

UFF - UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

INSTITUTO DE HUMANIDADES E SAUDE

CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA



FILLIPE LUCAS DE SOUZA

ATUAÇÃO DO PSICOLOGO NO ESPORTE E A IMPORTANCIA DA  
MOTIVAÇÃO ESPORTIVA

Rio das Ostras

2017

FILLIPE LUCAS DE SOUZA

ATUAÇÃO DO PSICOLOGO NO ESPORTE E A IMPORTANCIA DA  
MOTIVAÇÃO ESPORTIVA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Graduação em Psicologia do Instituto de Humanidades e Saúde do Campus Universitário de Rio das Ostras da Universidade Federal Fluminense, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. PEDRO PAULO PIRES DOS SANTOS

Rio das Ostras

2017

FILLIPE LUCAS DE SOUZA

ATUAÇÃO DO PSICOLOGO NO ESPORTE E A IMPORTANCIA DA  
MOTIVAÇÃO ESPORTIVA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Graduação em Psicologia do Instituto de Humanidades e Saúde do Campus Universitário de Rio das Ostras da Universidade Federal Fluminense, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Aprovada em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dr. PEDRO PAULO PIRES DOS SANTOS(Orientador) UFF

---

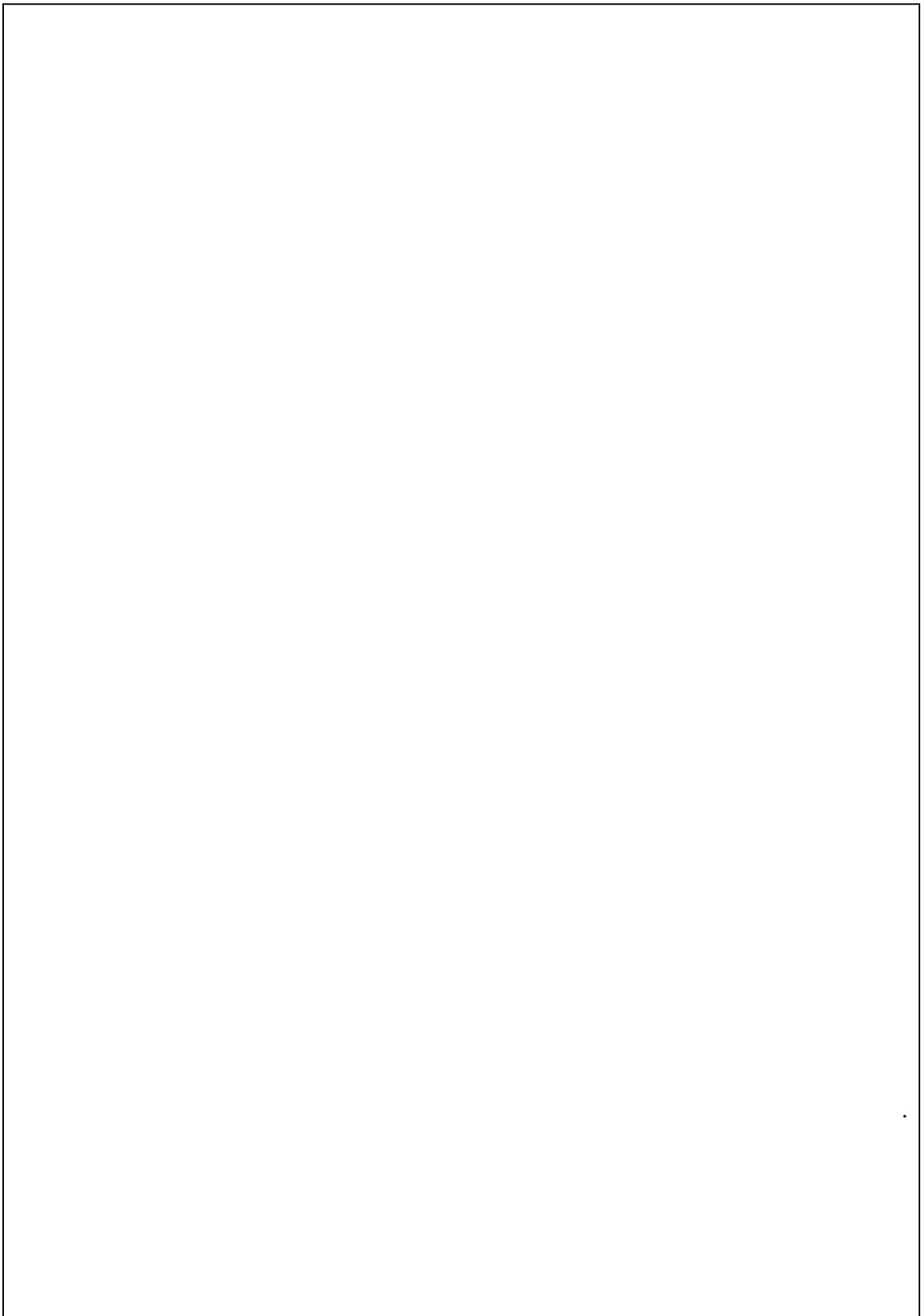
Prof., Dr. FABIA MONICA SOUZA DOS SANTOS – UFF

---

Prof. LUCIA ADRIANA SALGADO AFFONSO ANHEL- UFF

Rio das Ostras

2017



A minha família,  
amigos, namorada e a DEUS.

## RESUMO

O presente tem o objetivo de trazer uma breve visão geral da história da psicologia do esporte, usando como ferramentas a avaliação e estudos de textos acadêmicos, mostrando a trajetória até alguns desdobramentos no tempos atuais, investigando, a psicologia do esporte Brasil, e as dificuldades que a profissão tem com o esporte no país, devido a falta de reconhecimento e conseqüentemente uma falta de respeito ao trabalho executado pelo profissional no esporte. Buscamos com base teórica na Técnica Cognitiva Comportamental, expondo exemplos da importância de uma atuação antes, durante e após as competições, com os resultados e sua eficácia. Destacando a importância da motivação, mostrando suas bases cognitivas e neurológicas, com objetivo de demonstrar sua eficácia dentro do trabalho, chegando ao resultados desejado, que cada atleta, equipe e esporte precisa para alcançar.

Palavras-chave: História da psicologia do esporte, Esporte, Psicologia do Esporte no Brasil, Técnica Cognitiva Comportamental, Motivação.

## **SUMMARY**

The purpose of the present article is to provide a brief overview of the history of sports psychology, using as tools the evaluation and study of academic texts, showing the trajectory to some unfolding in the current times, investigating the psychology of Brazil sport and the difficulties That the profession has with the sport in the country, due to lack of recognition and consequently a lack of respect for the work performed by the professional in the sport. We search on theoretical basis in the Cognitive Behavioral Technique, exposing examples of the importance of a performance before, during and after the competitions, with the results and their effectiveness. Highlighting the importance of motivation, showing its cognitive and neurological bases, aiming to demonstrate its effectiveness within the work, reaching the desired results that every athlete, team and sport needs to achieve.

Keywords: History of sport psychology, Sport, Sports Psychology in Brazil, Behavioral Cognitive Technique, Motivation.

## SUMÁRIO

<b>1.INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2. UMA BREVE HISTÓRIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 O INICIO.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 A EVOLUÇÃO E DESENVOLVIMENTO SOCIAL DA PSICOLOGIA DO ESPORTE.....</b>	<b>12</b>
<b>2.3. UMA LONGA INTERRUPÇÃO HISTÓRICA DA EVOLUÇÃO.....</b>	<b>14</b>
<b>2.4. ESTUDO TEÓRICO ATÉ OS DIAS ATUAIS.....</b>	<b>15</b>
<b>3. MOTIVAÇÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>3.1. DEFINIÇÕES DE MOTIVAÇÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>3.2. BASES COGNITIVAS DA MOTIVAÇÃO.....</b>	<b>18</b>
<b>3.3. BASES NEUROLÓGICAS DA MOTIVAÇÃO.....</b>	<b>20</b>
<b>4.TEORIA DA AUTO EFICÁCIA.....</b>	<b>22</b>
<b>5. DIFICULDADES ENFRENTADAS POR ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO.....</b>	<b>24</b>
<b>5.1. DIFICULDADES ENFRENTADAS NAS COMPETIÇÕES DE ALTO RENDIMENTO.....</b>	<b>27</b>
<b>6. CENÁRIO BRASILEIRO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE.....</b>	<b>30</b>
<b>7. O TRABALHO DA TCC COM O ESPORTE.....</b>	<b>33</b>
<b>7.1 FERRAMENTAS DA TCC NO ESPORTE.....</b>	<b>35</b>
<b>8. MOTIVAÇÃO X DESEMPENHO.....</b>	<b>38</b>
<b>9. CONCLUSÃO.....</b>	<b>43</b>

## 1.INTRODUÇÃO

Ao longo do trabalho buscaremos investigar o processo de nascimento e desenvolvimento da psicologia do esporte, a partir da abordagem de algumas comprovações históricas, sob esse ponto temos uma investigação cronológica deste o nascimento da psicologia do esporte, antes mesmo de ser denominada como é atualmente, e todas as influencias que levaram a sua construção e denominação, durante esse desenvolvimento. Abordaremos seu desenvolvimento social, que teve papel fundamental em sua popularização, facilitando maior entendimento, com isso abrindo possibilidades e oportunidades de experimentação, pois os resultados se tornavam mais claros para os especialistas da área e para o alguns leigos, por isso facilitando sua popularização a abrangência, Mas como diversas construções dentro da psicologia, tiveram seus percalços, um deles abordado brevemente no texto, mas que teve grande influencia nos dias atuais, pois a paralisação dos estudos nos Estados Unidos devido a guerra, e a paralisação dos experimentos na Europa, diminuíram o poder de propagação dos estudos e experimentos no mundo todo, pois estas duas escolas da psicologia do esporte eram de grande influencia geral, portanto sua continuidade sem interrupção poderia ter feito maiores avanços maiores do que o que vemos na atualidade. Com seu estabelecimento, o trabalho também mostra o cenário atual e seus avanços em diversas modalidades, e a extensão do trabalho, que ganhou braços maiores desde o seu inicio, podendo alcançar diversas demandas dos atletas e da atividade que executam.

