

# Treinamento psicológico desportivo em atletas corredores de revezamento: um relato de experiência

*Psychological sports training in relay runners: an experience report*

## RESUMO

O objetivo deste relato é descrever a experiência de estágio no Projeto de Extensão Serviço Educacional para Atletas de Competição no Paraná (SPAC-PR), em Psicologia do Esporte. São delineados, no decorrer deste estudo, intervenções, instrumentos e técnicas empregadas em um treinamento de habilidades mentais com uma equipe de corredores de revezamento. A metodologia utilizada foi o relato de experiência descrito pelas atividades de uma pesquisa-ação. Pode-se perceber por meio de relatos de atletas e técnicos envolvidos no processo, bem como resultados obtidos na competição, que as intervenções foram efetivas, não apenas pelos pódios, mas pela aquisição de habilidades mentais necessárias ao esporte.

**Palavras-chave:** Treinamento esportivo. Atletas. Psicologia do esporte.

## ABSTRACT

The purpose of this article is to describe the internship experience within the Educational Service Extension Project for Competitive Athletes in Paraná (SPAC-PR), in Sports Psychology. The interventions, instruments and techniques employed in a mental skills training with a team of relay runners are outlined in the course of this study. The methodology used was the experience report described by the activities of an action research. It can be noticed through reports from athletes and technicians involved in the process, as well as results obtained in the competition, that the interventions were effective, not only by the podiums, but by the acquisition of mental abilities necessary to the sport.

**Keywords:** Sports training. Athletes. Sports psychology.

Jaqueline Puquevis de Souza

Mestre em Educação pela Universidade Estadual do Centro Oeste, Paraná, Brasil; professora titular do Colegiado de Psicologia da Faculdade Guairacá, Paraná, Brasil. (jaquepuquevis@yahoo.com.br).

Maria Cristina Queiroz da Costa Lobo

Doutora em Psicologia pela Universidade do Minho, Portugal; professora e diretora do Departamento de Psicologia e Educação da Universidade Portucalense Infante D. Henrique, Portugal. (ccostalobo@gmail.com).

Luciane Waldhauer Siqueira

Graduanda em Psicologia pela Faculdade Guairacá, Paraná, Brasil. (luciane\_siqueira13@hotmail.com).

Meirielen Oliveira Klossinak

Graduanda em Psicologia pela Faculdade Guairacá, Paraná, Brasil. (meyryelen@hotmail.com).

## INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte é uma ciência emergente em ascensão. Vários autores (BECKER JUNIOR; SAMULSKI, 1999; SAMULSKI, 2002; WEINBERG; GOULD, 2017) a definem como o estudo do comportamento dos indivíduos antes, durante e depois de uma atividade esportiva e como esses fatores interferem na maximização do potencial dos atletas. Essa especialidade da área da saúde tem a finalidade de investigar e intervir em todas as variáveis que estejam relacionadas aos indivíduos que pratiquem uma determinada modalidade esportiva e os fatores que interfiram em seu desempenho (BECKER JUNIOR; SAMULSKI, 1999). Assim, ela tem ganhado cada vez mais espaço e vem obtendo bons resultados junto aos atletas.

Psicólogos esportivos têm buscado identificar princípios e diretrizes que possam ser usados para auxiliar os atletas a participarem e obterem benefícios em suas práticas esportivas, pois muitos possuem técnica, força e preparo físico, mas nem sempre a maturidade psíquica. Em campeonatos e provas, alguns desses profissionais, mesmo diante de muito preparo e treino, não conseguem atingir suas metas e acabam cometendo falhas nas disputas quando se deparam com situações de pressão. Alguns competidores chegam até a abandonar as competições (WEINBERG; GOULD, 2017).

Nos esportes de alto rendimento, os atletas estão sempre buscando superação de seus limites e excelência esportiva. Para isso, além do trabalho físico, é necessário uma potencialização da mente e corpo. De acordo com Bara Filho e Miranda (1998), a maioria dos esportistas sofrem pressão, medo e ansiedade que são causadas pela obrigação de vencer, o que é bem característico em uma sociedade na qual perder torna-se um sofrimento e exalta a vitória a todo custo. Vozniak (1997) diz que a preparação psicológica desponta no alto nível de competições como uma necessidade premente, pois atletas de alto rendimento estão sob pressão crescente e contínua, assim, saber aplicar as habilidades psicológicas no cotidiano é uma questão de maximização de potencialidades e de resultados.

