

ASPECTOS PSICOLÓGICOS QUE AFETAM DESEMPENHO DE ATLETAS

EDGARD NAKASHIMA

LUCCAS GERMANO

RESUMO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal analisar e compreender mais sobre quais as variáveis psicológicas que interferem o desempenho de uma equipe ou um jogador durante a sua prática específica, seja ela feita em treino ou campeonato e ainda investigar de que forma elas interferem positivamente e negativamente no seu desempenho. A pesquisa baseia-se, principalmente, nos estudos de Cruz; Gomes (2001) e Pujals; Vieira (2002). Conclui-se que o psicológico dos atletas passa por inúmeras reações de acordo com as fases do seu treinamento e durante sua trajetória competitiva. Essas reações são abordadas e separadas em quatro tipos: Intrínsecas positivas, intrínsecas negativas, extrínsecas positivas e extrínsecas negativas. Com isso podemos concluir que o bom desempenho está totalmente relacionado com a forma que o próprio atleta ou equipe pensa sobre si e também a forma que seus treinadores, familiares, amigos e colegas interferem na sua trajetória.

Palavras-chave: Aspectos Psicológicos. Desempenho. Atletas.

1. INTRODUÇÃO

No presente trabalho analisamos artigos referentes a questões psicológicas e suas vertentes em atletas, o objetivo é identificar as principais questões intrínsecas e extrínsecas que afetam diretamente o atleta no desempenho. Esse tema foi escolhido devido as discussões na disciplina Psicologia do Esporte, que despertaram nos autores o interesse por aprofundar o assunto.

Para isso, faz-se necessário definir as palavras-chave deste estudo:

Psicológicos: “Relacionado com psicologia, ciência que se dedica aos processos mentais ou comportamentais do ser humano. Que faz parte dos fenômenos mentais, emocionais ou da psique” (DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS, 2019, online).

Rendimento: “Resultado satisfatório obtido por um trabalhador manual ou intelectual” (DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS, 2019, online).

Atleta: “Pessoa treinada para competir, profissionalmente ou como amador, em exercícios, esportes ou jogos que requerem força, agilidade e resistência; esportista” (MICHAELIS MODERNO DICIONÁRIO DA LÍNGUA PORTUGUESA, 2019, online).

Percebemos que existe bastante variação de desempenho em atletas que dependem diretamente do seu estado emocional e motivacional, queremos descobrir quais são esses fatores que podem prejudicar ou melhorar esse desempenho e como trabalhá-los da melhor forma.

O artigo “A preparação mental e psicológica dos atletas e fatores psicológicos associados ao rendimento esportivo” (CRUZ; GOMES, 2001) teve como enfoque principal tentar entender a diferença de resultados dos atletas que em momentos decisivos, ou seja, alta pressão psicológica tem disparidades tanto positivas quanto negativas se comparada aos resultados nos treinamentos.

É de suma importância avaliar que fatores e condições psicológicas podem influenciar o rendimento de um atleta tanto de forma positiva quanto negativa. Tentamos contextualizar personalidades e quais aspectos intrínsecos e extrínsecos podem afetar o resultado de um atleta e também o que pode motivar ou desmotivá-lo no processo de treinamento e competição. Com isso tentamos descobrir se existe uma “ personalidade atlética” e o que pode influenciá-la.

Dividimos nossas Bases Teóricas em três tópicos para tentar esclarecer os principais fatores mentais que podem realmente ser indicadores de rendimento, evolução e declínio de um atleta ou equipe. A seguir vamos destrinchar essas questões e podemos dizer que existem fatores comuns e outros mais particulares em determinadas situações.

2. METODOLOGIA

Este artigo foi elaborado a partir de uma revisão de literatura. Para isso, foram selecionados artigos nacionais obtidos nos sites SciELO, Google Acadêmico e revistas. Os artigos foram publicados entre os anos de 1992 e

2019. As palavras-chave utilizadas no idioma português foram: motivacionais, rendimentos e atletas.

3. BASES TEÓRICAS

3.1 Impacto dos aspectos Psicológicos no esporte

O esporte é relacionado como um fenômeno complexo que somando todas as áreas como: antropologia, filosofia, psicologia, sociologia, medicina, fisiologia e biomecânica formam uma interdisciplinaridade necessária para um melhor entendimento da área geral chamada Ciência do Esporte, que tem relação direta com o rendimento esportivo de um indivíduo ou equipe (RUBIO, 2004).