Skinner ira apresentar os estudos teóricos e práticos da motivação, e neste trabalho iremos percorrer por pesquisadores e escritores influenciados pelas pesquisas de Skinner, que define a motivação de forma muito clara, com suas bases cognitivas visando entender o caminho até a motivação e também suas bases neurológicas, esclarecendo como a motivação trabalha no cérebro e no corpo humano, possibilitando a execução de tarefas com mais ou menos sucesso. Com Albert Bandura e a sua teoria da auto eficácia aponta para identificarmos o humano na sua interação com o meio, o social, e mostrando a importância do estabelecimento de metas e alvos individuais a serem alcançados, possibilitando maior eficácia nos resultados, Através de exemplos e pesquisas mostraremos as dificuldades que o o atleta de alto rendimento enfrenta tanto dentro quanto fora do ambiente de treinamento, mas que possui total influencia em seu desempenho esportivo, traçando também uma visualização da motivação e as possibilidades de influencia na competição, que como veremos pode ter benefícios ou prejuízos para o o atleta. Afim de trazer para realidade brasileira, Com o Dr. João Ricardo Cozac, que através de seus estudos e experiência traz um parecer sobre a psicologia do esporte no Brasil e no futebol.

Como base teórica e principal abordagem utilizada na psicologia do esporte, a Terapia cognitiva Comportamental, tem ferramentas para cada demanda do atleta, possibilitando excelência e um trabalho multidisciplinar com toda equipe de treinamento de um atleta ou de um clube, com o objetivo de trazer exemplos o ultimo capitulo vem trazendo exemplos da atuação do trabalho da psicologia com motivação no desempenho nos esportes.

## **2.Uma Breve história da psicologia do esporte**

### **2.1. O inicio**

A dupla corpo e mente trabalham desde de o inicio da vida humana em conjunto, onde uma depende da outra para existir, Platão e Aristóteles abordavam esta integração, “Mente são corpo são”, esta afirmação do poeta romano Juvenal, coloca em dialogo o esporte e a filosofia abrindo precedente para inclusão da psicologia neste campo (Vieira et al, 2010, Barreto, 2003).

Na Grécia onde existia um equilíbrio entre o valor da mente e do corpo, mas o do corpo estava um passo a frente da mente, quanto a valorização, e o intelecto não era tão bem enaltecido, haviam mais possibilidades de mostrar força física do que intelectual, com isto o corpo são era colocado a prova de diversas formas, principalmente com os esportes, pois possibilitava a este corpo mostrar todas as sua possibilidades que o tornavam são, Esse critério culminou no ambiente que possibilitou o surgimento das olimpíadas, neste evento, onde vários esportes eram competidos, o psíquico já era visto como relevante no desempenho daquele corpo, pois antes da competições, este atleta tinha um tempo de concentração que era de 4 dias chamado no português de “Sistema dos quatro dias” (Kremer e Moran, 2008).

Um dia era dedicado somente a mente, além do corpo através de exercícios e alimentação. A mente era vista como o catalizador, principalmente através da capacidade de concentração na execução de movimentos e esforço (Eklund, 2014)

Séculos depois entre fim do século 1800 e início do século 1900 os estudos voltaram se para a aprendizagem motora (David, Huss & Becker, 1995), focado no tempo de reação do atleta, o físico e fisiologista Herman Holmheltz refletiu em uma atividade como o golfe e o tempo de reação dos atletas que para além de seu corpo necessita de atenção as possibilidades externas como vento, grama, peso da bola, Isso despertou o interesse de estudiosos para trabalhar essa questão da aprendizagem motora também em corrida, esgrima e outros, o objetivo era permitir que em menor tempo de treinamento atletas menos experientes, atingissem as habilidades de uma atleta veterano. (Wade & Swanston, 2000)

Aproximadamente em 1875 o anatomista russo Pyotr Francevich Lesgaft iniciou o desenvolvimento de um sistema de educação física e exercícios, cujo intuito era promover a harmonia entre mente e corpo. Lesgaft propunha, com seu método, o controle consciente do corpo através do treino do sistema nervoso, pela atividade física, influenciando, também, a formação do caráter do indivíduo (Baumler, 2009), Entretanto a palavra psicologia ainda não era atrelada ao esporte, Os primeiros estudos são datados de 1894 por um médico francês chamado Philippe Tissié e do psicólogo americano Edward Scripture, que investigavam a relação entre fisiologia e psicologia nas atividades de esforço intenso, Eram mensurados os efeitos fisiológicos e bioquímicos de ciclistas após 24 horas de exercício em um velódromo, relacionando os fatores psicológicos a esse tipo de atividade de resistência (Green & Benjamin, 2009).

## 2.2 Evolução e desenvolvimento social da psicologia do esporte

Foi na década de 20, de acordo com Machado (1997), que encontramos as publicações de Schultz (Corpo e alma no desporto: uma introdução à psicologia do treinamento) e de Griffith (Psicologia do treinamento e Psicologia do atletismo) vindo, este segundo, a fundar o primeiro laboratório de pesquisa aplicada ao esporte nos Estados Unidos. Enquanto no Ocidente muito tempo se passou até que fosse dada maior destaque ao estudo e pesquisa na área, na antiga União Soviética métodos e técnicas eram desenvolvidos para incrementar o rendimento de atletas e equipes.

Na Rússia destacam-se as contribuições de Pyotr Francevich Lesgaff, que fundou o instituto de cultura física, para pesquisas na área, Na Itália há contribuições de Angelo Mosso, que constatou que o trabalho mental intenso provocava um enfraquecimento transitório da força muscular, mas que o trabalho físico em excesso enfraquecia o desempenho mental. A partir disso concluiu que a ginástica na escola não poderia contrariar a “exaustão do cérebro” sua recomendação foi que os treinos de ginástica nas escolas não poderiam ser intercalados com os horários normais de aulas.(Mosso,1897).

Em 1898 na América do Norte os estudos foram feitos pelo pesquisador Norman Triplett, ele foi um dos percussores da psicologia do esporte na América, com pesquisa sobre o desempenho de ciclistas que pedalavam sozinhos e ciclistas pedalando em competições, chegando a conclusão de que o desempenho do atleta na competição atingia melhores resultados do que treinado sozinho, Esse fenômeno foi chamado de facilitador social.

A psicologia Social do Esporte encontra seus primórdios com estudo de microgrupos, O psicólogo da Universidade de Iowa, George T. W. Patrick publicou em 1903, sobre o comportamento dos espectadores no jogo de futebol americano, caracterizado pela violência, entretanto, na época não haviam muitas preocupações com a integridade física dos atletas diferentemente dos dias atuais, o este estudo também analisava o efeito catártico que dessa violência nos espectadores (Green e Benjamin 2009).

Segundo Kornspan (2009), outro passo importante para o surgimento do termo psicologia do esporte foram os artigos e congressos criados por Pierre de Coubertain, fundador das olimpíadas dos tempos modernos, Artigos como: “A razão pelas quais as crianças participavam de atividades esportivas”, “A importância da auto regulação e o papel dos fatores psicológicos no desempenho esportivo”, mostram o trabalho de estudos social através da psicologia, O congresso olímpico em 1913, com participação de Coubertain, que era organizador, levou a comunidade médica a refletir sobre os aspectos psicológicos da atividade física.

Para Kremer e Moran (2008) a continuidade dos estudos de Griffith ficou a cargo de Judd, Swift e Lashley. Os autores investigaram a aquisição de habilidades no arremesso de bola e nos esportes com arco e flecha. Em 1913 Harry K. Wolfe, professor de psicologia da Universidade de Nebraska, propõe o desenvolvimento de um laboratório voltado ao estudo da Psicologia do Futebol Americano (Kornspan, 2009). Griffith criou o primeiro laboratório do Estados unidos de pesquisa para atletas em 1925, anos antes na Europa havia um laboratório de psicologia do esporte por Carl Diem em 1920. (Kornspan, 2009).