Para Samulski (2002) muitos jogos e provas são decididos em poucos segundos, o que são chamadas de situações decisivas, bem presentes nas corridas de revezamento. Essa habilidade exige do atleta a capacidade

de guiar sua atenção a estímulos relevantes da situação de competição e na maioria das vezes sob a pressão de tempo. Muitos atletas dos esportes de alto desempenho possuem técnica, força e preparo físico, mas na hora podem falhar diante de pressão por não saberem lidar com suas emoções. Por isso as contribuições da psicologia do esporte são relevantes para o desenvolvimento das habilidades mentais em atletas de alto desempenho.

Diante da carência de projetos e laboratórios de pesquisa e extensão voltadas às habilidades esportivas no Paraná, constitui-se o SPAC-PR, fruto da parceria entre a Universidade Portucalense Infante D. Henrique e a Faculdade Guairacá, em Guarapuava, Paraná. Esse serviço justifica-se pela inexistência na região e pela abrangência de subprojetos e diversas frentes de pesquisa e programas que estão sendo construídos, pois beneficiam inúmeros atletas, escolas e alunos do ensino superior. O objetivo principal do SPAC-PR é implementar programas de estimulação cognitiva que atendam as necessidades específicas de atletas talentosos, promovendo excelência e altas habilidades no esporte.

O treinamento de habilidades mentais no esporte com corredores de revezamento foi solicitado por uma instituição pública da cidade para auxiliar na coesão e desempenho nos meses anteriores à competição anual que a equipe participa.

## METODOLOGIA

A metodologia utilizada foi à pesquisa-ação delineada por um relato de experiência (GIL, 2002). O autor relata que esse processo se constitui como uma experiência/observação dos participantes na resolução e intervenção de um problema coletivo. Nesse modelo de pesquisa, os participantes e pesquisadores estão envolvidos integral e ativamente no problema em questão.

A intervenção descrita foi realizada em cinco encontros ocorridos entre os meses de maio a julho de 2017. Teve a participação de um grupo de 26 atletas da categoria “corrida de revezamento”, parte integrante de uma instituição pública local. Os encontros aconteceram quinzenalmente nas dependências da Faculdade Guairacá, na cidade

de Guarapuava, contando com a participação ativa dos atletas e dos pesquisadores.

O espaço utilizado para as intervenções foi uma sala de metodologias ativas da Faculdade Guairacá, organizada fisicamente por mesas circulares de seis lugares. Ali os atletas receberam as orientações e instruções sobre cada encontro. Inicialmente eles foram informados sobre o programa, seus benefícios e lhes foi solicitada a permissão para a publicação das atividades em artigo científico.

Desde o primeiro contato, a equipe se mostrou muito aberta para as intervenções, relatando as dificuldades que enfrentavam nas competições, como as pressões e as cobranças por resultados. Diante dessa realidade, nossa orientadora de estágio profissional propôs temas específicos para serem trabalhados semanalmente com a equipe, dentre eles: estabelecimento de metas, controle da ansiedade, mentalização<sup>1</sup> e autofala<sup>2</sup>, controle da dor e, por fim, motivação.

<sup>1</sup> A técnica da visualização tem como principal objetivo proporcionar ao atleta uma antecipação programada do evento, para que, ao se deparar com o evento aguardado, não haja um estranhamento, mas, sim, uma identificação da realidade com aquilo já adquirido nos treinamentos (WEINBERG; GOULD, 2017).

<sup>2</sup> A autofala é uma técnica na qual o atleta repete, em voz alta, o que realizou na visualização e assim consegue assimilar melhor a elaboração da prova. Pode ainda dar mensagens para si mesmo, de incentivo e determinação momentos antes da prova (WEINBERG; GOULD, 2017).

## O RELATO DA EXPERIÊNCIA

### Primeiro encontro: estabelecimento de metas

Este encontro foi realizado em 10 de maio de 2017 nas dependências da Faculdade Guairacá. Nesse primeiro momento os atletas foram convidados a realizar uma integração entre equipe, professora e estagiários, para apresentação pessoal e dos objetivos do projeto. Posteriormente foi solicitado que cada atleta colocasse em um painel com a figura de um corredor os valores que acreditam ser necessários para participação de um esporte coletivo. Todos apresentaram suas opiniões e ficou estabelecido, um quadro de valores daquela equipe.

