas responsabilidades podem ser compartilhadas. Isso não acontece em modalidades individuais, onde todo o desempenho atlético é fruto do comportamento de uma pessoa.

Rodrigo Scialfa Falcão é psicólogo formado pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. Mestre em Esportes para Resolução de Conflitos pela Universitat Oberta da Catalunya/Unesco. Especialista em Psicologia do Esporte pelo Instituto Sedes Sapientiae. Psicólogo clínico com especialização em Terapia Comportamental e Cognitiva pela USP.



O equilíbrio emocional é importante em diversas áreas da vida. Porém, mesmo reconhecendo essa fundamentação, o preparo psicológico no esporte ainda é pouco explorado no Brasil.

PARA SABER MAIS

ESTÍMULO ÀS HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Segundo Rudik (1990), o rendimento esportivo máximo é alcançado quando os atletas atingem uma forma esportiva caracterizada por vários aspectos, entre eles: melhora da atividade total da consciência, aumentando a velocidade das reações motoras; processos de percepção produzidos com rapidez, tornando-se mais claros e eficazes; aumento da atenção, melhorando a capacidade de distribuí-la ou concentrá-la, elevando também a capacidade de alterar rapidamente o foco de atenção de um objeto para outro; aumento da capacidade de realizar esforços volitivos máximos, da confiança em suas próprias forças e da vontade de vencer.

Balague (2001) coloca que cada fase do treinamento tem requisitos psicológicos diferentes e, por isso, para que se obtenha um ótimo rendimento é necessário que as habilidades psicológicas sejam estimuladas e desenvolvidas conjuntamente com as capacidades físicas e as habilidades técnicas e táticas.

Para Korsakas e Marques (2005), "se a periodização compreende o planejamento do treinamento esportivo, quando se fala sobre a preparação psicológica integrada aos outros processos desse treinamento, não poderíamos tratá-la de forma diferente. Basicamente por dois motivos: o primeiro pela necessidade de combinar a preparação do atleta considerando-o como uma totalidade, que atuará empregando todo o seu potencial (aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos) na busca dos objetivos da competição; o segundo pela necessidade de utilizar a preparação psicológica adequadamente, sem acreditar que palestras motivacionais, filmes ou conversas, isoladamente, poderiam dar conta de uma preparação com qualidade".

e, por isso mesmo, a imprevisibilidade está presente nos ginásios, nas piscinas, nas pistas, nos campos. O comportamento mental, comprovadamente, influencia de maneira definitiva a performance de alguém em qualquer área da vida, que dirá nas competições esportivas. Nossa paixão nacional, o futebol, nos mostrou de forma dolorosa, como um desfecho mal elaborado pode desestabilizar 11 homens em menos de 15 minutos. E afetou também o equilíbrio emocional de uma legião de torcedores.

Foi a partir desse evento, na Copa do Mundo sediada no Brasil, com os "donos da casa" derrotados por um placar vergonhoso, que vimos crescer o debate sobre a atuação de psicólogos esportivos, uma área bem reconhecida em outros países, mas que ainda é pouco explorada no Brasil. De modo geral, todos sabem da importância da prevenção psicológica no esporte, porém, na prática, poucas equipes efetivamente preparam seus atletas devidamente.

HABILIDADES psicológicas devem SER SEGUIDAS

Desempenho mental e preparação emocional são aspectos imprescindíveis para a conquista de vitórias no esporte, mas alguns requisitos podem ser aproveitados também na vida pessoal e profissional

Por Rodrigo Scialfa Falcão

É nítido e incontestável que o desempenho e a preparação mental são fatores fundamentais para a obtenção do sucesso na atuação do esportista de alto rendimento. No entanto, essas conquistas precisam ficar restritas apenas ao esporte. Existem algumas habilidades psicológicas que devem ser seguidas por esses competidores, e pessoas focadas em alcançar o sucesso.

Equilíbrio emocional

Os esportes competitivos talvez sejam um dos poucos fenômenos sociais em que as emoções oscilam abruptamente. Se nos espectadores é comum, imagine nos atletas. Desenvolver o equilíbrio emocional é fundamental para qualquer pessoa. No esporte ele chega a ser primordial, pois um

erro pode ocasionar uma avalanche de sentimentos negativos e levar à derrota. Saber retornar desses momentos (frequentes) dos jogos e competições é uma habilidade que pode ser diferencial para uma decisão e até para a carreira de qualquer atleta. A tensão exacerbada proporciona emoções negativas, como raiva, frustração e medo. Como consequência, podem desencadear problemas durante a atuação, incluindo a tensão muscular e desvio de concentração, que propicia distrações, lentidão de raciocínio na execução de golpes, movimentos lentos, entre outros.

Concentração

É comum ouvir alguém dizendo “Concentre-se”, “Foco”. No esporte, estar concentrado é um dos aspectos importantes para o bom

rendimento. A concentração é um tipo de percepção. A percepção é basicamente uma capacidade cognitiva, que faz reconhecer o mundo ao redor através dos sentidos (visão, tato, olfato, audição, paladar). Portanto, para perceber alguns eventos que nos cercam, o cérebro utiliza diferentes tipos de atenção.