Na Rússia em 1927, Avksenty Cezarevich Puni conduzia trabalhos sobre os aspectos psicofísicos dos atletas de tênis de mesa em seus treinamentos, enquanto isso o pesquisador Piotr Antonovich Roudik, trabalhava em pesquisas no departamento de psicologia em Moscou, por estarem seguindo a mesma linha e em tempos iguais, mesmo de forma separada, eles se tornaram pais da psicologia do esporte na Rússia, em 1925 montou o primeiro laboratório de psicologia do esporte da União Soviética que tinha como intuito atender os atletas soviéticos. (Ryba, Stambulova, & Wrisberg, 2005; Stambulova, Wrisberg, e Ryba, 2006).

É interessante destacar três aspectos da trajetória da Psicologia do Esporte. Os experimentos realizados entre o fim do século XVII e início do século XVIII, com base na fisiologia e aprendizado motor e tempo de reação, foram influenciados pela psicologia experimental de Wundt, que estabeleceu seu laboratório em Leipzig, na Alemanha. Seus experimentos tinham como base os estudos em fisiologia de Helmholtz. Edward Scripture, por exemplo, recebeu seu título de doutor em psicologia experimental das mãos de Wundt – tido como um dos pais da Psicologia.

### **2.3 Uma longa interrupção histórica da evolução das pesquisas e experimentações**

Mas as mudanças sociais das décadas de 30 e 50 interromperam com os avanços dos estudos e laboratórios de psicologia do esporte, pois no Estados Unidos os laboratórios sucumbiram a crise, pois todo investimento estava direcionada a guerra, sendo assim paralisadas as pesquisas e avanços

dos laboratórios e pesquisa, afinal não havia nenhuma preocupação maior que a guerra, já que se perdessem a guerra de nada valeriam os estudos, em qualquer área. Já na Europa o cenário era outro, os estudos continuaram, mas eram praticamente engavetados, pois não iam para experimentação devido ao forte regime político que proibia diversas pesquisas e práticas, inviabilizando teorias laboratoriais se confirmarem na prática, afinal era o regime totalitário da época(Santos, 2009)

#### **2.4 Estudos teóricos até os dias atuais**

Em relação ao Behaviorismo, John B. Watson, fundador do Behaviorismo clássico, também realizou alguns experimentos junto a Karl Lashley. Os estudos não estavam necessariamente voltados ao esporte, mas, ao processo de aquisição de habilidades no arco e flecha. Ambos estavam interessados na efetividade do aprendizado, pesquisando diferentes esquemas de treinamento e sob a supervisão de Watson, Lashley (1915), conseguiu mostrar que a distribuição da prática de treino é mais proveitosa para o aumento da performance do que a prática massiva. Após esses estudos os autores não desenvolveram mais conhecimentos relacionados à Psicologia do Esporte.

Apesar da definição que apresentamos de campo e papéis, nem sempre foi clara a abrangência da psicologia do esporte. Samulski (1992), afirma que no final do século XIX já era possível encontrar estudos e pesquisas relativas a questões psicofisiológicas no esporte, porém, conforme De Rose Jr. (1992) ainda que houvesse estudos no campo do comportamento humano relacionado à atividade física e ao esporte esses dois aspectos foram estudados durante

muito tempo sob o título de psicologia do esporte, sem que houvesse uma definição exata do que fosse essa área de estudo e qual seu verdadeiro objetivo.

Durante os anos 60 a Psicologia do Esporte vive uma fase de grande produção e a relação de nomes como Cratty, Oxendine, Solvenko, Tutko, Olgivie, Singer e Antonelli, que marcaram a história da área com contribuições voltadas para a psicologia social na atividade física e esporte, culminando em várias publicações que influenciam trabalhos até os dias de hoje (Willians, 1991).

Dessa forma, dentre as várias áreas que se começam a destacar da psicologia do desporto, a psicologia do exercício, com um corpo de conhecimentos já perfeitamente identificado, foi a que mais se evidenciou ao definir-se como o *estudo dos aspectos psicológicos* inerentes à prática de atividades motoras organizadas, para fins de saúde, bem-estar e qualidade de vida (Araújo, 2002). Para refletir esse interesse a área científica é atualmente designada por psicologia do desporto e exercício .

Biddle & Mutrie (2002) referem a existência de duas áreas de intervenção distintas no exercício físico: 1. uma onde o exercício aparece como um produto final e se pretende analisar o comportamento, os motivos e as determinantes adesão do indivíduo ao exercício, e uma outra que analisa o efeito do exercício sobre o estado físico e mental (Figura 1)

Figura1 – Paradigmas da intervenção da psicologia do exercício e da saúde



Fonte: Moutão,(2005,pag.31)

### 3.Motivação

#### 3.1 Definições de Motivação

Não existe consenso na literatura sobre a definição de motivação, apesar do reconhecimento geral da necessidade de conhecer os seus processos (Roberts, 2001). “A origem etimológica da palavra motivação parece ser o vocábulo latino mover, transmitindo a ideia de movimento” (Alves, Brito, & Serpa, 1996:38). A motivação refere-se á direção e persistência de se realizar determinada ação, sendo que a direção inicia um comportamento de se realizar determinada ação e a persistência mantém esse comportamento(DOSIL, 2004; MINICUCCI,1995). Podendo esta ser entendida como uma determinação intrínseca em relação à realização de um determinado objetivo ou meta.

Neste sentido, a motivação pode ser reconhecida como força propulsora do individuo para um determinado objetivo. Dentre estas forças, pode-se

evidenciar as forças negativas e positivas. Sendo que as forças positivas são aquelas que levam o indivíduo a aproximar-se do estímulo e as negativas são as que levam a se distanciar-se dele (MINICUCCI,1995).

Como constructo interno que é, relacionado com a intenção que está na base do comportamento, a motivação não é diretamente mensurável, sendo de difícil avaliação (Moutão, 2005).

A motivação explica o movimento de início de direção e persistência do comportamento, orientado para um objetivo. A motivação incluiu conceitos como: a necessidade de realização de uma tarefa com sucesso, a necessidade de afiliação, como trabalhar com pessoas ou amigos que lhe agradam, por incentivo , por punição ou recompensa e hábitos.(Paredes,2010).

A motivação é entendida através de um padrão emocional e comportamental. No geral, o padrão é indicado como investimento, sendo seu oposto o desinteresse. O investimento em disputa com o desinteresse refere – se a intensidade e á qualidade emocional do comprometimento no início e no processo de construção das atividades. (ESTUDOS DE FILOSOFIA,2009).

No âmbito da atividade física e do esporte, a motivação é produto de um conjunto de variáveis sociais, ambientais e individuais que determina a eleição de uma modalidade física ou esportiva e a intensidade da prática dessa modalidade, que determinará o rendimento (ESCARTÍ e CERVELLÓ, 1994).

### **3.2 Bases cognitivas da motivação**

A motivação tem seus mecanismos internos, referente a preferencia de exercer uma atividade a outra, Com isso a motivação seria o resultado de uma

condição interna do organismo , que pode desenvolver se a partir das necessidades fisiológicas e dos impulsos, ou então de desejos externos mais complexos, como ajudar ao próximo, ser elogiado, ganhar recompensas, Entre as motivação e suas combinações com outros aspectos, temos a aprendizagem que está em constante interação na determinação do comportamento, outros exemplos que se combinam estão os motivos fisiológicos como sexo e comportamento maternal, são denominadas como combinadas pois sofrem pressões sócias e educativas, que influenciam as motivações de cada individuo (Paredes,2010).

O conceito de impulso de Hull (1943) é baseado na manutenção da homeostase, estado de equilíbrio fisiológico. Um impulso é, dessa forma, um estado interno de tensão que induz um organismo a dedicar-se a atividades que possam reduzir tal tensão. Estes estados de tensão, que são desagradáveis podem ser entendidos como uma ruptura no equilíbrio desejável. Quando os indivíduos experimentam um impulso, são motivados a buscar ações que os levem a uma redução deste. Já as teorias de incentivo, acreditam que os estímulos externos regulam os estados motivacionais (SKINNER, 1953). Um incentivo seria portanto, um objeto externo capaz de motivar o comportamento.

Dentre os enquadramentos das motivações, Elói (2012) em seu texto sobre a motivação cita dois desdobramentos a Motivação a Extrínseca que ele define que:

*A Extrínseca deposita se a noção de comportamento determinado com componentes de forças e impulsos de cunho fisiológicos e pela aprendizagem estímulo resposta, nesta motivação o sujeito age quase que exclusivamente com vista a recompensa, seja qual for a situação, isso é inerente ao sujeito, ele age mesmo*

*sem saber que esta agindo por recompensas, dependendo de contingências alheia ao sujeito.*

Atuando de outra forma temos a motivação intrínseca também definida por Elói (2012) em seu texto, afirmando que:

*A motivação intrínseca aplica-se a atividade realizada como resultado de uma decisão de organismo que age, decisão esta que leva em consideração o objetivo do organismo e a situação, assim nesta situação o organismo é menos repetitivo e obvio, pois tem mais liberdade de ação, o que é preposto pelas teorias de tradição mecanicista.*

Segundo Chaves(1992), White conceitua que a definição de competência é unificador de todos os comportamentos, que sozinhos são recompensadores, considerando - o um conceito motivacional. A competência seria então uma satisfação intrínseca, que o individuo busca livremente, e que se desenvolve, conforme a busca pela competência, levando a um controle do sujeito sobre o próprio comportamento.