Em um segundo momento a equipe de psicologia propôs a atividade “Estabelecimento de metas”. A professora que conduziu a atividade propôs que os atletas estabelecessem, em um quadro previamente elaborado e impresso, metas pessoais em relação à corrida que estavam se preparando, inserindo metas a curto, médio e longo prazo. Dessa forma eles poderiam pensar conscientemente sobre possibilidades concretas para maximização de desempenho. De acordo com Weinberg e Gould (2017), as pessoas acabam estabelecendo metas

muitas vezes inconscientemente. Os autores defendem que metas devem ser estabelecidas de forma coerente e consciente. Diante de uma competição, o mais importante é estabelecê-las e segui-las mediante o manejo das ações estabelecidas.

Weinberg e Gould (2017) distribuem as metas em duas esferas: as objetivas e as subjetivas. As primeiras se dão por meio de um padrão específico dentro de uma tarefa, como, por exemplo, correr determinada distância em um determinado tempo. Já a segunda esfera, a das metas subjetivas, é constituída daquelas metas individuais e gerais, como “preciso correr bem” ou “me proponho a diminuir meu tempo dentro de dois meses”. Essas metas foram explicadas para os atletas, que fizeram seus quadros e levaram para suas casas, a fim de retomarem continuamente seus objetivos.

Na psicologia do esporte, as metas são diretamente ligadas aos resultados esperados pelo atleta e pelo grupo. Dessa forma, nesse encontro, buscamos explaná-las aos atletas presentes e também discutir as ferramentas e as formas que iriam contribuir para o alcance delas. Também foram trabalhados com os corredores metas para resultado, desempenho e processo. Primeiramente a professora fez as explicações sobre cada uma delas e na sequência, divididos em pequenos grupos, as equipes traçaram os objetivos até a data da realização da corrida que aconteceria em agosto do mesmo ano. Segundo Weinberg e Gould (2017), as principais metas no esporte se concentram nas seguintes esferas:

Metas e resultados: enfocam um resultado competitivo da corrida, ou seja, fazer um melhor tempo que os adversários. Depende de cada participante, do grupo e da preparação dos adversários.

Metas de desempenho: alcance de padrões ou objetivos de cada corredor individualmente, em geral comparações com os próprios desempenhos anteriores. Tendem a ser mais flexíveis e a estar sob seu controle. Ex: Correr 1.600 metros em 6 minutos e 21 segundos

Metas de processo: ações que um indivíduo deve praticar durante os treinos para ter bom desempenho nas provas. Elas são particularmente eficazes para influenciar a autoeficácia, a ansiedade cognitiva e a confiança.

Nesse primeiro encontro, um dos focos foi conhecer os atletas, individualmente e coletivamente, por meio do diálogo e em conversação entre eles, professora e estagiários. Então foram discutidos os valores e as metas de cada um, sendo que todos expuseram as suas frente à competição. Nesse momento pudemos notar o que e como esses atletas pretendem alcançar na competição, uma forma de norte e rumo que buscam em relação ao tempo disponível, à sua situação física e à coesão do grupo.

No final do encontro foi aplicado o SCAT, instrumento de avaliação de ansiedade, para fornecer dados para o encontro posterior.

### **Segundo encontro: controle da ansiedade**

Esse encontro foi realizado em 24 de maio de 2017, também nas dependências da Faculdade Guairacá. Com a tabulação dos dados do SCAT pode-se aferir um nível médio de ansiedade pré-competitiva nos atletas. Esse encontro foi preparado com propósito de fornecer ferramentas de regulação de ansiedade, conduzido pela professora e dois dos estagiários do projeto.

Inicialmente os atletas foram convidados a participarem da técnica “Aumentando a autoconsciência da ativação”. A finalidade dessa técnica é aumentar a consciência dos estados psicológicos de cada participante, para consciência e controle de pensamentos e sentimentos disfuncionais. A forma como cada atleta lida com a ansiedade é mais importante do que o grau de ansiedade que experimentam, por isso a relevância de automonitorar e identificar os estados emocionais que influenciam no desempenho (WEINBERG; GOULD, 2017).