Segundo Weinberg e Gould (2017, p.4), “A psicologia do esporte e do exercício consiste no estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e na aplicação prática desse conhecimento”. Para os autores, os estudiosos da psicologia do esporte buscam principalmente atender dois objetivos, sendo o primeiro a busca pela compreensão dos aspectos psicológicos que podem intervir no desempenho físico e o segundo a relação entre a prática de esportes e exercícios impacta o indivíduo no que se refere aos seu bem-estar, saúde e desenvolvimento psicológico.

Deschamps e Rose Junior (2006) afirmam que na prática de esportes, atletas de alto nível têm seu desempenho impactado por muitos fatores. Os autores destacam três preparações: técnico/tática, física e psicológica.

Com isso, é importante destacar que:

O esporte chamado de alto rendimento é um tipo de prática que pode se relacionar ao esporte espetáculo, protagonizado pelo atleta profissional, ou ainda, a um tipo de atividade esportiva que não é necessariamente remunerada, mas que exige do praticante dedicação e rendimento que superam uma prática de tempo livre ou amadora. (RUBIO, 2004, revista online)
É nesse contexto que a Psicologia do Esporte tem se apresentado com maior publicidade, levando-a a ser confundida tão somente com essa perspectiva. Isso porque, em busca do

rendimento máximo de um atleta individualmente ou de uma equipe esportiva são procuradas as variáveis que podem interferir em sua performance, permitindo que a vitória seja alcançada, objetivo final de toda e qualquer equipe esportiva e comissão técnica. (RUBIO, 2004, revista online)

Para Deschamps e Rose Junior (2006, online), a questão da preparação psicológica é importante para “o enfrentamento de situações estressantes do ambiente esportivo e utilizar dessa estrutura pessoal para a obtenção de seu potencial máximo na competição”. Entre os aspectos envolvidos no trabalho com atletas de alto rendimento, Deschamps e Rose Junior (2006, online) citam:

“aumento de autoconfiança, atenção e concentração, organização de objetivos, autocontrole da ativação e relaxamento, utilização de visualização e imagem, estratégias de rotinas e competitividade, elevação de motivação e comprometimento”

Na busca pelo objetivo de alta performance, o corpo do atleta é manipulado pela sua comissão e pelo próprio atleta em para que o alto rendimento seja conquistado de uma forma mais rápida. Devido a evolução midiática do esporte em geral, todo esse trabalho de performance é envolto com um processo psicológico intenso para o atleta suportar as mudanças e a pressão, assim pode-se tornar uma referência como imagem em si e um produto (RUBIO, 2004).

Diante do que foi exposto seria possível afirmar que a Psicologia do Esporte segue hoje, muito proximamente, os passos, avanços e recuos tanto da Psicologia como do Esporte. Isso representa por um lado o compromisso com a construção rigorosa da teoria que fundamenta uma prática em desenvolvimento e por outro a instabilidade das instituições esportivas que dizem desejar o rigor da profissionalização, mas que ainda convivem com o amadorismo no gerenciamento dos clubes e grande parte das Federações e Confederações esportivas. (RUBIO, 2004, revista online).

O objetivo do treinamento psicológico é fazer com que o atleta desenvolva e aprimore características motivacionais, cognitivas, emocionais e sociais. Com esses pontos bem trabalhados, o atleta em momentos conturbados tanto na preparação quanto na competição consegue manter a regularidade e superar as

adversidades de forma natural (SAMULSKI, 2002 apud LAVOURA; ZANETI; MACHADO, 2008).

Coimbra et al. (2008) realizaram uma pesquisa para investigar como a psicologia do esporte é importante para treinadores. Com a participação de 59 treinadores de esportes individuais e coletivos, que responderam a um questionário sobre psicologia do esporte na prática esportiva, os resultados apontaram que o “conhecimento acerca do aspecto psicológico ainda é baixo, tendo em vista que apenas 17,3% dos técnicos relataram ter algum conhecimento a respeito deste conteúdo” (p.427).

3.2 Motivação

Estudos sobre questões motivacionais estão crescendo cada vez mais, pois percebe-se a importância tanto na questão de um atleta alcançar e manter seu alto rendimento quanto de introdução e adesão ao esporte (MORENO; DEZAN; DUARTE; SCHWARTZ, 2006).