O comportamento intrinsecamente motivado, são aqueles que o individuo se envolve com objetivo de se sentir competente e auto determinado, sendo assim levando a percepção que os estímulos são internos, sendo assim com a diminuição da autodeterminação, ocorreria redução do sentimento de competência, assim enquadrando a autodeterminação, como necessidade psicológica primaria, velado a atividade intrinsecamente motivada. Atualmente é consensual que a motivação é um constructo regulado por fatores biológicos, cognitivos e sociais (Ryan & Deci, 2000a).

### **3.3 Bases Neurológicas da motivação**

Em trabalho de pesquisa conjunta da Universidade de Duke, a Escola de Medicina da Washington University School e a Universidade de Michigan de desenvolveram estudos sobre as partes do cérebro que são influenciadas pela

motivação, Onde o observa que cérebro humano tem um sistema inteiro dedicado a recompensa e motivação na região do encéfalo e processos cerebrais que nos ajudam a alcançar o objetivo.

A pesquisa observou o caminho da motivação em cérebro motivado, segundos os estudos: O córtex pré-frontal e o orbito frontal são ativados e o cérebro identifica oportunidades, O circuitos cerebrais detectam no ambiente condições necessárias para a realizar, portanto diversas partes do cérebro tem sua função na motivação do individuo, como vimos na Amígdala: Situada dentro da região antero-inferior do lobo temporal, se interconecta com o hipocampo, os núcleos septais, a área pré-frontal e o núcleo dorso-medial do tálamo.

Essas conexões garantem seu importante desempenho na mediação e controle das atividades emocionais de ordem maior, como amizade, amor e afeição, nas exteriorizações do humor e, principalmente, nos estados de medo e ira e na agressividade. A amígdala é fundamental para a autopreservação, por ser o centro identificador do perigo, gerando medo e ansiedade e colocando o animal em situação de alerta, aprontando-se para se evadir ou lutar. (Mente e Cérebro 2005).

O hipocampo também tem função importante, pois Está particularmente envolvido com os fenômenos de memória, em especial com a formação da chamada memória de longa duração. Quando ambos os hipocampos ( direito e esquerdo) são destruídos, nada mais é gravado na memória. O indivíduo esquece, rapidamente, a mensagem recém recebida. Um hipocampo intacto

possibilita ao animal comparar as condições de uma ameaça atual com experiências passadas similares, permitindo-lhe, assim, escolher qual a melhor opção a ser tomada para garantir sua preservação. (Mente e Cérebro 2005).

Desta forma áreas de atuação destas partes cerebrais descritas, influenciam diretamente na motivação, pois são disparadores da ação do indivíduo, cada uma delas com sua função geralmente interligada, onde uma depende da ativação da outra para agir no cérebro humano, gerando a ação do sujeito frente atuação que for necessária.

#### **4. TEORIA DA AUTOEFICÁCIA**

A teoria social cognitiva elaborada por Bandura (1989) salienta a importância da percepção de autoeficácia como constructo motivacional. “Tal teoria concebe o ser humano como um agente capaz de exercer controle sobre seus pensamentos, emoções e ações, bem como sobre o seu ambiente”. Não considera, porém, que as pessoas sejam sujeitos plenamente autônomos, libertos de qualquer influência do meio, mas, pelo contrário, que estão em constante interação com o ambiente, sendo o comportamento humano parcialmente auto determinado e parcialmente dependente das influências do meio.

Na Teoria Social Cognitiva, comportamento, ambiente e fatores pessoais interagem como determinantes que se influenciam em duas direções (AZZI & POLYDORO, 2006). Nesse contexto, a motivação – entendida como a escolha e persistência de comportamentos orientados para objetivos - é concebida como estando relacionada a dois fatores:

*1) as expectativas de resultados, que refletem a crença de que certos comportamentos são úteis para alcançar determinados objetivos; 2) as crenças de autoeficácia, que se referem às percepções sobre a capacidade pessoal para executar os comportamentos necessários para alcançar determinados objetivos (FONTAINE, 2005).*

As crenças de autoeficácia funcionam, portanto, como importantes determinantes da motivação, dos afetos e da ação. As pessoas com fortes crenças na eficácia pessoal estão convencidas de que possuem as competências necessárias para alcançar seus objetivos ou que são capazes de adquiri-las (FONTAINE, 2005). Quanto mais forte a percepção de autoeficácia, mais elevados são os objetivos que a pessoa se propõe a realizar e mais firme é o seu empenho para alcançá-los, havendo maior perseverança frente aos obstáculos. Assim, as pessoas prontamente aceitam atividades e ambientes desafiadores, quando julgam que possuem as capacidades necessárias para manejá-los, mas tendem a evitar atividades e situações que acreditam exceder as suas capacidades (BANDURA, 1989).

A fuga das situações desafiadoras, que ocorre com frequência no caso dos indivíduos com baixas crenças de autoeficácia, acaba por limitar suas possibilidades de desenvolvimento pessoal, criando um quadro de “profecia autorealizadora”. Tais pessoas não escolhem algumas situações, porque receiam não serem suficientemente competentes, e tal comportamento impede, por sua vez, o desenvolvimento das competências que essas situações exigiriam, gerando a confirmação dos receios iniciais (BANDURA, 1995, apud FONTAINE, 2005).

“As crenças de eficácia pessoal têm origem em quatro fontes principais: as experiências de êxito, as experiências vicárias, a persuasão verbal e os indicadores de estados fisiológicos” (BANDURA, 1989; BZUNECK, 2001). O

primeiro fator, considerado o mais importante, supõe que experiências de êxitos repetidos tendem a fortalecer as crenças de autoeficácia, enquanto uma sequência de fracassos tende a diminuir sua força. Entretanto, é importante levar em conta também as causas às quais o sujeito atribui seus êxitos ou fracassos. Assim, a atribuição do sucesso à capacidade tende a aumentar as crenças de autoeficácia mais do que a atribuição ao esforço.

Da mesma forma, um sucesso conseguido com grande esforço pode pouco contribuir para a autoeficácia, pelo fato do indivíduo concluir que precisou de muito esforço por não possuir as habilidades necessárias. Por outro lado, sucessos obtidos muito facilmente não originam sentimentos de autoeficácia capazes de resistir ao surgimento de obstáculos ou dificuldades, com isso não tem grande eficácia a longo prazo.

No modelo proposto por Bandura (1986), a autoeficácia é considerada um mecanismo comum que medeia todas as mudanças de comportamento humano, tendo assim grande influência na motivação das atividades de um indivíduo.

## **5.DIFICULDADES ENFRENTADAS POR ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO**

O acompanhamento psicológico do profissional do esporte é tão importante quanto seu treinamento físico. E isso vale não só para os atletas, mas também para treinadores, dirigentes e técnicos.

(Samulski,2010)

O esporte de alto rendimento tem como objetivo extrair a melhor performance dos atletas, firmando-se como um espaço de realização e confirmação das competências pessoais e sociais. O atleta identificado na

figura do “atleta-herói” busca potencializar seu corpo a qualquer custo em prol do alto rendimento.

Diante disso, para Markunas (2010), o atleta aprende a conviver com a imagem de ser invulnerável, a crença de que ele é forte e capaz de todos os sucessos, quase sem limites. É esperado desse indivíduo que ele renda, e que seu corpo seja cada vez mais aperfeiçoado. A sobrecarga de treinos e competições introduz uma prática corporal marcada pelo excesso, convocando o atleta a ultrapassar o seu limite. Rubio (2013) afirma que “para que o atleta possa atingir bons níveis de rendimento é preciso que ele esteja em sua melhor condição tanto física quanto psicológica.”

Denominada de saúde compulsória, a condição onde o atleta tem que se manter forte e equilibrado, manter todos os problemas de saúde “humanos” sob controle, já que eles estariam na escala de “heróis”, somando isso a responsabilidade do atleta de sempre fazer o melhor, tendo assim que trabalhar e conviver com dor, com isso gerando maiores possibilidades de lesão Kátia Rubio(2013). A crença de que se esta acima de qualquer problema físico leva o atleta a deixar a dor de lado e continuar, gerando assim maiores possibilidades de lesões e graves, assim sendo afastado das atividades. Na mídia podemos assistir muitas entrevistas, de atletas que confirmam essa prática de conviver com a dor como uma prática normal, o ginasta Diego Hipólito afirma que “Treinar com muita dor é normal, acho que fiz minha carreira praticamente toda”(Diego hipolito,2016), em entrevista para um programa de esporte na Rede Record.

Desempenhos com excelência despertam o interesse e a curiosidade dos estudiosos e apreciadores do esporte. A compreensão de atletas com estes desempenhos se apresenta desafiador para os profissionais e estudiosos de diversas áreas do conhecimento. Alcançar a elite esportiva constitui um complicado processo que envolve treinamento e dedicação, disciplina, restrição de atividades sociais e de lazer e para grande parte destes atletas um distanciamento da família e amigos. O que faz com que o ainda seja mais difícil, é que tais demandas são exigidas ainda na fase da infância e adolescência, demandando desse atleta um amadurecimento mais acelerado que o normal para idade dele.(Padovani,2015)

As questões extra campo, por muitas vezes não são expostas, mas o atleta carrega com ele, a cada treino ou competição, como por exemplo o goleiro de um time de futebol da série B do campeonato Brasileiro, Fábio goleiro de 38 anos.