Foi solicitado aos competidores para relembrem seu melhor desempenho esportivo dentre as competições que já vivenciaram. Essa lembrança deveria ser uma tentativa de visualizar a competição real o mais claramente possível, concentrando-se no que sentiram e pensaram naquela ocasião. Esse momento foi vivenciado por cinco minutos para reviver a experiência e depois registrar em um “Inventário de Estados de Desempenho”. Em um segundo momento foi repetido o procedimento, porém procurando lembrar o pior desempenho esportivo.

A segunda atividade proposta nesse dia foi a técnica “Controle da Respiração 4 X 4”. Inicialmente foi solicitado aos atletas que realizassem uma inspiração profunda e completa durante 4 segundos para que o ar preenchesse o abdômen, segurando também por 4 segundos. Na sequência deveriam expirar lentamente, encolhendo o abdômen durante 4 segundos. Uma respiração adequada costuma ser considerada fundamental para atingir o relaxamento. O controle da respiração é uma técnica de relaxamento de orientação física fácil e eficaz de controle de ansiedade e tensão muscular. Quando alguém se encontra calmo e confiante, a respiração tende a ser suave, profunda e rítmica. Quando se está sob pressão e tenso, ela provavelmente se torna curta, superficial e irregular (CRUZ, 1996).

Infelizmente, muitos atletas não aprendem a técnica da respiração correta e, atuando sob pressão, costumam não conseguir coordenar a respiração com o desempenho da habilidade. Pesquisas mostram que inspirar e prender a respiração aumenta a tensão muscular, enquanto expirar a diminui, com objetivo de conseguir controlar a respiração para ativar uma resposta de relaxamento (CRUZ, 1996).

A terceira atividade realizada foi o “Treino de relaxamento muscular progressivo”. Inicialmente foi solicitado aos atletas que descansassem o antebraço dominante com a palma da mão virada para baixo sobre a mesa. Neste momento deveriam reter todos os músculos da mão e do punho e tentassem batucar rapidamente com os dedos indicador e médio, para frente e para trás. O tempo solicitado foi 30 segundos. Depois, os competidores deveriam relaxar os músculos das mãos e dos dedos e repetir o exercício. Posteriormente, o mesmo exercício foi feito com a parte anterior do braço (bíceps) e com a parte anterior da coxa (quadríceps). Nesta técnica o objetivo é que os atletas tenham percepção de tensão e relaxamento dos principais grupos musculares do corpo (começando nas mãos e dedos e continuando progressivamente de um grupo para o outro, até que todos os músculos do seu corpo estejam totalmente relaxados). O objetivo dos ciclos de tensão e relaxamento é levar o atleta a aprender e a tomar consciência da diferença que existe entre tensão e relaxamento. A proposta de identificar a diferença entre tensão e relaxamento visa compreender que tensão e relaxamento são mutuamente excludentes (CRUZ, 1996).

Na sequência, foi ensinada aos atletas a técnica da “Dessensibilização sistemática”. A proposta era que construíssem uma hierarquia de ansiedade, ou seja, citar dez momentos de treinamento ou competição que causaram ansiedade do nível mais baixo até o nível mais alto. Em seguida, eles deviam imaginar-se na primeira situação até não sentir mais ansiedade, em seguida repetindo o exercício com todos os tópicos da lista. Nesse encontro foi possível trabalhar a psicoeducação no esporte, ensinando vários conceitos e técnicas de controle da ansiedade, possibilitando a aquisição de novos conhecimentos, tanto para os competidores que receberam o treinamento, quanto para os estagiários, que tiveram a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos que antes permaneciam apenas na teoria.

A participação do grupo foi bastante ativa, com a partilha de experiências de vários dos participantes relacionadas a situações de ansiedade e estresse já enfrentadas anteriormente, ou condições pontuais e pessoais que elevam o nível de ansiedade. Além da troca de experiências, o grupo executou todas as técnicas propostas pelos estagiários com afinco e atenção, além de se comprometer a continuar praticando durante os treinamentos e nos momentos de pré-competição.