O ambiente está cercado por vários estímulos que aguçam a percepção, e a atenção seleciona e codifica alguns deles que interessam no momento. Quando se foca em poucos estímulos, utiliza-se a concentração – que nada mais é do que prestar mais atenção naquilo que é relevante naquele determinado momento. Ou seja, no adversário, nos pensamentos e nas sensações corporais. Quando se ouve alguém falar de foco, é preciso lembrar de um feixe de luz iluminando um local escuro. A falta de concentração em determinados momentos de uma competição é uma das queixas mais frequentes que os psicólogos do esporte têm de lidar no seu trabalho.

Rodrigo Scialfa Falcão é psicólogo formado pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. Mestre em Esportes para Resolução de Conflitos pela Universitat Oberta da Catalunya/Unesco. Especialista em Psicologia do Esporte pelo Instituto Sedes Sapientiae. Psicólogo clínico com especialização em Terapia Comportamental e Cognitiva pela USP.



A falta de concentração em determinados momentos de uma competição é uma das queixas mais frequentes que os psicólogos do esporte têm de lidar no seu trabalho

Estar concentrado é uma habilidade psicológica muito importante para qualquer atleta, porém pode haver níveis diferentes de concentração, dependendo da situação exigida na competição. Por exemplo, para um pivô no basquete e um atleta de tiro esportivo as exigências são muito distintas. Durante uma competição, a concentração pode ser determinante para o resultado.

Tolerância à frustração

As derrotas podem ensinar mais do que as vitórias. Pouco tempo atrás, o tenista Novak Djokovic era um coadjuvante em relação a Rafael Nadal e Roger Federer. Em diversas entrevistas, ele disse que aprendeu muito com as suas derrotas. Esse foi seu principal combustível para se desenvolver, estudar os

Um erro pode ocasionar uma avalanche de sentimentos negativos e levar à derrota. Saber retornar desses momentos, que são frequentes, dos jogos é uma habilidade que pode ser diferencial para uma decisão e até para a carreira de qualquer atleta

seus erros e obter a confiança para perseverar. Alguns adversários são mais do que simplesmente rivais, eles podem proporcionar indiretamente as condições para a evolução de um atleta. Se a derrota equivale ao fracasso, nunca se ganhará a batalha da confiança com esse tipo de crença (Rolo e Haan, 2009).

Desempenho sob pressão

Controlar a ansiedade nos momentos mais difíceis é comportamento típico que ocorre

durante as competições e que, naturalmente, põe pressão em quem está atuando. Todo atleta, antes do início de uma partida, sente-se ansioso, agitado, apreensivo de que possa acontecer algo inesperado. Não é adequado que essas sensações cresçam e se tornem amedrontadoras a ponto de não conseguirem realizar plenamente suas capacidades. Aceitar que a ansiedade é inevitável na competição e saber que pode lidar com ela são habilidades essenciais para recuperar o controle



• Modalidade mental •

O tênis é considerado uma modalidade esportiva na qual a parte mental é uma de suas principais armas. Neste cenário, o sérvio Novak Djokovic vem se consolidando como principal destaque. O número 1 do ranking mundial admite que investe no fator psicológico, fazendo uso de uma "abordagem holística", como ele mesmo define, que inclui a prática de meditação e yoga, além, é claro, de hábitos alimentares específicos e treinamento intensivo.

psicológico na sequência de acontecimentos inesperados ou distrações (Samulski, 2008). Superar o medo – ele é uma emoção natural do ser humano e pode ser controlado.

O psicólogo do esporte canadense, Garry Martin, ensina que, para eficácia dos aspectos psicológicos – quando eles são transferidos para o ambiente das competições –, os treinos devem ser o mais semelhante possível às exigências durante o torneio. É importante treinar taticamente, mas deve ser dado tempo para treinar questões mentais. Como isso pode ser feito? Simulando condições típicas competitivas, treinos mais intensos, com jogadores sendo mais agressivos, atletas realizando funções diferentes das habituais, com torcida a favor ou contra, com ruído e som alto, com placares adversos etc. Na preparação para os Jogos Olímpicos de Pequim 2008, a equipe de badminton chinesa utilizou muitos treinos simulados, principalmente com o ginásio lotado, para ensinar aos seus atletas como lidar com a pressão da torcida e a adversidade

A percepção é basicamente uma capacidade cognitiva, que faz reconhecer o mundo ao redor através dos sentidos (visão, tato, olfato, audição, paladar). Portanto, para perceber alguns eventos que nos cercam, o cérebro utiliza diferentes tipos de atenção

de um jogo, já que esse esporte é um dos mais populares na China. Portanto, a pressão pelo ouro olímpico seria inevitável. Os atletas chineses não decepcionaram: levaram todos os ouros da modalidade.