A importância da motivação é assegurada quando se recorre à literatura, em autores como Gouvêa (1997), o qual afirma que, em qualquer momento na relação entre ensino-aprendizagem, a motivação pode ser um elemento determinante para que se atinja um bom desempenho. Este autor afirma que, quanto maior for o nível de estimulação, maior será a motivação e que, sem motivação não há comportamento humano ou animal. O autor ainda considera que qualquer relação interpessoal ou intrapessoal é motivada por algo. Aliás, ele ainda salienta que todo comportamento, seja ele qual for, independente do objetivo, é motivado por alguma e para alguma coisa. Assim, pode-se afirmar que a motivação é o combustível de toda ação humana. (GOUVEIA, 1997 apud MORENO; DEZAN; DUARTE; SCHWARTZ, 2006, p.1).

Podemos dizer que existem questões extrínsecas e intrínsecas quando tratamos de motivação. Extrínsecas podemos citar questões externas como o lado financeiro, a fama, ou seja, o sucesso e reconhecimento. Já quando falamos da parte intrínseca estamos falando do amor pelo esporte, pelo prazer de realizá-lo por companheirismo quando a atividade é feita em conjunto de pessoas que existe afeto (MORENO; DEZAN; DUARTE; SCHWARTZ, 2006).

É importante entender que quando falamos de motivação, não podemos pensar apenas no que o indivíduo deve fazer para alcançar os objetivos. É importante salientar o lado não bom das coisas e detalhar o que não deve ser feito.

Além dos estudos relacionados com as características, outros autores como Vanek e Cratty (1990) ainda colocam em evidência os efeitos relacionados com a motivação. Estes autores citam dois tipos de efeitos de motivação: **efeitos negativos** da motivação, onde este se apresenta de forma não-educativa, acarretando perturbações à personalidade do indivíduo, causadas por castigos ou ameaças, levando as pessoas a se tornarem violentas, covardes, tímidas ou inseguras, por exemplo; e os **efeitos positivos** da motivação, que utilizam recursos que incentivam a potencialização do indivíduo, despertando-o para o crescimento através de elogios, palavras de apoio, demonstração de encorajamento, etc. (MORENO; DEZAN; DUARTE; SCHWARTZ, 2006, p.1).

Para Theodorakis e Gargalianos (2003 apud WEINBERG; GOULD, 2017, p.51) afirmam que “[...] os profissionais consideram a motivação uma influência fundamental no desempenho individual e em equipe”.

3.3 Fatores psicológicos que influenciam o desempenho de atletas

No artigo “Personalidade do desporto e no exercício”, o estudo revelou alguns tópicos que acabaram com alguns mitos sobre psicologia no desporto.

Para Vealey (1992):

- Autopercepções positivas e uma boa saúde mental podem facilitar o sucesso no esporte;
- As estratégias de intervenção cognitivas promovem e facilitam o rendimento e a realização, assim como as competências de confronto, mas são menos eficazes na indução de mudança nos traços ou disposições de personalidade;
- Práticas esportivas não contribuem significativamente para a construção do “caráter” e também não agregam atributos de personalidade valorizados na sociedade;

- O treino e a manutenção da prática provem o autoconceito, princípio que reduz estados afetivos negativos, porém não influencia traços gerais de personalidade.

Para se ter resultados satisfatórios, é necessário analisar e entender o processo com um todo, compreendendo fatores cognitivos que estão presentes no rendimento do atleta, ou seja, como que o mesmo enxerga os treinos técnicos, treinos físicos, treinos em períodos pré competitivos, competitivos e as competições em si, pode-se entender mais profundamente como a mente e o corpo trabalham, assim alcançando melhores resultados (CRUZ; GOMES, 2001).

O treino de competências psicológicas e preparação mental para competição (PTCP) busca achar o melhor estado emocional onde o atleta poderá se encontrar para ter a melhor performance possível dentro do treino ou na competição, partem do princípio que os atletas são primeiramente seres humanos antes de serem atletas (CRUZ et al., 1996).

Para Cruz e Gomes (2001), o programa de treino de competência psicológica (PTCP) passa por 3 fases:

1- a primeira fase consiste em educar o atleta para que ele tenha mais sensibilidade as competências mentais, fazendo ele compreender para que futuramente consiga agir.