Teoricamente podemos explicar e delinear alguns conceitos trabalhados nas práticas acima descritas. A dessensibilização sistemática incorpora o treino de relaxamento e a visualização de situações ou de acontecimentos geradores de ansiedade, apresentados por ordem hierárquica e de intensidade crescente, isso sendo realizado ao mesmo tempo em que o indivíduo permanece num estado de relaxamento (CRUZ, 1996).

Embora vise essencialmente promover a redução do componente emocional da ansiedade, a dessensibilização implica também em processos cognitivos que orientam o indivíduo para prestar atenção e praticar “pistas” de relaxamento, enquanto imagina que se encontra em situações geradoras de estresse ou de ansiedade (CRUZ, 1996). Essa técnica é particularmente aconselhada quando um atleta desenvolve um medo forte, extremamente debilitante e prejudicial para o seu rendimento. Então o objetivo principal dessa atividade é substituir a atividade nervosa por um comportamento competitivo.

Termos como “ansiedade”, “estresse” e “ativação” são de uso corrente

na psicologia do esporte, mas, conforme salientam Weinberg e Gould (2017), é de suma importância a delimitação correta do significado, não sendo adequado utilizá-los indiscriminadamente como sinônimos. Com relação à ansiedade, de forma genérica, refere-se a um estado emocional negativo que inclui apreensão, nervosismo e preocupação vinculados à ativação.

Relaciona-se a um “estado psicológico desagradável em reação ao estresse percebido a respeito de desempenho de uma tarefa sob pressão” (CHENG; HARDY; MARKLAND, 2009 apud WEINBERG; GOULD, 2017, p. 72). Apesar de ser definido como um estado emocional negativo, em função dos sentimentos vinculados, a ansiedade não só pode ser benéfica, como pode ser necessária para o desempenho de determinados tipos de tarefa:

Certa quantidade de estresse é importante para se ter um bom rendimento em qualquer tarefa, o chamado *eustress*, que impulsiona e motiva para as realizações. Em contrapartida, o *distress*, o estresse disfuncional, pode desencadear respostas inadequadas à situação. A ansiedade considerada agradável (CAZABAT; COSTA, 2000) para alguns, como subir numa montanha-russa, praticar paraquedismo ou esportes mais radicais, pode trazer desconforto para outros. (ROMAN; SAVOIA, 2003, p. 14).

Existe ainda uma consideração importante a se fazer no que concerne à diferenciação entre estado de ansiedade e traço de ansiedade. A primeira, de acordo com Weinberg e Gould (2017), é variável e subdivide-se em cognitiva e somática, relacionadas, respectivamente, ao grau de preocupação ou pensamentos negativos e a ativação fisiológica percebida. A segunda, salientam os autores, configura uma disposição comportamental de perceber as circunstâncias como ameaçadoras ou não. Algumas pessoas podem ter certa tendência a avaliar de forma desproporcional o potencial ameaçador.

A ativação refere-se a uma combinação de atividades, tanto psicológicas quanto fisiológicas, consideradas as dimensões de intensidade de motivação em determinado momento. Segundo Weinberg e Gould (2017), as variações de ativação, sendo consideradas em sua condição fisiológica e psicológica geral, são classificadas a partir de seus dois extremos, sendo um *continuum* de sono profundo e excitação, do

estado comatoso ao frenético.

Para Roman e Savoia (2003), o atleta pode tornar-se vulnerável e não apresentar recursos de enfrentamento quando não possui a flexibilidade mental necessária para lidar com as situações de estresse. Tal situação pode ativar os mecanismos de evitação e de fuga no atleta, que, por não encontrar respostas adaptativas, pode acabar interrompendo as habilidades motrizes finas. Segundo Weinberg e Gould (2017), ao citar a teoria da inversão de Kerr (1985; 1997), o desempenho dos atletas é afetado de acordo com a forma como eles interpretam seu nível de ativação, que pode variar entre um estímulo positivamente excitante ou extremamente aversivo.

Um fator diretamente associado às percepções de ameaça e às alterações do estado de ansiedade, de acordo com Weinberg e Gould (2017), é a autoestima. Atletas com baixa autoestima apresentam decréscimo de confiança e mais estado de ansiedade do que atletas com autoestima elevada: “As estratégias para aumentar a autoconfiança são meios importantes de reduzir o grau de estado de ansiedade que os indivíduos experimentam” (WEINBERG; GOULD, 2017, p. 78).