Mesmo os grandes gênios do esporte, em algum momento da carreira, tiveram obstáculos e percalços e precisaram se superar para reconduzir sua trajetória. Essa característica é chamada de resiliência, termo que, assim como a palavra estresse, vem da Física, e a Psicologia emprega para designar o indivíduo que consegue ultrapassar grandes adversidades, resistir às pressões e, com muito esforço, reconduzir a sua



O jogador Ronaldo teve inúmeras lesões graves em sua carreira, sendo um exemplo de superação diante das adversidades: é o que se chama de resiliência

vida. Na resiliência, a motivação é componente primordial de todo o processo de superação.

Autoconfiança

Confiar em si mesmo e na equipe é uma habilidade que deve ser desenvolvida. Quem não a possui dificilmente consegue se dar bem no esporte competitivo. Autoconfiança é diferente de soberba; é entender que o atleta possui qualidades e também limitações, é saber utilizar as qualidades nos momentos negativos e trabalhar as limitações nos treinos.

Assim como saber perder, aprender com as derrotas é uma lição importante, valorizar e usufruir das vitórias também é um comportamento que estimula a autoconfiança. Nos momentos de crise e adversidade é necessário se lembrar das sensações da vitória, do prazer proporcionado ao conseguir um objetivo.

Pensar positivo, ter uma atitude positiva, verbalizar coisas positivas são fatores tão importantes em treino quanto em competição. Essas ações repercutem no corpo, deixando-o mais relaxado e equilibrado para executar os movimentos necessários (Samulski, 2008). Corpo e mente estão interligados e, por isso, as atitudes negativas também refletem em nossos músculos. Como consequência, entre outros aspectos, ocorrem desequilíbrio e diminuição da performance.

Em competição, quanto mais enfrentam adversidades, mais positivos têm que ser para construir

confiança e autoestima. A confiança está relacionada diretamente ao êxito percebido. Então, muitas vezes os atletas só acham relevantes as vitórias, quando o mais importante é a atitude durante a competição. Ou seja, há jogos que se vence jogando mal e outros que se é derrotado jogando bem (Gallwey, 2004).

Motivação

É possível definir motivação basicamente como os motivos que levam às ações em busca das metas em todos os aspectos da vida. Pode ser exemplificada também como a direção e a intensidade dos esforços. Motivação é uma “energia psicológica” que faz com que a pessoa se comporte de determinadas maneiras. Para saber o que motiva é imprescindível ter autoconhecimento. Portanto, quando se fala em motivação não existe “receita de bolo”, pois ela é pessoal, individual e exclusiva. Não há motivação sem busca por metas.

Segundo Samulski (2008), as metas podem tornar os sonhos e



O pensamento positivo e a verbalização de coisas positivas são importantes, já que o corpo e a mente estão interligados e, por isso, as atitudes negativas também refletem em nossos músculos

ambições profissionais palpáveis, desde que se faça algo para alcançá-los. É preferível, do ponto de vista psicológico, que se pretenda alcançar metas de atuação em vez de resultados. As metas de atuação podem ser controladas. Os resultados, não. As metas de atuação são

O psicólogo do esporte Garry Martin ensina que, para eficácia dos aspectos psicológicos, os treinos devem ser semelhantes às exigências do torneio. É importante treinar taticamente, mas deve ser dado tempo para treinar questões mentais

de esforço, por exemplo: ter uma boa atitude durante o jogo; manter-se confiante nos momentos difíceis; usar a agressividade positivamente sem deslealdade. Esse tipo de meta é mais fácil de executar, depende exclusivamente do indivíduo. As metas por resultados (ganhar um torneio, chegar às quartas de final, golear um adversário, por exemplo) são mais complexas de se atingir, pois não dependem fundamentalmente do indivíduo, mas de outras variáveis que não podem ser

PARA SABER MAIS

DESEMPENHOS FÍSICO E MENTAL

Estudar os comportamentos de todos que estão, de alguma forma, envolvidos no universo esportivo e de exercícios físicos é o objetivo central da Psicologia do Esporte. Para isso, o profissional que se dedica à disciplina procura entender de que forma os fatores mentais interferem no desempenho físico, além de compreender como a participação nessas atividades afeta o desenvolvimento emocional, a saúde e o bem-estar de uma pessoa que atua nesse ambiente. A Psicologia do Esporte é uma ciência relativamente nova, que tem prestado relevantes serviços para a otimização da performance de atletas e equipes. Oferecer aos esportistas de alto rendimento apoio psicológico é tão importante quanto proporcionar uma alimentação saudável e balanceada, programada por um nutricionista. Isso porque o corpo físico e o mental são duas faces da mesma unidade e merecem igual atenção. A presença profissional mais frequente está relacionada aos esportes de alto rendimento. Entretanto, outras áreas de atuação podem ser exploradas: práticas de tempo livre (atividade física como manutenção da saúde); esporte escolar (cuidar da relação do praticante com o ambiente escolar); iniciação esportiva (crianças e jovens envolvidos em atividades pedagógicas e esportivas) e reabilitação (recuperação psicológica de lesões).

controladas e a probabilidade de frustração é muito alta.