*Fábio estava no clube desde o dia 18 do mesmo mês, depois de ter atuado em diversas equipes nacionais e internacionais, em sua primeira oportunidade falhou em uma jogada, ocasionando em um gol para a equipe adversaria, ainda no primeiro tempo 45 minutos, da partida que tem 90 min no total, sua equipe sofreu mais um gol, mas desta vez, não ocorreu nenhuma falha dele, durante o intervalo entre os dois tempos o atleta se retirou do local da partida, e pediu afastamento do clube, a partida continuou, mas em entrevista o presidente do clube relatou que ele alegou problemas pessoais extra campo, para que ele abandonasse a partida e pedisse demissão do clube.(fonte: UOL ESPORTES, São Paulo, 2017).*

Este exemplo deixa claro a influencia que as questões pessoais do atleta, tem sobre o seu desempenho em sua atuação profissional, por isso a importância do trabalho psicológico organizacional e individual.

Ricardo Padovani(2015) em um resumo de sua pesquisa literária, concluiu que a literatura esportiva tem apontado que, além de habilidades

físicas, técnicas e táticas, tornar-se atleta de alto rendimento e de destaque no cenário esportivo exigirá habilidades e recursos psicológicos diferenciados para o manejo dos diferentes desafios que irão conduzir e manter em alto nível.

### **5.1 Dificuldades enfrentadas nas competições de alto rendimento**

O dia da competição é auge, é onde o esportista se define como atleta, Ele mostra a ele mesmos sua capacidade, a apresenta a sua habilidades para os outros atletas, para si mesmo e os espectadores, mostra o quão eficiente foi a sua preparação física e mental, e também como ele esta forte psicologicamente.

No dia da competição a pressão esta em seu nível máximo, usaremos um exemplo para esclarecer a situação vivenciada, é como se todo o trabalho da psicologia, da preparação física, da nutrição, da fisioterapia e todo investimento financeiro no atleta, fosse colocado em cima de uma mesa e ocorresse uma disputa de cartas com pontuação para cada área da preparação do atleta, portanto as cartas seriam os atletas. Com esse exemplo a difícil realidade e peso que o atleta enfrenta no dia da competição, como se carregasse cada profissional e suas técnicas de sua preparação nas costas enquanto esta competindo.

A competição esportiva exerce uma influência decisiva sobre o comportamento emocional do ser humano, a tensão emocional originadas das altas exigências psicofísicas dos estímulos do treino e da competição esportiva leva o indivíduo a apresentar comportamentos contrários à sua condição de atleta (Augusti,1990), Por isso assistimos muitos atletas badalados, em que se

criam muitas expectativas, não alcançarem o resultado esperado até por ele mesmo, pois nos treinos e competições com menos importância, ele havia conseguido bons resultados, Mas no dia de uma grande competição com tanta responsabilidade, cobrança , ele perde o foco no que ele sabe fazer bem, atrapalhando o seu alto desempenho, retirando ele do status atleta principal, e nivelando ele aos outros atletas com menos expressão.

No um artigo sobre aspectos psicológicos em atletas de alto Rendimento conclui: *“A prontidão para a máxima performance ou para se fazer o melhor deve ser uma das virtudes do atleta de alto rendimento, virtude esta que pode ser extremamente abalada diante de um quadro de estresse psicológico”*.

MIRANDA, R. e BARA FILHO, M. G.(1999).

O estado psicológico do atleta é fator determinante para o seu máximo rendimento, pois toda ação mecânica relaciona-se diretamente ao estado emocional do indivíduo. Essa relação entre movimento e estado emocional deve ser considerada para a otimização dos processos do treino desportivo. Assim, o sucesso no desporto dependerá não apenas da preparação dos aspectos físicos como: força, velocidade, resistência, flexibilidade, coordenação, mas também dos aspectos mentais como: a concentração, auto estima, motivação, ansiedade. As influências desses aspectos não se dão separadamente, mas simultaneamente, pois consideramos que as reações do organismo não ocorrem exclusivamente de maneira psicológica ou fisiológica, mas em decorrência conjunta dessas duas partes, ou seja, psicofisiologicamente.

A exaustão física e emocional estão associadas aos treinamentos intensos e às competições. O atleta passam a sentir cansaço e exaustão com frequência. Em relação à “desvalorização esportiva”, o atleta passa a sentir aversão pelo treinamento e competições, tendo atitudes negativas em relação ao esporte e desvalorizando-o em comparação a outras atividades de sua vida. A dimensão “baixo senso de realização esportiva” está relacionada ao desempenho das habilidades, sendo que o atleta pode se frustrar por não atingir suas metas pessoais ou seu rendimento estar abaixo de suas expectativas (GUSTAFSSON et al., 2008; GOODGER et al., 2007).

Por outro lado, diferente dos atletas famosos, existem as ditas “zebras”, aqueles atletas que não são conhecidos, possuem menos recursos financeiros, considerados como componentes do segundo ou terceiro pelotão, na escala de nível no esporte em que competem, mas que no dia da competição apresentam outra postura, para além do que esperam dele ou até mesmo do que ele esperava dele, diversos motivos podem levar a estes resultados, dentre eles 3 dos mais evidentes, 1. menos pressão por resultados, devido a pouca especulação sobre seu desempenho, 2. Baixo desempenho do atleta que seria o principal na competição, fazendo com este outro atleta vislumbre maior possibilidade de conquista, 3. Ambiente favorável, como por exemplo: estar competindo em seu país de origem, estado, arena ou até mesmo em um local onde os espectadores se simpatizam por ele.

*Nos esportes de alto rendimento, a preparação física, técnica e tática dos atletas das diversas modalidades encontram-se num nível de desenvolvimento equivalente. Em sua maioria das vezes, o que faz a diferença entre o vencedor e o perdedor é o estado emocional do atleta ou da equipe diante das situações da competição. (AUGUSTI, 1990).*

Portanto o estado psicológico do atleta é necessário para se reverter um bom treinamento e preparação física, em desempenho vitorioso ou dentro do esperado.

Toda essa pressão psicológica sobre o atleta, mal resultado, e desempenho não esperado, podem influenciar diretamente na vida esportiva e pessoal dos atletas, com isso vira um círculo vicioso, pois ele não está motivado, os resultados são ruins, o trabalho de motivação sobre ele vem em forma de pressão, o atleta não atinge as metas, mais pressão, resultados ruins, chegando a exaustão mental, gerando exaustão física, chegando a desistência da prática do esporte.

## **6. CENÁRIO BRASILEIRO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE**

No esporte brasileiro em geral, não há uma valorização do trabalho psicológico e emocional ao contrário no fator técnico, tático e físico. O atleta passa por várias dificuldades antes, durante e pós competição, no Brasil uma das grandes barreiras é a financeira.

O atleta brasileiro tem em sérias dificuldades financeiras, e o pouco que recebem para os custos básicos, nem todos conseguem ter o esporte como única fonte de renda, e a minoria que consegue ser reconhecido, até então sem auto estima e prestígio, quando passam a receber vultosa quantia de dinheiro, lhe é cobrados rendimento e resultados, sem que haja a valorização do atleta em sua totalidade. A questão financeira hoje é algo que deve ser muito discutido. Esse crescimento dos valores provenientes do esporte pode ter parcela na culpa deste desleixo com o atleta. Essa busca por resultados, faz

com que o lado humano do atleta seja deixado de lado, transformando-os em máquinas de vitórias. E essa busca de resultados expressivos, atinge todos os atletas das mais variadas modalidades.(Andrade e Brandt, 2008).

O futebol, assim como outras modalidades esportivas, apresenta demandas psicológicas e emocionais. No entanto no Brasil, a visão de dirigentes sobre os aspectos comportamentais dos atletas e das equipes merece uma atenção especial (Cozac,2016).É preocupante como Os dirigentes tratam as questões emocionais dos atletas, a ciência evoluiu, o futebol também, mas no Brasil os dirigentes estagnaram no tempo, ainda existem os chamados “Dinossauros do futebol”, responsáveis pela evolução do esporte, mas que não evoluem, mesmo vendo um cenário totalmente diferente nos esportes mundo a fora.

João Ricardo Cozac um Psicólogo especialista no esporte, possui 23 anos experiência no cenário do esporte nacional e internacional, nesses anos muitos artigos e livros publicados e uma vasta experiência com atletas, técnicos, comissões e dirigentes. Em seu artigo de 2016 para uma revista online: “Psicologia do Esporte”, ao falar sobre a psicologia do esporte no Brasil, especificando o futebol foi utilizado um utópico dialogo com falas reais entre instituições, onde ele apresenta a demanda do esporte, logo em seguida a ação da psicologia, e também o que denomina “O futebol Brasileiro”, englobando sem especificar times, mas incluiu diversos times por onde ele trabalhou, e que relata o cenário quase que totalitário.