### **Terceiro encontro: visualização mental e autofala**

Esse encontro foi realizado em 7 de junho de 2017. O objetivo foi repassar ao grupo a técnica de visualização e da autofala, muito utilizada entre os atletas de elite com resultados positivos. Por meio da visualização, o atleta consegue evocar, modificar, elaborar, antecipar e aprender os movimentos mentalmente e estar preparado para a execução. Na autofala ele repete, em voz alta, o que realizou na visualização e assim consegue assimilar melhor a elaboração da prova (WEINBERG; GOULD, 2017).

A primeira atividade consistiu em convidar os atletas a realizarem um exercício de relaxamento por meio do controle de respiração, para conscientização corporal e preparação para a visualização. Esse movimento de “tomar consciência” de si mesmo é base para que eles consigam alcançar a visualização, que é o ponto chave do treinamento proposto nesse dia.

A terceira fase consistiu no ensinamento e prática das técnicas de visualização e de autofala.

Primeiramente foi solicitado aos atletas que relatassem, passo a passo, sobre como procedem para chegar ao final da corrida.

Descrição mental/verbal da ação: os atletas descreveram como fazem para percorrer o trajeto da competição.

Descrever os pontos chave de cada ação: nessa fase os atletas deveriam focar nos detalhes da competição, percorrer mentalmente cada etapa do percurso, cada curva, cada obstáculo que deverá ultrapassar para conseguir atingir seu objetivo.

Marcar, de forma simbólica, os pontos centrais da ação: aqui eles deveriam demarcar os pontos chave, aqueles momentos em que ele precisam focar mais sua atenção, empenho e determinação. Após elencarem os pontos chave do treinamento físico, os atletas visualizaram e verbalizaram a sequência da corrida de revezamento, para chegar ao fim com um excelente resultado.

A teoria psiconeuromuscular tem como fundamento inicial a imaginação como facilitadora do processo de aprendizagem motora, por causa de padrões neuromusculares criados durante a imaginação. Os impulsos neuromusculares produzidos ao realizar o procedimento da visualização são idênticos aos alcançados na realização do movimento em si, porém com uma intensidade bem menor. Por exemplo, no processo de imaginação/visualização de uma flexão no braço, o membro produz microcontrações nos músculos envolvidos (SAMULSKI, 2002).

As técnicas psicológicas de visualização e autofala têm como principal objetivo proporcionar ao atleta uma antecipação programada do evento, para que, ao se deparar com o evento aguardado, não haja estranhamento ou tensão, mas, sim, identificação da realidade com aquilo já adquirido nos treinamentos mentais.

#### **Quarto encontro: controle da dor**

O encontro foi realizado em 21 de junho de 2017. O principal objetivo desse encontro foi registrar as lesões mais vivenciadas pelo

grupo e trazer técnicas que auxiliem no controle da dor. Considerando que o esporte de alto rendimento exige muita preparação física de seus atletas, é comum deparar-se com atletas competindo mesmo estando lesionados ou com dores.

Nesse dia os atletas foram convidados a relatar suas experiências dolorosas e lesões relacionadas ao esporte. Observamos que eles contribuíram para o bom andamento do encontro compartilhando de maneira intensa suas histórias. A psicologia do esporte, nessa área, tem a função de escutar o atleta, pois temporadas de competições ultimamente tendem a emendarem-se umas na outras, dando assim pouco ou nenhum intervalo de descanso, e, mesmo que haja intervalo significativo, eles se ocupam com uma rotina diária de atividades físicas com a intenção de manter o bom condicionamento físico (MEDEIROS, 2016).

Em um segundo momento foi ensinado aos atletas, fundamentado em Azevedo e Samulski (2003), que técnicas cognitivas de relaxamento podem tirar o foco da dor, reinterpretando e buscando aumentar a tolerância frente à dor:

As técnicas de relaxamento são utilizadas para inibir as tensões musculares, com a diminuição de respostas emocionais inadequadas. Entre as técnicas de relaxamento, pode-se citar, ainda, o relaxamento progressivo e a respiração profunda. (SAMULSKI, 2002, p. 290).