Respeito

Respeitar o adversário, as regras do jogo, o fair play, o ambiente competitivo, os horários das partidas, os árbitros, assistentes e colaboradores deve ser uma obrigação para qualquer atleta. Ser leal com seus adversários e com o público que está prestigiando. O respeito, mais do que uma habilidade, é um valor moral. Os atletas são pessoas que têm o poder de influenciar a conduta de crianças e jovens e nem sempre compreendem esse papel que exercem na sociedade.

Inteligência tática

Saber ler as nuances do jogo do adversário, seus pontos fortes e fracos, e utilizar estratégias para minimizar as jogadas dele. Isso é inteligência tática. Em competições, os jogadores deveriam evitar focar em



Para conseguir uma carreira vitoriosa não basta ter habilidade e talento. O mito do basquete, Michael Jordan, disse que 90% são transpiração, e 10%, inspiração

seus pontos fracos (deixe isso para os treinos). Devem pensar nos pontos positivos de seu jogo, tendo por base os pontos fortes, ou seja, abusar de suas jogadas de confiança. Quanto mais positivo for durante a competição, melhor, mesmo que seus

pensamentos sejam negativos com relação a si mesmo.

É importante os atletas desenvolverem um repertório grande de variação de jogadas e ter paciência para colocá-las em prática nos momentos adequados. Nem sempre o estilo de jogo de uma equipe irá se encaixar com o do adversário. Ter coragem de arriscar pode ser fundamental quando estiver numa situação como essa. Jogar com simplicidade também ajuda. Inteligência não é sinônimo de belas jogadas. Em muitos momentos, fazer o básico para marcar um ponto pode ser a estratégia mais adequada.

Disciplina

Habilidade e talento, por si só, não são os únicos requisitos para uma carreira vitoriosa. É necessário ter muita disciplina. Michael Jordan disse certa vez que 90% são transpiração, e 10%, inspiração. Pelé, frequentemente, comenta que, após as rotinas diárias, ele ficava mais tempo treinando faltas com a sua perna esquerda (ele é destro) e cabeceio (que ele dizia ser seu pior fundamento).

PARA SABER MAIS

UM FENÔMENO PSICOLÓGICO

Rei do Futebol e Atleta do Século são alguns dos inúmeros adjetivos utilizados para definir o talento para o futebol de Edson Arantes do Nascimento, o Pelé. Colecionador de títulos e records, ele, hoje com 75 anos, além de ser conhecido em todo o planeta, é unanimidade quando se fala no melhor jogador de todos os tempos. Contudo, não são apenas os fatores físicos e técnicos que pesaram na vitoriosa carreira do ídolo. Psicologicamente, Pelé também era um craque. Quem atesta a tese é Tostão, também ex-jogador e seu companheiro de equipe na seleção brasileira, campeão mundial no México, em 1970. No ano em que completou 70 anos, Tostão, que é médico, homenageou o Rei em sua coluna publicada no jornal Folha de S.Paulo. Em um dos trechos, ele disse: "Do ponto de vista psicológico, Pelé também era um fenômeno, seus níveis de concentração, atenção e ativação eram extremos. Possuía um grande equilíbrio emocional e controle da ansiedade. Sabia o momento exato de canalizar sua raiva e agressividade. Ele não se abalava com os adversários e adversidades e se motivava ainda mais com os grandes desafios. Pelé foi um atleta que tinha consciência de suas habilidades e treinava as mesmas exaustivamente, era um perfeccionista. Por um conjunto complexo de fatores (biológicos, genéticos, psicológicos, cognitivos, intelectuais e ambientais) Pelé é o Rei do Futebol", conclui.

Confiar em si mesmo e na equipe é uma habilidade que deve ser desenvolvida. Quem não a possui dificilmente consegue se dar bem no esporte competitivo. Autoconfiança é diferente de soberba; é entender que o atleta possui qualidades e também limitações

Um estudo que diz que, para ser especialista em qualquer área, são necessárias 10 mil horas de prática. Para a Psicologia do esporte, motivação e determinação são fundamentos essenciais para as conquistas



Motivação é uma “energia psicológica” que faz com que a pessoa se comporte de determinadas maneiras. Portanto, quando se fala em motivação não existe “receita de bolo”, pois ela é pessoal, individual e exclusiva

Treinar com intensidade, cuidar da alimentação e dormir bem são fundamentais para qualquer atleta. O treinamento esportivo nada mais é do que repetição de exercícios.

Espírito de luta

Há um estudo que diz que, para ser especialista em qualquer área, são necessárias 10 mil horas de prática. Portanto, isso leva anos para ser adquirido. Infelizmente, algumas coisas terão de ser deixadas de lado em algum momento na carreira esportiva. Às vezes, o lazer, a convivência com os amigos e até com familiares. Porém, todos os seres humanos necessitam de momentos de relaxamento e de descanso (físico e mental). Entregar-se a eles faz parte de uma atitude disciplinada. Desligar do esporte nessas ocasiões e aproveitar para fazer algo que não faz com tanta frequência.