**-DEMANDA 1 – Equipe nervosa, a bola queima os pés dos atletas, altíssimo número de passes errados e desequilíbrio mental e emocional dentro de campo.**  
-CIÊNCIA (PSICOLOGIA DO ESPORTE) – Exercícios e modernas

técnicas de biofeedback e neurofeedback (amplamente utilizadas no futebol fora do Brasil) comprovadamente reduzem quadros de ansiedade e nervosismo, auxiliando os atletas no controle e equilíbrio da energia de ativação interna e na retomada do equilíbrio emocional.  
**-O QUE FALA O FUTEBOL BRASILEIRO** – “Que isso, rapaz! Psicologia é coisa para fracotes”

**-DEMANDA 2 – Contratação de jogadores e ambientação dos atletas na equipe**

**-CIÊNCIA(PSICOLOGIA DO ESPORTE)** – Testes, questionários e inventários para análise e levantamento do perfil psicológico/emocional e entrevista individual. Da mesma forma que exames físicos são realizados, é altamente recomendável que um mapeamento psicoemocional seja realizado.  
**-O QUE FALA O FUTEBOL** – “Só nos interessa saber da saúde física e técnica do jogador a ser contratado” (aqui, claro, jogam milhões no lixo pela falta de cuidado e atenção diante da esfera comportamental do jogador a ser contratado).

**-DEMANDA 3 – Falta de motivação e apatia. Especialmente nos momentos mais agudos e decisivos, quando a equipe deve estar forte para encarar pressões e expectativas externas.**

**-CIÊNCIA (PSICOLOGIA DO ESPORTE)** – O psicólogo do esporte deve frequentar treinos, jogos, realizar encontros multidisciplinares e interdisciplinares com o médico, treinador e demais integrantes da Comissão Técnica para compreender melhor quais são as demandas do grupo e, assim, formular um trabalho motivacional. Isso demanda tempo e trabalho do profissional. Somente dessa forma será possível realizar atividades motivacionais que estejam associadas com o plano de demandas do grupo.  
**-O QUE FALA E FAZ O FUTEBOL** – Contrata um comandante do BOPE para dizer que “missão dada é missão cumprida” – ou pede para as famílias dos atletas escreverem cartinhas de amor para os jogadores entrarem em campo chorando e nitidamente desequilibrados emocionalmente.

**-DEMANDA 4 – Falta de lideranças dentro de campo. Equipes sem referências e grupos à deriva nas partidas.**

**-CIÊNCIA (PSICOLOGIA DO ESPORTE)** – O psicólogo do esporte realiza mapeamento das relações internas através da técnica da Sociometria. As avaliações sociométricas são capazes de aferir quais são os atletas que tem potencial para liderança (atribuição de confiança do grupo) e também apresenta os jogadores que estão sendo excluídos pelo time. Dessa forma, através de orientação psicológica individual (isso não é o mesmo que “psicoterapia”) e trabalhos de integração, é possível elevar as médias das inter-relações do grupo.  
**-O QUE O FUTEBOL FAZ** – Coloca esse cara no banco – como uma espécie de castigo para ele aprender a se comportar.

**-DEMANDA 5 (para mim, a mais importante) – o lado humano dos atletas, apesar da dinastia do futebol empresa, em que os atletas são tratados e se comportam como mercadorias, deve ser trabalhado mais de perto. O desempenho desses atletas pode ser bastante otimizado se houver um profissional da área para atender demandas psicológicas e emocionais que interferem negativamente no rendimento.**

**-CIÊNCIA (PSICOLOGIA DO ESPORTE)** – Novamente friso a importância do trabalho de orientação psicológica esportiva. São ações pontuais que oferecem a oportunidade do atleta dialogar e receber um feedback que auxilia na redução da ansiedade que possa estar sentindo por conta de alguma demanda esportiva ou de sua

pessoal.

-O QUE O FUTEBOL FALA – “Jogador tem que parar com esse tipo de frescura”

**-DEMANDA 6 – As demandas e os processos psicológicos e emocionais necessitam de tempo para serem atendidas.**

-CIÊNCIA (PSICOLOGIA DO ESPORTE) – o melhor exemplo vem da Alemanha. Lá o Dr. Hans Dieter é considerado o braço direito do treinador da seleção local. O Dr. Dieter atua desde 2001 – junto com outros 14 psicólogos do esporte que atuam no campeonato alemão. Eles se reúnem periodicamente para trocar informações sobre jogadores dos clubes que são convocados para a seleção.

-O QUE FAZ O FUTEBOL BRASILEIRO – convida uma psicóloga – como amplamente noticiado – 13 dias antes da Copa do Mundo disputada no Brasil e, como está documentado e gravado nos nossos arquivos, o treinador Felipão disse em rede nacional que “a psicóloga não ganha nada pelo seu trabalho. Fazemos permuta de favores” (Felipão dá algumas palestras na universidade em que leciona a psicóloga – enquanto ela dá uma “mãozinha” a ele na Seleção durante o Mundial).(Cozac,2016)

Esse Dialogo, retrata bem o cenário Brasileiro de pouca atuação da psicologia nos esportes, pela falta de um maior entendimento do trabalho e de sua eficácia, por achar que o atleta se basta, apenas com o seu suporte físico, clubes e dirigentes esportivos se mantêm fechados.

## 7. O TRABALHO DA TCC COM O ESPORTE

Terapia Cognitiva é um sistema de psicoterápico, proposto e desenvolvido pelo Dr. Aaron Beck e seus coadjuutores na década de 1960, que denominou de “Terapia Cognitiva”. O termo hoje em dia é usado por profissionais da psicologia como “terapia cognitivo comportamental”, que compreende um modelo cognitivo de psicopatologia e um agrupamento de técnicas e estratégias terapêuticas com base direta nesse modelo (Beck, 2013 2ªEdição).

Beck concebeu uma psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para solução de problemas atuais e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais (inadequadas e/ou

inúteis)(Beck,1964). A terapia teve boa adaptação com outros autores da época também, mesmo em populações com transtornos e problemas diversos, As adaptações de outros autores alteraram o foco, as técnicas e a duração do tratamento, porém os pressupostos teóricos se mantiveram constantes. Em todas as formas de terapia cognitivo comportamental derivadas do modelo de Beck, o tratamento esta baseado em uma formulação cognitiva, as crenças e estratégias comportamentais que caracterizam um transtorno específico (Alford e Beck, 1997).

Segundo Lindern(2016) a Psicologia do Esporte em interação com a Psicologia Clínica, desta forma, mostra se uma interessante alternativa para o planejamento de ações que visem à promoção de saúde mental nas instituições esportivas. Das diversas abordagens existentes no âmbito da Psicologia Clínica, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) é a que apresenta maior volume de estudos de eficácia e efetividade, dados demonstrados por pesquisas empíricas, revisões sistemáticas, meta-análises e revisões de meta-análises, como por exemplo, Butler, Chapman, Forman e Beck (2006) e Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer e Fang (2012).

A Terapia cognitiva Comportamental possui diversas ferramentas para o trabalho esportivo, elas tem por objetivo preparar psicologicamente o atleta para a competição, devido as questões que o atleta carrega consigo durante os treinamentos e no dia da competição. Os programas de treinamento utilizam a combinação de algumas técnicas, adaptadas ao atleta após uma análise detalhada do seu desempenho (Patrick e Hrycaiko 1998).

Como mostram os estudos da Psicóloga Cristiana Tieppo(2000), as mais utilizadas, pela sua eficácia são: A Prática encoberta: Weinberg, 1982; Feltz e Landers, 1983; Hinshaw,1991; Meyers, Whelan e Murphy, 1996; Scala e Kerbauy, 1997. Auto-fala: Rushal e Shewchuk, 1989; Ming e Martin, 1996. Relaxamento: Weinberg, 1988; Wilkinson, Landers e Daniels, 1981. Estabelecimento de metas (planejar): Mento, Stell e Karren, 1987.

### **7.1 Ferramentas da TCC no esporte**

O planejar ou estabelecer metas, é uma estratégia que pode melhorar o rendimento do atleta. Os objetivos são definidos através de uma análise das condições do ambiente, na qual são estabelecidas relações de circunstâncias. São descritos comportamentos que, se emitidos, provavelmente terão consequências reforçadoras. Segundo Weinberg e Gould (1996), os objetivos dirigem a atenção para elementos importantes do rendimento, que em outras condições, não tenham tal importância.

Estabelecer metas permite o desenvolvimento de novas estratégias de aprendizagem. O planejamento deve ser feito com metas e prazos de curto, médio e longo prazo, juntamente com o cuidado de escolher metas possíveis, para que não haja um efeito contrário, o fracasso, pois ao planejar metas inviáveis e não havendo a conclusão delas, podem trazer um efeito não desejável, a metas atingidas levam a desafios maiores, com base na progressão do atleta e não em expectativas externas.

*Martin (1996) salienta que estabelecer metas prioritárias e as estratégias que levam à elas, é o primeiro passo para alcançá-las e minimiza o tempo gasto em atividades menos importantes. O que, segundo ele, é fundamental para um atleta ser efetivo.*

A prática encoberta é uma técnica na qual o atleta treina, através da imaginação. Para Skinner (1974) imaginar é: "ver algo na ausência da coisa vista, é presumivelmente uma questão de fazer aquilo que se faria quando o que se vê está presente" p.28. Portanto para Skinner(1974) imaginar é um comportamento encoberto, que tem vantagem, pois o atleta em casos de consequências não reforçadoras, pode anular o comportamento e tentar novamente. Como por exemplo, o autor cita o jogador de xadrez, que antes de fazer uma jogada imagina varias outras, e vai observando suas possibilidades de execução, percebendo se terá mais chances de êxito ou fracasso, podendo assim escolher jogadas com maior probabilidade de vitória.