Esse encontro teve caráter psicoeducacional, então foram ensinadas as seguintes técnicas aos atletas:

1. Técnicas mal adaptativas: indica uma regulação inadequada no processo de controle da dor, manifesta-se em comportamentos de negação. Ex.: Desisto de aplicar qualquer medida contra dor, não consigo pensar em outra coisa a não ser na dor, tento negar as sensações da dor.
2. Técnicas motivacionais: de caráter motivacional e positivo que relativizam a dor. Ex.: Penso que a dor é passageira, vou superar a dor, digo para mim mesmo que não posso ficar desanimado.
3. Regulação de tensão corporal: através de relaxamento da postura será regulado o nível de tensão muscular. Ex.: Relaxar os músculos e o corpo, adotando posturas que facilitem esse

relaxamento, tento reduzir as tensões.

4. Procura de informação: é analisar a dor, ou seja, a procura por informação sobre a causa desse fenômeno. Ex.: Converso com uma pessoa de confiança sobre a dor, analiso a localização da dor, tento compreender a sensação da dor.
5. Atividade corporal: através do movimento busca-se desviar a atenção da dor ou aliviá-la. Ex.: Pratico esportes para me desvincular do foco da dor.
6. Estabelecimento de metas: A compreensão e planejamento de metas para controle da dor. Ex.: estabeleço metas concretas de superar a dor, determino um plano de ação para superá-la.
7. Técnicas de relativização: utiliza-se de comparações, intra ou interpessoais relacionados à dor. Ex.: Penso que outras pessoas estão em situação pior que a minha, penso em situações em que já estive pior.
8. Técnicas de distração: utilização de diferentes formas de distração em relação à dor. (KLEINERT, 2001 apud SAMULSKI, 2002, p. 293).

Nesse encontro o objetivo era apresentar métodos para o controle e/ou para redução da dor, pois ela está constantemente presente devido ao ritmo excessivo de treinamentos, o que faz com que muitos atletas treinem e compitam lesionados. Então são essas técnicas capazes de reduzir ou de mudar o foco da dor.

### **Quinto encontro: técnicas de motivação em período pré-competitivo**

O último encontro do treinamento de habilidades mentais no esporte foi realizado em 5 de julho de 2017. O principal objetivo desse encontro foi realizar um momento com a equipe de corredores, trabalhando a motivação pré-competição, assunto esse intimamente ligado ao rendimento.

Foi solicitado aos atletas que se posicionassem da forma mais confortável possível, e que fechassem os olhos e imaginassem pensamentos positivos frente à concepção de si mesmo, como “Eu

consigo fazer isso”, “Eu acredito na minha preparação”, “Eu confio na minha técnica”, “Eu confio no meu talento”, mentalizando, assim, suas próprias capacidades.

Na sequência, os estagiários pediram aos competidores que descrevessem os seus objetivos esportivos em uma folha. Posteriormente foi explicada a importância da determinação de metas, citando alguns exemplos, como “Eu estabeleço para mim metas já para o próximo treino”; “Eu estabeleço metas intermediárias que posso alcançar”, “Eu modifico meu nível de exigência se não alcanço um objetivo”, “Eu estabeleço para mim várias metas para que possa alcançar ao menos uma delas”.

Por fim, os atletas tiveram que eleger uma meta possível até o dia da prova e ela deveria estar ligada a um aspecto motivacional individual.

A terceira atividade constitui-se no compartilhamento e *feedback* de experiências e motivações futuras de cada atleta. Os atletas, bastante envolvidos, contaram suas histórias de vida pessoal e esportiva. Esse momento foi envolvido em muita emoção, pois todos participaram de forma muito intensa. De acordo com Monteiro e Scalon (2008), o *feedback* emocional não é considerado uma técnica psicológica, mas, sim, uma troca. Podemos dizer que é uma troca de experiências e de informações entre os competidores e seus treinadores.

De acordo com Samulski (2002), a motivação pode ser definida como um conjunto de fatores direcionados à atualização de comportamentos frente a um determinado objeto, ou seja, um processo intencional dirigido para algo. Trata-se de processo constituído por fatores tanto pessoais quanto ambientais.