Alguns comportamentos podem ser sinônimo de espírito de luta: garra, atitude, intensidade, coragem, jogar do primeiro ao último minuto com a mesma gana e energia, manter uma situação emocional construtiva quando as coisas vão mal, acreditar em seu potencial.

Para Loehr (1990), treinar e jogar com intensidade é uma habilidade que requer repetição. Os atletas terão o melhor de seu desempenho quando puderem manter um estado



• Fair play •

A expressão fair play significa jogo limpo, ter espírito esportivo. Seu conceito está vinculado à Ética no meio esportivo, onde os praticantes devem sempre procurar atuar de forma a não prejudicar o adversário de maneira proposital. O termo, porém, vem sendo utilizado em praticamente todos os segmentos da sociedade moderna e assume o significado de trabalhar ou apresentar uma conduta de acordo com padrões éticos e morais.

de intensidade elevada e de energia, que se alimenta essencialmente de suas emoções positivas. Os sentimentos de entusiasmo, inspiração, decisão e desafio são um ponto central para se desenvolver nessa habilidade. Os treinamentos servem de termômetro para as competições, ou seja, não há fórmula mágica. Quanto mais semelhantes os treinos forem das competições, melhor. Dessa maneira, muitas características aqui apresentadas podem ser facilmente transferidas para a vida. O treinamento sem qualidade não capacitará ninguém a competir bem. E viver é um eterno treinamento, não é mesmo?

REFERÊNCIAS

- Korsakas e Marques. A preparação psicológica como componente do treinamento no basquetebol. In: De Rose Jr. e Tricolli. *Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática*. Manole Ed., 2005.
- Cristina Rolo, Daniel Haan. *Treino mental no tênis: estratégias práticas para o sucesso*. 2009.
- Robert Weinberg; Daniel Gould. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e Exercício*. Ed. Artmed, 2001.
- Garry Martin. *Consultoria em Psicologia do Esporte*. Ed. IAC., 1997.
- Dietmar Samulski. *Treino mental no tênis: como desenvolver as habilidades mentais*. Ed. Manole, 2008.
- James E. Loehr. *El juego mental*. Ed. Tutor, 1990.
- W. T. Gallwey. *O jogo interior de tênis*. Ed. Texto, 2004.

A importância do JOGO MENTAL

As práticas contemplativas e suas variadas técnicas estão ajudando atletas de alto rendimento a melhorarem o desempenho esportivo, por intermédio de um trabalho que enfatiza o aspecto mental

Por Camila Ferreira Vorkapic

No esporte dizem que 90% do desempenho são mental. Quantas vezes, em conversas sobre competições esportivas, já ouvimos a frase “está tudo na cabeça”? Mesmo assim, treinadores e atletas passam a maior do tempo, esforço e dinheiro realizando treinos físicos e técnicos, deixando pouquíssimo espaço para o chamado jogo mental. A importância de uma mente clara e focada é muitas vezes subestimada. E uma mente que não está sob controle está mais propensa a erros que, muitas vezes, podem custar uma partida ou até uma final. Além disso, o estresse, a ansiedade e a pressão sob as quais atletas são submetidos constantemente ocasionam em falta de atenção, concentração, perda das habilidades motoras e falência.

Entretanto, a quantidade correta de estresse e ansiedade controlados pode manter o atleta em um estado mental ideal, chamado de “zona”, que

consiste em estar totalmente focado e presente no momento. Psicólogos do esporte afirmam que não estar “presente no momento” é o que provoca confusão mental. Isto é, quando, durante uma competição, o atleta pensa em eventos passados ou nas consequências da derrota, a confusão mental se instala pela falta de foco no momento presente, prejudicando o desempenho. Ao contrário, um atleta focado no momento presente e livre de padrões mentais negativos e medos tem mais chance de vencer.

Como consequência, tem se tornado cada vez mais comum entre atletas a realização de rotinas mentais, como visualizações, ensaios, autoverbalização e relaxamentos para ajudá-los a superar distrações, estados psicológicos desfavoráveis e desenvolver prontidão mental.

Os pesquisadores Michael Greenspan e Deborah Feltz, das Universidades Estaduais do Arizona e de

Michigan, respectivamente, concluíram, em uma revisão sobre o tema, que as intervenções baseadas em relaxamento e reestruturação cognitiva são altamente eficazes na melhora de desempenho esportivo. Segundo os autores, essas estratégias de *coping* permitem que os atletas dirijam o foco para as sensações internas do corpo, como a respiração, resultando em melhores desempenhos competitivos.