Estudos mostram que, no momento em que se emprega a prática encoberta, há alterações cerebrais (Lassen, Ingvar e Skinhoj, 1978), musculares (Bird, 1982) e do sistema nervoso autônomo (Deschaumes-Molinaro, Dittmar e Vernet-Maury, 1991), semelhantes as alterações percebidas na execução do movimento real, o que justifica ainda mais a sua utilização. Como um comportamento ela se modifica pela experiência, portanto funciona na preparação do atleta para a busca de correção e melhora de aspectos específicos da ação do atleta.

O atleta pode construir auto falas relacionadas à tarefa, que tornam seus desempenhos mais eficientes. Portanto o treinar ensina o procedimento e permite construções pessoais. Segundo Martin (1996) e Weinberg e Gould (1996) a auto fala é uma maneira de melhorar a concentração, pois também pode auxiliar o atleta a focalizar os aspectos relevantes no ambiente esportivo que exercem um controle de estímulos.

Técnicas de relaxamento permitem o alívio de tensões musculares inadequadas que podem diminuir o rendimento esportivo. O relaxamento também é utilizado para controlar a ativação do sistema nervoso central, eliciada por diferentes estímulos ambientais, uma vez que o corpo se prepara para a ação conforme a situação vivenciada. Com isso permite um maior controle sobre esta ativação, para que o atleta não tenha excesso ou falta de energia para atuar. Através da técnica, o atleta aprende a discriminar as modificações que ocorrem no seu corpo e a encontrar qual a ativação adequada, a cada situação, para um bom desempenho (Cieppo, 2000).

A relaxação progressiva de Jacobson é uma técnica muito aplicada e é indicada para o pré e pós competição. técnicas como controle de respiração, e técnicas de relaxamento rápido, são mais utilizadas durante a competição (Weinberg e Gould, 1996). Esta técnica são também fundamentais, pois oferece condição facilitadora para a aprendizagem e utilização de outras técnicas, como a prática encoberta, pois é mais fácil imaginar, se estamos relaxados.

Podemos ter uma visão de que a as técnicas podem ser usadas, para trabalhar aspectos relativos ao desempenho, como emoções da competição, autocontrole e concentração. E vimos que as mesmas técnicas podem ser utilizada de varias maneiras e diversos objetivos, podendo assim, inclinar o trabalho com especifica ação e condição dos atletas, dependendo da modalidade, ou tipo de competição

## 8. MOTIVAÇÃO X DESEMPENHO

Dentre as ferramentas da psicologia do esporte, a motivação é uma das mais utilizadas e pesquisadas (VIDAL et al., 2001). Os motivos para que isso seja afirmado, é o de explicar algumas concepções como: Motivos de iniciação, orientação, manutenção e desinteresse, levando ao abandono (DOSIL, 2004).

Samulski (2002) define motivação como a totalidade daqueles fatores, que determinam a atualização de formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo e é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

A motivação é a “coluna principal” do trabalho do psicólogo do esporte, portanto o mal desenvolvimento deste importante aspecto, inviabiliza um alinhamento de objetivos entre os atletas e a comissão técnica. Vemos a motivação como um processo, portanto, demanda tempo e investimento para que se tenha ganhos futuros. O trabalho com motivação pode estar implícito em diversas etapas do treinamento de habilidades psicológicas no contexto esportivo (Falcão, 2014).

É muito comum ouvirmos sobre as palestras e vídeos motivacionais, Este recurso hoje em dia banalizado, por muitos técnico esportivos, tem a sua importância, desde que, este faça parte de um trabalho psicológico com consistência, serve como complemento para a atuação do psicólogo do

esporte. É óbvio que uma palestra ou um vídeo motivacional sem embasamento trará poucos benefícios aos atletas. O efeito não será muito eficaz para motivar a longo prazo, talvez, a curto prazo. (Falcão, 2014).

A motivação com suas ferramentas apresentam diversos resultados, comprovando a sua eficácia no trabalho com atletas de alto rendimento, de atletas amadores ou no incentivo de pessoas que querem sair da vida sedentária, para expor estas afirmações algumas pesquisas, estudos e resultados serão utilizados. A competição é a oportunidade do atleta de demonstra suas habilidades e competências, desafiando seu desempenho, seja numa perspectiva pessoal ou na tentativa de quebrar um recorde (DE ROSE JUNIOR, 2002).

Deschamps e De Rose Junior (2006) afirmam que a preparação psicológica atua em diversas áreas de modificações nos processos e estados psíquicos do atleta. De acordo com Quadros, Vicentim e Crespilho (2006) a autoconfiança é uma das variáveis a ser desenvolvida pelos atletas a fim de lidar com determinadas situações inerentes ao contexto esportivo competitivo.

A motivação apresenta uma relação entre a característica do atleta e o tipo de atividade. Por exemplo, um atleta da modalidade tiro ao alvo e com ansiedade de traço muito alta terá problemas se estiver com o nível de motivação muito alto. O oposto pode-se dizer de um atacante do futebol com ansiedade de traço baixa e pouco motivado. Eventos que requerem altos níveis de rigor, persistência ou velocidade, mais do que movimentos precisos serão mais bem executados com alta motivação (Braz e Ugrinowitsch , 2007).

A um nível ideal de administração da motivação em cada atleta e atividade, portanto a motivação não deve ser administrada de forma universal para qualquer esporte ou atleta, faz se necessário, uma pesquisa sobre as demandas de cada esporte e de cada atleta, para que ocorra um trabalho específico e ocorram os resultados esperados.

O resultados conhecidos dos efeitos da motivação no desempenho esportivo aguçou o interesse em como controlar a motivação dos atletas. Samulski (2002) propõe o estabelecimento de metas e a mentalização de técnicas de automotivação para o controle positivo da motivação. O estabelecimento de metas pode ser uma ferramenta para executar modificações de comportamento, tanto direta como indiretamente, pois aumenta o comprometimento do atleta com o treinamento. As técnicas de automotivação compreendem-se por aquelas medidas que uma pessoa utiliza, assumindo o controle sobre seu comportamento, para regular o nível de motivação. O objetivo das técnicas de motivação é o desenvolvimento de formas positivas e estabilização de formas adequadas de comportamento(Braz e Ugrinowitsch , 2007).

Alguns Profissionais utilizam uma abordagem negativa, enfatizando a punição como motivador primário, para promover a motivação em atletas. A punição certamente pode controlar e mudar o comportamento negativo e tem defensores entre os profissionais que adotam uma abordagem negativa à aprendizagem e ao desempenho, Mesmo que as punições por diversas vezes sejam efetivas a curto prazo, em geral se configuram de forma opostas a longo prazo. A punição desperta o medo de fracasso e pode levar a diminuição do

desempenho, pois os atletas tem sua atenção direcionada em não fracassar ao invés da competição e/ou treinamento. Além disso, enfatizar a punição pode criar um ambiente de aprendizagem desagradável e aversivo. Um atleta que tem medo do fracasso não é motivado pela vitória e não aprecia seus frutos, ele está apenas tentando evitar a agonia da derrota. (Braz e Ugrinowitsch , 2007).

Através do Teste de Cooper pesquisadores avaliaram o desempenho de atletas Universitários no esporte, que estavam motivados pela possibilidade da aprovação no curso, e a motivação de atletas profissionais que não vinham de bons resultados, O teste Cooper é uma ferramenta do preparo físico idealizado pelo médico e preparador físico norte-americano Kenneth H. Cooper em 1968. O teste consiste em uma corrida em velocidade constante que varia de acordo com a idade, sexo e seu desempenho (profissional ou amador). Este método é adequado para atletas pois exige 100% da velocidade (carga). Para um atleta masculino profissional exige-se um desempenho de 3200 metros em 12 minutos em sua boa forma.

Segundo o resultados da pesquisa de Weineck(2000) através do teste Cooper pode ser observar que a média de estudantes de Educação Física da Bavária motivados pela aprovação no curso tem desempenho superior a atletas profissionais de futebol pouco motivados no teste de Cooper, 3159 m e 3019m, respectivamente. Ainda ele, levando em consideração valores de lactato sanguíneo, observou que em média atletas amadores de futebol têm praticamente o mesmo desempenho de atletas profissionais que sofreram uma derrota desmoralizante no campeonato, 3004m e 3019m, respectivamente. Em seus resultados, Oliveira et al. puderam constatar que apesar de diferenças climáticas (25 e 20 graus, 40% e 60% para a umidade relativa do ar) no ambiente de duas execuções do teste de Cooper, os sujeitos não apresentaram diferenças significativas na potência máxima atingida (221,36 e 223,48 Watts), relatando que estes poderiam ter apresentado diferente nível de motivação de um teste para o outro. Neste teste faz se importante a observação de todas as variáveis, para por todos os atletas partindo das mesmas condições externas para a realização do teste.