2- a segunda fase consiste em adotar técnicas e estratégias que combatam as reações negativas do corpo, toda atividade mental e psicológica afetará o corpo material e existem técnicas para neutralizar essas reações. (exemplo: se com ansiedade o atleta fica com o coração acelerado e dificuldades para respirar, devemos procurar estratégias e exercícios que controlem esses sintomas).

3- a terceira fase se resume em colocar as estratégias anteriores em prática, basicamente deve-se além de compreender o problema e saber combatê-lo, colocar em prática na hora da competição.

Para ser eficaz o PTCP deve ser praticado em conjunto ao treinamento não mental, deve ser feito em média 1 a duas horas cada sessão sendo necessárias de 1 a 2 sessões semanais (CRUZ; GOMES, 2001).

Apresentaremos a seguir os resultados de estudos que abordaram os aspectos psicológicos e os relacionam com a prática esportiva.

Deschamps e Rose Junior (2006) realizaram uma pesquisa para descrever aspectos psicológicos de personalidade e de motivação com seis atletas de voleibol titulares de uma equipe masculina adulta, que participou do Campeonato Paulista de Voleibol. Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas, com ênfase no caráter qualitativo das respostas. Os autores também realizaram observação direta não participante durante o período da competição.

Após a análise dos dados obtidos, Deschamps e Rose Junior (2006, online) destacaram três linhas gerais para a conclusão do estudo: (1) a importância do nível de consciência que o atleta tem sobre sentimentos, pensamentos e atitudes sobre si e sobre o ambiente ao seu redor; (2) compromisso com o estabelecimento de objetivos “que o ajudem efetivamente a mudar”; (3) o destaque para os aspectos psicológicos que foram foco do estudo como marcantes no comportamento dos atletas, sendo que:

para terem uma contribuição mais positiva no comportamento de cada um, parecem necessitar de um certo equilíbrio, que vai ser individual, cada atleta vai apresentar o seu e poderá trabalhar no sentido de estar o mais próximo possível dele, refletindo assim em seu desempenho.

Pujals e Vieira (2002) tiveram por objetivo a análise dos fatores psicológicos que impactam o comportamento de atletas de categorias infantil e juvenil de futebol de campo. A pesquisa envolveu 40 participantes de uma escola de futebol em Maringá (PR) e os dados foram coletados com diversos instrumentos: entrevistas e questionários, inventários e a utilização de um diário de pesquisa pelos autores. Eram 20 participantes de cada categoria.

Conforme Pujals e Vieira (2002), a pesquisa revelou como alguns dos fatores psicológicos que impactaram o comportamento desses atletas de futebol de campo: ansiedade, motivação, autoconfiança e agressividade. A ansiedade e a autoconfiança estavam relacionadas, também, à pressão de técnicos e familiares.

Quanto aos aspectos que influenciaram positivamente a estabilidade desses atletas, Pujals e Vieira (2002) citam: bom humor, alegria e interesse em melhorar.

Como podemos perceber, diversas características psicológicas e sentimentos estão interligas e essa relação é o que vai gerar um saldo psicológico positivo ou negativo.

Em outro estudo realizado por Morgan (1978) foram feitas análises de personalidades de atletas de elite, utilizando o método “Perfil de estados de Humor” (Profile of Mood States – POMS). Nestes estudos verificou-se que atletas com alto nível de sucesso tem em comum um perfil psicológico do “tipo iceberg” onde notou-se que eles possuem níveis muito abaixo de tensão, raiva, fadiga e confusão se comparada a pessoas não atletas. E que cada um de alguma forma “arquiteta” o seu cérebro para focar em pontos positivos e usar momentos ruins como motivação e aprendizado para evoluir (MATOS; CRUZ; ALMEIDA, 2011).

Outro ponto de vista citado por Jones, Hanton e Connaughton (2002) sintetizaram e especificaram as características psicológicas e competências mentais e as ordenaram referente a estudos realizados com atletas olímpicos:

a) ter uma rotina e planos pré-competitivos e competitivos bem estruturados;

b) elevados níveis de motivação, comprometimento, concentração, autoconfiança e otimismo;

c) estratégias de coping eficazes para lidar com distrações e situações ou eventos inesperados;

d) regulação da ativação e ansiedade;

e) estabelecimento e formulação de objetivos;

f) visualização e prática mental.