Enquanto as rotinas mentais parecem de fato influenciar o desempenho atlético, o mecanismo exato pelos quais elas funcionam ainda não está claro. Em um estudo clássico com medalhistas olímpicos, a equipe do pesquisador Daniel Gould, da Universidade Estadual de Michigan, registrou que os atletas utilizam as rotinas mentais como modo de chegar a um estado mental ideal e que 53% dos atletas entrevistados sobre seus piores desempenhos disseram não ter aderido às rotinas mentais. De acordo com os pesquisadores, a habilidade de regular o estado de excitação, chamado de *arousal*, parece influenciar diretamente o desempenho atlético. Essa excitação (*arousal*) refere-se a quanto ativado emocionalmente um atleta se torna antes ou durante a competição. As rotinas mentais parecem, desse

Camila Ferreira Vorkapic é pesquisadora de Desenvolvimento Científico Regional Fapitec/CNPq e pesquisadora do Laboratório de Biociências da Motricidade Humana (LABIMH), na Universidade Tiradentes (SE), e do Laboratório de Neurofisiologia da Universidade Federal de Sergipe (SE). Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, pós-doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Sergipe e autora do livro *Mindfulness, Meditação, Yoga e Técnicas Contemplativas: um Guia de Aplicações e de Prática Pessoal para Profissionais de Saúde* (Ed. Cognitiva). É coordenadora da Rede de Estudos Interdisciplinares em Neurociências (REIN), em Sergipe.



Apesar da importância da concentração e do desempenho mental no esporte, os maiores investimentos continuam a ser nos treinamentos físicos e técnicos

modo, ajudar na ativação de um estado de excitação mais apropriado à performance, regulando expectativas, confiança, concentração e atenção, e o próprio nível de excitação durante a competição esportiva.

Esporte Zen

As últimas décadas de pesquisas mostram que psicólogos do esporte e preparadores têm utilizado rotinas mentais especiais para melhorar do autocontrole e autorregulação emocional. Ao invés de controlar ou rejeitar experiências internas, essas rotinas enfatizam uma consciência atenta e não crítica, aceitação, atenção, concentração, relaxamento e técnicas de respiração, como modo de melhorar o desempenho

A habilidade de regular o estado de excitação, chamado de arousal, parece influenciar diretamente o desempenho atlético. Essa excitação (arousal) refere-se a quão ativado emocionalmente um atleta se torna antes ou durante a competição

competitivo. O yoga, que inclui a meditação, é o único método capaz de desenvolver todas essas variáveis ao mesmo tempo.

O yoga é um sistema milenar de práticas mente-corpo que se originou na Índia há mais de 2.000 anos e foi descrito sistematicamente *a posteriori* (Yoga Sutras de Patanjali, cerca de 900 BC.). Envolve a utilização de técnicas diferentes como posturas

(*asanas*), respiração controlada (*pranayamas*), relaxamento consciente e profundo (*yoganidra*) e meditação. De acordo com a dra. Shirley Telles, uma das maiores pesquisadoras do tema e diretora de pesquisa do *Patanjali Research Foundation*, em Haridwar, na Índia, essas técnicas têm efeito específico no estado psicológico das pessoas. Em uma revisão sobre yoga e saúde mental, ela relatou que

Aceitar e lidar apropriadamente com pensamentos e sentimentos negativos, assim como experimentar um estado mental correto durante as competições, é a diferença entre ganhar e perder

os estudos mostram melhoras significativas na autorregulação emocional com consequentes reduções nos níveis de ansiedade e estresse e melhoras na atenção, concentração, humor, qualidade de vida e bem-estar.

Hoje, práticas contemplativas como yoga e meditação *mindfulness* vêm sendo cada vez mais utilizadas no esporte como parte do treinamento mental de atletas. Tais práticas têm sido úteis na aceitação de sentimentos negativos e pessimistas e no desen-

volvimento de habilidades emocionais específicas necessárias durante uma competição esportiva.

Aceitar e lidar apropriadamente com pensamentos e sentimentos



A confusão mental se instala pela falta de foco no momento presente e um atleta focado e livre de padrões mentais negativos tem mais chance de vencer

EXIGÊNCIAS EXTERNAS E INTERNAS

A tradução literal do verbo *to cope*, do inglês, pode ser descrita como lutar, competir com sucesso ou em igualdade de condições. Seu significado pode ser, ainda, a ação de lidar de maneira adequada com uma situação, superando as adversidades ou os limites que essa situação apresenta. Em Psicologia, mais especificamente na Psiconeuroimunologia, área científica interdisciplinar que desenvolve uma abordagem tratando o ser humano como unidade indissolúvel de corpo e mente, o *coping* é estudado, principalmente, na relação com o estresse, sendo definido como tentativa ou empenho para lidar com exigências externas (do ambiente) ou internas (do próprio sujeito) observadas como sobrecarregando ou excedendo os limites e recursos da pessoa. Fatos estressantes ocorrem o tempo todo na vida das pessoas, que podem ser definidos como pequenas contrariedades do cotidiano, como a fila longa no banco, engarrafamentos no trânsito, a nota baixa do filho na escola e acontecimentos desse tipo, aparentemente sem grandes consequências, mas que trazem aborrecimentos. Curiosamente, fatos positivos também são considerados estressantes, como o encontro com um parceiro amoroso, a notícia da aprovação do filho no vestibular ou um elogio inesperado no trabalho, por exemplo. Não existe uma forma padrão e coletiva de *cope*. Pesquisas apontam duas categorias de estratégias básicas de *coping* : direcionadas para a resolução do problema e as orientadas para a regulação da emoção.