Os resultados do teste aplicado por Weineck, serve para reafirmar a importância da motivação esportiva, pois ela possui a capacidade de por na mesmas condições, em alguns casos e circunstâncias para execução de uma tarefa, atletas pouco preparados fisicamente e atletas muito preparados fisicamente, portanto a motivação com algumas variáveis é fator determinante para os resultados.

## 9. CONCLUSÃO

O que faz um psicólogo do esporte? É talvez esta pergunta que tenha norteado esse trabalho, pois vimos a caminhada desta área da psicologia deste o início até ao trabalho prático, vimos a dificuldade de inserção, fazendo refletir sobre o esforço feito para consolidar como verdade, talvez essa seja a eterna caminhada de um profissional com esse trabalho, pois as dificuldades permanecem até o dias atuais, muito foi conquistado, mas vimos abrangência de possibilidades de atuação, por isso percebemos que mesmo crescendo muito desde seu início, a muito a se explorar e caminhar, pois a atuação do psicólogo nos desportos ultrapassa a barreira de um clube ou modalidade ele trata do indivíduo que é produto do meio esportivo como humano, com demandas parecidas com qualquer profissional de atuação diferente, pois o meio social muito se parece, cada um com suas demandas é claro, mas com percalços bem parecidos, se humanizarmos o indivíduo, não o enquadrando em uma profissão, a vida de um jogador de basquete é bem parecida com a de um arquiteto, que possui suas demandas sociais, possuem família, contas a pagar, metas a cumprir, funções a exercer, portanto o trabalho do psicólogo no esporte trata o indivíduo, mas direcionando ele para a as suas metas e objetivos, afim de trazer mais excelência para os trabalhos físicos do atleta.

A motivação como ferramenta de trabalho do psicólogo do esporte, tem a função de levar o atleta a se sentir mais a vontade nas competições, mas também leva a pensar se não estaremos com isso caminhado na mesma estrada da já conhecida indagação, de que “*a motivação no trabalho teria a função de fazer escravos felizes?*”, Esta pergunta traz um incomodo, para

quem entende a motivação no trabalho como uma ferramenta de aumento de produção nas mãos do empregador, mas como vimos no texto que a banalização do uso dos instrumentos da motivação é que traz malefícios por seu efeito curto, portanto entendendo que a motivação não deve ser aplicada de forma separada de um acompanhamento de psicologia, pois, ela pode trazer malefícios a curto prazo, chegando até a desistência do indivíduo de continuar a executar as atividades que ele exerce.

Trazendo para o cenário do esporte Brasileiro, diante das grandes dificuldades de um profissional de psicologia, trazem a reflexão *se é o mercado que não está aberto ou o trabalho que pouco desenvolveu ao ponto de se tornar indispensável?*, Levando a entender que não adianta o profissional de psicologia saber que seu trabalho é indispensável para o esporte, se o esporte não ver a real importância, mas que acabamos a chegando a uma outra pergunta *que nos faz voltar a primeira, pois se o mercado da pouca oportunidade, como o profissional vai mostrar sua importância?*, difícil, mas pensando numa visão geral, basta perceber se estamos trabalhando como excelência ou estamos entrando e possuindo da engrenagem já pronta dentro do esporte, a psicologia do esporte deve entrar com bastante força no meio esportivo, pois se entramos devagar para continuar ali no meio, não nos fazemos indispensáveis, apenas uma parte que em um primeiro corte de gastos, da preparação de um atleta ou clube, pode ser dispensado, já a entrada de forma agressiva no meio esportivo traz duas possibilidades, 1. ou bate de frente gerando desconforto nas profissões já instituídas levando a uma dispensa por ser um trabalho novo perante aos outros já estabelecidos, ou 2.

mostra sua importância, ganhando respeito e confiança dos atletas e direções esportivas, por conta de seu ímpeto.

Sobre o profissional da psicologia que esteja atenta a sua posição , buscando seu devido lugar dentro do espaço esportivo, levando ao questionamento: O que pode a motivação e um psicólogo no meio esportivo?

## BIBLIOGRAFIA

AUGUSTI, M. *Revista Total Sport: Aspectos psicológicos dos desportos de alto rendimento*, Revista online, Disponível em: <<http://www.totalsport.com.br/colunas/augusti/ed4600.htm>>1990. Acesso em: 20/06/2017.

ARÁUJO, D. (2002). **Definição e história da psicologia do desporto**. Em Serpa, S. e Araújo, D. *Psicologia do Desporto e do Exercício* (p. 9-51). Lisboa: FMH Edições.

AZZI, R. G. & POLYDORO, S. A. J. (2006). **Autoeficácia proposta por Albert Bandura: algumas discussões**. In: Azzi, R. G.; Polydoro, S. A. J. (orgs.). *Autoeficácia em diferentes contextos*. Campinas, Editora Alínea, pp.7-30.

BANDURA, Albert. (1989), **Self-Efficacy: the exercise of control**. New York: Freeman and Co., 1997.

Barreto, J. A. **Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento**. Shape. 2003.

BECK, J. **Terapia Cognitivo Comportamental - Teoria e Prática - 2ª Ed.** Porto Alegre. Editora: Artmed, 2013.

BZUNECK, J. A. Crenças de auto-eficácia de professoras do 1º. Grau e sua relação com outras variáveis de predição e de contexto. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 48 (4). 1996.

COZAC, J. R. *Psicologia do Esporte : o lado comum do futebol brasileiro versus a modernidade da ciência*, 2016, **Revista Online: Gazeta Esportiva**,

**Disponível em :** <  
<https://blogs.gazetaesportiva.com/joaoricardocozac/2016/08/01/.com> > .

Acesso em: 10/06/2017.

DAVIS, S. F., Huss, M. T., & Becker, A. H. **Norman Triplett and the dawning of sport psychology**. The Sport Psychologist, 1995.

De ROSE JUNIOR, D. A competição na infância e na adolescência. Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano, v.2, n.2, 1995.

DOSIL, J. **Motivación: motor del deporte**. In: DOSIL, J. Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid. Mcgrawhil, 2004.

ESCARTÍ, Amparo; CERVELLÓ, Eduardo. **La Motivación en el Deporte**. In: **BALAGUER**, Isabel (Ed.). Entrenamiento Psicológico en Deporte: principios y aplicaciones. Valencia: Albatros, 1994.

FONTAINE, A. M. **Motivação em contexto escolar**. Lisboa: Universidade Aberta. 2005.

GUSTAFSSON, H; HASSMÉN, P; KENTTA, G; JOHANSSON, M. **A quantitative analysis of burnout in elite Swedish athletes**. Psychology of Sport and Exercise, v.9, n.6, p.800-816, 2008.

HULL, C. **Principles of Behavior**. New York: Appleton-Century-Crofts, 1943.

KORNSPAN, A. S. **Fundamentals of sport and exercise psychology**. Human Kinetics, 2009.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: sua história. Psicologia do Esporte: temas emergentes**, 1 / organizador Afonso Antônio Machado. – Jundiaí: ÁPICE, 1997.

MIRANDA, R. e BARA FILHO, M. G. **Estados psicológicos do atleta competitivo**. *Revista Treinamento Desportivo*, vol. 4 – no. 3, 1999.

MOUTÃO, J. **Motivação para a prática de Exercício físico: Estudo dos motivos para a prática de Atividades de fitness em ginásios**; Dissertação de mestrado em psicologia do desporto e Exercício Vila real, 2005.

PADOVANI, R. **Congresso Brasileiro de Terapias Cognitivas** (10. : 2015 : Porto de Galinhas) Programa e resumo do X Congresso Brasileiro de Terapias Cognitivas, 2015.

RUBIO, K. **Atletas do Brasil olímpico**. São Paulo, SP:Kazuá, 2013 RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. **Intrinsic and Extrinsic Motivations: classic definitions and new directions**. *Contemporary Educational Psychology*, New York, v. 25, n. 1, p. 54-67, Jan. 2000.

RYBA, T. V., STAMBULOVA, N. B., & WRISBERG, C. A. (2005). **The Russian origins of sport psychology**: A translation of an early work of AC Puni. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 157-169.

SAMULSKI, D.M; COSTA, L.O.C. **Supertreinamento e recuperação**. In: Samulski DM, editor. *Psicologia do esporte: manual para educação física, psicologia e fisioterapia*. São Paulo (SP): Manole; 347-68. 2002.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: Conceitos e novas perspectivas**. Barueri: Manole, 2009.

SKINNER, B. F. Behaviorism and Logical Positivism de Laurence Smith. In. **Questões Recentes na Análise Comportamental**. Campinas, SP: Papyrus, (1989), 1995c.

VICO, D. Marcello & LIMA, Vanderlei, **Jornal online Uol noticias** , Disponível em <https://esporte.uol.com.br/futebol/ultimas-noticias/2017/06/14/.com>, Edição: 14/06/2017, São Paulo, Acesso em:20/062017.

WEINECK J. Futebol total: **o treinamento físico no futebol**. Guarulhos: Phorte Editora, 2000.

WILLIAMS, J. M; STRAUB, W. F. **Psicologia del Deporte: pasado, presente, futuro**. In. J. M. Willians (org.) Psicologia aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