Todas essas características citadas foram encontradas de forma comum nesses atletas olímpicos, não necessariamente estão na ordem de importância, mas de certa forma todas estão conectadas e quanto mais harmonizadas estiverem, melhores serão os resultados (MATOS; CRUZ; ALMEIDA, 2011).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido a nossa familiaridade e vivência no alto rendimento, nos interessamos muito em entender como melhorar a nossa performance. Durante nossa carga horária universitária aprendemos muito sobre anatomia, cinesiologia, fisiologia, biomecânica, musculação e métodos de treinamento,

assuntos que nos auxiliaram a preparar uma periodização de treinos para aprimorar a performance do nosso atleta, porém sabemos que nada adianta ter a melhor condição física do mundo e não conseguir desempenhar bem devido a impasses psicológicos e esse foi o motivo para iniciarmos nossa pesquisa.

Constatasse que o objetivo geral de compreender como o psicológico é afetado durante a prática esportiva do alto rendimento foi atendido, porque efetivamente o trabalho conseguiu identificar que há atos e pensamentos intrínsecos e extrínsecos que afetam o desempenho.

Tivemos limitações em encontrar artigos atualizados e quantitativos, recomendamos que profissionais interessados pesquisem e publiquem artigos atualizados para podermos assim beneficiar mais pessoas que sofrem com a incompreensão dos seus aspectos mentais durante sua jornada esportiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COIMBRA, Danilo Reis et al. IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE PARA TREINADORES. **Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 419-429, jul.2008. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637845/5536>>. Acesso em: 24/05/2020.

CRUZ, J.F; GOMES, A.R. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. **Treino desportivo**. 2001. Disponível em: <<https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/4200>>. Acesso em: 25 fevereiro 2020.

CRUZ, J.F; GOMES, A.R; VIANA, M.F.; ALMEIDA, P. A intervenção do psicólogo no desporto: crenças expectativas, problemas éticos e desafios futuros. In J. F. Cruz (Ed). **Manual de Psicologia do Desporto**. Braga: SHO – Sistemas humanos e organizacionais. 1996.

DESCHAMPS, Silvia Regina; ROSE JUNIOR, Dante de. Os aspectos psicológicos da personalidade e da motivação no voleibol masculino de alto rendimento. **Revista Digital** - Buenos Aires - Año 10 - N° 92 - Enero de 2006. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd92/motiv.htm>> Acesso em: 24/05/2020.

DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS, 2019, online. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/>> Acesso em: 18 de novembro de 2019.

LAVOURA, T. N.; ZANETI, M. C.; MACHADO, A. A. Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte. **Motriz**. Rio Claro, v.14 n.2 p.115-123, abr./jun. 2008. Disponível em: <<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1180>>. Acesso em: 23 setembro 2019.

MATOS, D. S.; CRUZ, J. F. A.; ALMEIDA, L.S. Excelência no desporto: Para uma compreensão da “arquitetura” psicológica dos atletas de elite. **Motricidade**, vol. 7, n. 4, pp. 27-41, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v7n4/v7n4a04.pdf>>. Acesso em: 30 de maio de 2020.

MICHAELIS MODERNO DICIONÁRIO DA LÍNGUA PORTUGUESA, 2019, online. Disponível em: < <http://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/>>. Acesso em: 18 de novembro de 2019.

MORENO, R.; DEZAN, F.; DUARTE, L.; SCHWARTS, G. Persuasão e motivação: interveniências na atividade física e no esporte. **Revista Digital - Buenos Aires** - Año 11 - N° 103 - Diciembre de 2006. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd103/motivacao.htm>>. Acesso em: 19/11/2019.

PUJALS, Constanza; VIEIRA, Lenamar Fiorese. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. **R. da Educação Física/UEM Maringá**, v. 13, n. 1, p. 89-97, 1. sem. 2002.

RUBIO, Katia. Rendimento esportivo ou rendimento humano? O que busca a da psicologia do esporte? **Psicol. Am. Lat.** México, n1, fevereiro 2004. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2004000100004>. Acesso em: 17 setembro 2019.

VEALEY, R.. Personality and sport: A comprehensive view. In T. S. Home (Ed). **Advances in sport psychology**. Champaign IL: Human Kinetics. 1992.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício** [recurso eletrônico]; Tradução de Maria Cristina Gulart Monteiro, Reginal Machado Garcez; revisão técnica: Dante de Rose Jr. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.