negativos, assim como experimentar um estado mental correto durante as competições, é a diferença entre ganhar e perder. Os pesquisadores Amy Gooding e Frank Gardner, do Departamento de Psicologia da Universidade Kean, nos Estados Unidos, descobriram que, na verdade, atletas medianos e de elite experimentam níveis similares de ansiedade, mas a diferença está na maneira pela qual os atletas de elite interpretam a ansiedade pré-competitiva como facilitadora. Sendo uma forma específica de excitação (*arousal*), a relação entre ansiedade e desempenho competitivo tem sido bastante estudada ultimamente. Os autores afirmam que uma experiência emocional requer uma interpretação cognitiva do nível de excitação. Outra possibilidade é que o desempenho dependa de estratégias de *coping* , como a confiança do atleta em lidar com a ansiedade e a percepção das demandas específicas do esporte. Com o tempo, através de experiências negativas e positivas, o atleta pode

treinar o reconhecimento do nível de excitação apropriado (e, conseqüentemente, ansiedade) e ajustá-lo às necessidades competitivas.

Da perspectiva das práticas contemplativas, é possível que atletas de elite lidem melhor com pensamentos e sentimentos negativos por estarem mais presentes no momento. Prestando plena atenção (*mindfulness*) e se tornando mais conscientes durante o desempenho, esses atletas exercem menos esforço na tentativa de controlar e reduzir cognições e emoções. Na verdade, é exatamente o contrário, são capazes de desempenhar suas tarefas competitivas com quaisquer cognições e emoções que estejam experimentando.

Contribuição

Apesar da sugestiva relação entre práticas de mente-corpo e treinamento mental de atletas, poucos estudos observaram o impacto dessas rotinas no estado psicológico dos atletas e no desempenho esportivo. Além disso, a maioria dos estudos utiliza exclusivamente técnicas de *mindfulness* ou estratégias baseadas em *mindfulness* para esse propósito.



- Reestruturação cognitiva •

A chamada reestruturação cognitiva é um processo psicoterapêutico que busca o aprendizado da identificação e da contestação de pensamentos irracionais ou não adaptativos, conhecido como distorções cognitivas, como por exemplo clivagem, pensamento mágico, filtragem, excesso de generalização, magnificação e raciocínio emocional, frequentemente associados.



Pesquisas constatam queda no nível de estresse e melhores desempenhos em arqueiros, jogadores de basquete e de futebol após intervenções de *mindfulness*

Da perspectiva das práticas contemplativas, é possível que atletas lidem melhor com pensamentos negativos por estarem mais presentes. Prestando plena atenção, exercem menos esforço na tentativa de controlar e reduzir cognições e emoções

Mindfulness é um tipo de atenção focada, uma “percepção ou conscientização não crítica do momento presente”, que pode ser desenvolvida através de técnicas contemplativas e até artes marciais. A Psicologia do Esporte tem utilizado intervenções baseadas em *mindfulness* como rotina mental para melhorar o desempenho e o humor geral dos atletas. A técnica de concentração na respiração, por exemplo, uma das práticas de *mindfulness*, ajuda a reduzir a ruminação mental. Uma mente ruminante é uma mente fora de controle. E quando se tem 30 segundos para decidir uma partida, a última coisa que um atleta quer é uma mente confusa.

De modo específico, técnicas de meditação *mindfulness*, um componente de práticas contemplativas como o yoga, que foca na percepção e na atenção plena para o desenvolvi-

mento de uma observação desapegada dos conteúdos da consciência, podem representar uma poderosa estratégia comportamental de *coping* para se lidar com o estresse, a ansiedade e pensamentos negativos no esporte. No entanto, poucas pesquisas investigaram o efeito dessas práticas no estado mental de atletas. Alguns estudos observaram níveis reduzidos de ansiedade e estresse e melhores desempenhos em arqueiros, jogadores de basquete e de futebol após a utilização de intervenções baseadas em *mindfulness* (para uma revisão, consultar os artigos na seção *Para saber mais*).

Pesquisadores afirmam que as técnicas contemplativas ajudam a treinar o córtex pré-frontal, a parte do cérebro responsável por criar o estado mental de calma e alerta, mantendo os atletas focados, sem distrações e com o melhor desempenho possível. De acordo

com a dra. Kristen Race, fundadora do blog *Mindful Life* e autora do *Mindful Parenting*, nos Estados Unidos, a capacidade de observar os pensamentos e emoções desapeadamente reduz significativamente os níveis de cortisol sanguíneo, o chamado “hormônio do estresse”. Além disso, a capacidade de direcionar a atenção para dentro ativa uma área do cérebro chamada de



• Referência nas pesquisas •

A neurofisiologista africana Shirley Telles é uma referência nas pesquisas que investigam os efeitos terapêuticos do yoga e da meditação sobre a mente e o corpo. Nascida em Nairóbi, no Quênia, e radicada na Índia, defende a eficácia comprovada dos meios naturais de contornar o estresse. Desenvolveu seu trabalho e aplicou seus conhecimentos em casas de correção infantojuvenil, moradias de idosos, empresas de tecnologia, pacientes esquizofrênicos e sobreviventes de tragédias naturais.