Santos (2007) menciona que para o atleta atingir seus objetivos e motivações, há uma série de fatores além de estabelecer treinos. Pode-se dizer que o competidor necessita de discernimento em momentos críticos da competição, que demandam habilidades táticas e técnicas, mas é essencial o treino cognitivo e mental.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista os aspectos apresentados no presente trabalho, pode-se observar que a psicologia do esporte tem muito a contribuir com as diversas modalidades esportivas. Nos dias atuais já existem vários profissionais na área e cada vez mais a atividade vem ganhando espaço. Observa-se, porém, que, mesmo com toda essa abrangência, ainda existe uma lacuna a ser preenchida, a conscientização por parte das secretarias estaduais e municipais de esportes, dos clubes e dos próprios atletas para a busca desse atendimento profissional. Os investimentos e os incentivos para a área ainda são precários.

A proposta do treinamento de habilidades mentais aqui apresentada surgiu a partir de uma demanda recebida de uma instituição pública. Os atletas que chegaram relatavam que possuíam preparo físico, porém, no momento da competição na corrida de revezamento, não obtinham resultados positivos. Foi nesse momento que surgiu o acompanhamento da equipe no preparo psicológico antes da competição, e foi nesse viés que trabalhamos os aspectos mais difíceis para um atleta incrementar de forma individual.

Durante os encontros foi possível expor vários conceitos e várias técnicas, facilitando o entendimento para o grupo de atletas e contribuindo para a formação dos estagiários. A psicologia do esporte tem como finalidade investigar e intervir em todas as variáveis que estejam relacionadas aos indivíduos que pratiquem uma determinada modalidade esportiva e aos fatores que interfiram em seu desempenho (BECKER JUNIOR; SAMULSKI, 1999).

Pode-se perceber, por meio de relatos posteriores sobre os resultados obtidos na competição, que as intervenções foram efetivas. A equipe ficou em quarto lugar do Paraná e primeiro lugar geral de corredores do interior, pontuação nunca obtida anteriormente.

Becker Junior e Samulski (1999) afirmam que a psicologia do esporte é uma ciência e pesquisas feitas ao longo dos últimos anos consolidam essa afirmação. Por fim, aplicar essa ciência, intervindo eficazmente junto aos atletas, contribui diretamente nos seus desempenhos esportivos.

Observamos, através do programa desportivo, uma forma interacional de

se trabalhar com os competidores, pois, mediante a troca de experiências, podem-se obter resultados significativos no grupo como um todo.

No decorrer do processo, temáticas e assuntos foram levantados pelos próprios competidores, buscando-se, dessa forma, auxiliar positivamente no desempenho desses corredores diante de suas próprias necessidades e ampliando os conhecimentos teóricos e práticos dos estudantes, por meio desse projeto de extensão.

## REFERÊNCIAS

AZEVEDO D. C.; SAMULSKI, D. M. Análise de técnicas psicológicas de controle da dor: um estudo comparativo entre atletas e não atletas. **Rev. Bras. Med. Esporte**, São Paulo, v. 9, n. 4, p. 204-213, jul.-ago. 2003.

BARA FILHO, M. G.; MIRANDA, R. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. **Treinamento Desportivo**, Curitiba, v. 3, n. 3, p. 62-72, 1998.

BECKER JUNIOR, B.; SAMULSKI, D. M. **Manual do treinamento psicológico para o esporte**. Novo Hamburgo: Editora da Feevale, 1999.

CRUZ, J. F. A. **Manual de psicologia do desporto**. Minho/Portugal: Universidade do Minho, 1996.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. 175 p.

MEDEIROS, C. Lesão e dor no atleta de alto rendimento: o desafio do trabalho da psicologia do esporte. **Revista Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde**, São Paulo, v. 25, n. 2, 2016.

MONTEIRO, Z. J.; SCALON, R. M. Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 12, n. 118, mar. 2008.

ROMAN, S.; SAVOIA, M. G. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. **Revista Psicol. Teor. Prat.**, São Paulo, v. 5, n. 2, dez. 2003.

SAMULSKI, M. D. **Psicologia do esporte**. Barueri: Editora Manole, 2002. 512 p.

SANTOS, C. M. G. **Motivação e esporte: uma intervenção das metas de realização em jovens atletas**. 2007. 201 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) – Universidade de Brasília, Brasília/DF, 2007.

VOZNIAK, O. S. Sistema de competições e sistema de treinamento. **Treinamento Desportivo**, Curitiba, v. 2, n. 1, p. 97-101, 1997.

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

Submetido em 27 de dezembro de 2017.

Aprovado em 1º de maio de 2018.