Apesar da sugestiva relação entre práticas de mente-corpo e treinamento mental de atletas, poucos estudos observaram o impacto dessas rotinas no estado psicológico dos atletas e no desempenho esportivo

ínsula, resultando em maior sensação de consciência do próprio corpo e melhorando a comunicação entre mente e corpo. O resultado disso é que os atletas percebem melhor as mudanças fisiológicas, como uma respiração muito superficial ou um músculo tensionado, e podem rapidamente fazer os ajustes apropriados, mesmo antes de saber conscientemente o que está acontecendo e de esses fatores impactarem no desempenho.

No Brasil

No Brasil, um estudo da autora com lutadores profissionais de jiu-jítsu observou redução nos níveis de ansiedade, fadiga, tensão e raiva após utilização de uma intervenção baseada em técnicas de yoga (YBIS). Pesquisas que envolvem práticas de yoga, e não somente *mindfulness*, ainda são minoria, mas também possuem potencial positivo de resultados. Enquanto posturas (*asana*), re-

laxamento profundo (*yoganidra* – conhecido em *mindfulness* como *body scan*) e meditação são parte de quase todas as intervenções de *mindfulness*, o yoga compreende outras técnicas, como as respiratórias (*pranayama*), que não estão incluídas em *mindfulness*, mas que parecem desempenhar papel importante na regulação do humor. Por exemplo, uma equipe de pesquisadores italianos, comandada pela dra. Daniele Martarelli, da Universidade de Camerino, na Itália, observou que os níveis de cortisol, aumentados após o exercício em atletas, estão relacionados ao estresse oxidativo (aumento de radicais livres) e podem ser revertidos após respiração diafragmática (*pranayama*). Essa estratégia ajuda a regular os níveis de cortisol, sugerindo efeitos no estresse e na ansiedade. Além disso, a respiração profunda envia sinais ao sistema nervoso simpático que, por sua vez, reduz os batimentos cardíacos. Não

ANÚNCIO DU




Jogadores de basquete costumam respirar profundamente antes do lance livre e o fazem intuitivamente, na tentativa de reduzir os batimentos cardíacos e a ansiedade

é à toa que jogadores de basquete costumam respirar profundamente antes de lançar a bola. Eles o fazem intuitivamente, na tentativa de reduzir os batimentos cardíacos e consequentemente a ansiedade, que poderia custar os pontos de uma cesta.

A pesquisa sobre a relação entre técnicas contemplativas e treinamento mental na preparação de atletas é um campo emergente, e pouco ainda se sabe sobre como o cérebro funciona nesse sentido. No entanto, as pesquisas de fato observam melhoras no estado mental e no desempenho esportivo dessa população. Tais práticas comprovadamente reduzem o estresse e a ansiedade, conectando o indivíduo ao momento presente e criando uma mente mais

resiliente. E estas, definitivamente, são as características mentais dos verdadeiros campeões.

O psicólogo do esporte e professor de meditação George Mumford trabalhou nas equipes de basquete

te norte-americanas do Chicago Bulls, durante os anos de Michael Jordan, e no Los Angeles Lakers. Atualmente é consultor de diversos atletas e times de esportes diversos. Nas palavras de Mumford: “Você precisa focar em si mesmo. É muito mais difícil conquistar a si mesmo que aos outros. Isso é o mais difícil que temos que fazer, mas também o mais benéfico. Tudo acontece no momento presente. Esse momento é tudo o que temos. É somente no momento presente que podemos mudar as coisas. E você não está somente mudando para si, você está fazendo isso por todos. Todos se beneficiam. Na vida ou no esporte, esse é o maior ato de altruísmo”. 

REFERÊNCIAS

- Greenspan, M. J.; Feltz, D. F. Psychological interventions with athletes in competitive situations: a review. *The Sport Psychologist*, v. 3, n. 3, p. 219–236.
- Gould, D.; Eklund, R. C.; Jackson, S. U.S. Olympic wrestling excellence: mental preparation, precompetitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, n. 6, p. 358–382.
- Gould, D.; Udry, E. Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, n. 26, p. 478–485, 1994.
- Gooding, A.; Gardner, F. An investigation of the relationship between mindfulness, pre-shot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of Clinical Sports Psychology*, n. 4, p. 303–319, 2009.
- Martarelli, D.; Cocchioni, M.; Scuri, S.; Pompei, P. Diaphragmatic breathing reduces exercise-induced oxidative stress. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 2011, artigo ID 932430, doi:10.1093/ecam/nep169.
- Balasubramaniam, M.; Telles, S.; Doraiswamy, P.M. Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Front Psychiatry*, n. 3, p. 117, . doi:10.3389/fpsy.2012.00117.

UPLA JÚNIOR