

A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência

The importance of the sports psychologist's role today: experience report

La importancia del papel del psicólogo del deporte en la actualidad: relato de experiencia

Eduardo Macedo Paiva

Universidade Franciscana, Brasil.

E-mail: eduardompaiva2013@gmail.com

Janáina Pereira Pretto Carlesso

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8488-1906>

Universidade Franciscana, Brasil.

E-mail: janapcarlesso@yahoo.com.br

Recebido: 24/11/2018 | Revisado: 07/12/2018 | Aceito: 18/12/2018 | Publicado: 19/12/2018

Resumo

O presente artigo tem o objetivo de apresentar o papel do psicólogo do esporte na atualidade por meio de um relato de experiência de estágio, realizado por um acadêmico do curso de Psicologia de uma instituição privada de ensino localizada na cidade de Santa Maria, RS. As práticas de estágio foram realizadas no time de futebol americano *Santa Maria Soldiers*, realizados no Campus da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), e nas partidas que eram praticadas no Estádio Presidente Vargas. Observou-se que fornecer aos atletas suporte psicológico é tão imprescindível quanto lhes proporcionar uma alimentação balanceada, realizada por nutricionista. Por meio dessa prática pode-se verificar a importância da atuação do psicólogo junto ao time de futebol americano *Santa Maria Soldiers*, pois esse ocupa o espaço destinado ao âmbito do esporte, dedicado em aperfeiçoar a performance dos atletas, em orientá-los, recuperá-los, também do ponto de vista emocional, além das lesões musculares, e proporcionar atividades para aprimoramento da saúde física e mental dos desportistas. A experiência de estágio relatada nesse estudo possibilitou entender como cada atleta necessita de uma motivação específica para uma alta performance. Conclui-se que ajudar os esportistas a realizarem seu máximo na hora do jogo e que é necessário que haja um empenho mútuo nas atividades físicas e emocionais, tanto de psicólogos e treinadores como dos próprios atletas.

Palavras-chave: psicólogo, Psicologia do esporte, multidisciplinaridade, motivação.

Abstract

The purpose of this article is to present the role of the sports psychologist in the present time by means of an internship experience report by an academic of the Psychology course of a private teaching institution located in the city of Santa Maria, RS. The internship practices were carried out on the Santa Maria Soldiers football team, held at the Campus of the Federal University of Santa Maria (UFSM), and in the matches that were practiced at the Presidente Vargas Stadium. It was observed that providing psychological support to athletes is as essential as providing them with a balanced diet, performed by a nutritionist. Through this practice it is possible to verify the importance of the performance of the psychologist with the Santa Maria Soldiers football team, since it occupies the space destined to the scope of the sport, dedicated in improving the performance of the athletes, in guiding them, and to provide activities to improve physical and mental health of athletes. The internship experience reported in this study made it possible to understand how each athlete needs a specific motivation for high performance. It is concluded that helping athletes to achieve their maximum at the time of play and that there must be a mutual commitment in physical and emotional activities, both of psychologists and coaches as well as the athletes themselves.

Keywords: psychologist, sport psychology, multidisciplinary, motivation.

Resumen

El presente artículo tiene el objetivo de presentar el papel del psicólogo del deporte en la actualidad por medio de un relato de experiencia de práctica, realizado por un académico del curso de Psicología de una institución privada de enseñanza ubicada en la ciudad de Santa María, RS. Las prácticas de práctica se realizaron en el equipo de fútbol americano Santa Maria Soldiers, realizados en el Campus de la Universidad Federal de Santa María (UFSM), y en los partidos que se practicaban en el Estadio Presidente Vargas. Se observó que proporcionar a los atletas soporte psicológico es tan imprescindible como proporcionarles una alimentación balanceada, realizada por nutricionista. Por medio de esta práctica se puede verificar la importancia de la actuación del psicólogo junto al equipo de fútbol americano Santa Maria Soldiers, pues ese ocupa el espacio destinado al ámbito del deporte, dedicado en perfeccionar la performance de los atletas, en orientarlos, también desde el punto de vista emocional, además de las lesiones musculares, y proporcionar actividades para el perfeccionamiento de la salud física y mental de los deportistas. La experiencia de práctica relatada en este estudio permitió entender cómo cada atleta necesita una motivación

específica para un alto rendimiento. Se concluye que ayudar a los deportistas a realizar su máximo en la hora del juego y que es necesario que haya un compromiso mutuo en las actividades físicas y emocionales, tanto de psicólogos y entrenadores como de los propios atletas.

Palabras clave: psicólogo, Psicología del deporte, multidisciplinariedad, motivación.

Introdução

A Psicologia do esporte pode ser definida como um saber que busca averiguar as razões e os impactos dos fenômenos emocionais que exhibe o indivíduo antes, durante e após a execução da atividade física, seja ela de cunho lúdico ou competitivo. Analisa também a forma como fenômenos mentais afetam o desempenho dos atletas e sugere possibilidades de assistência a estas solicitações (Nitsch, 1986).

Segundo Rubio (2002), compreendeu inicialmente tópicos próximos à fisiologia, os ditos condicionadores reflexos. No âmbito da Psicologia do Esporte encontram-se várias teorias, conteúdos e interpretações quantos são os psicólogos do esporte no mundo. Diversos desses profissionais percebem a Psicologia do Esporte como uma subárea da Psicologia Aplicada (Psicologia no esporte) e outros a julgam como uma disciplina das Ciências do Esporte. Nos últimos tempos, a Psicologia do Esporte foi capaz de se liberar da sua “ciência-materna”, a Psicologia.

Na atualidade, ela é uma doutrina específica independente, com suas próprias suposições, técnicas e concepções de preparação. As funções dos psicólogos do esporte nas diversas áreas são bastante rigorosas e abundantes. Totalizando, deve ser destacado que o psicólogo do esporte deve se basear por fundamentos éticos indispensáveis no desempenho de seu trabalho. Em um primeiro momento pode-se observar que a atuação do psicólogo do esporte, se dá por profissionais que se qualificaram para tal prática, através de atividades com praticantes de exercícios físicos ou atletas, sejam eles amadores ou profissionais, nas mais diferentes situações, configurando a área da psicologia do esporte, como um conhecimento exercido por diversos profissionais, não necessariamente psicólogos e nem sempre com conhecimento específico para o manejo técnico em saúde mental (WEINBERG E GOULD, 2001).

O profissional da área da Psicologia esportiva ocupa o espaço destinado ao âmbito do esporte, dedicado em auxiliar a preparação psicológica dos atletas, tendo por objetivo

impulsionar e ampliar a capacidade de performance dos jogadores; em orientá-los, recuperá-los (emocionalmente) de lesões e proporcionar atividade para aprimorar a saúde física e mental dos desportistas (Araújo, 2002). O autor também ressalta a importância de se desenvolver uma comunicação transparente e horizontal para como os atletas, e do quanto necessário é que o psicólogo do esporte busque compreender a linguagem cotidiana existente entre treinadores e atletas, para que juntos constituem um tríade de aperfeiçoamento da comunicação em prol da equipe, tópico que será abordado na seqüência.

Seguindo nessa mesma pauta, Becker Jr (2002), apontou que é essencial conhecer que para cada atleta, haverá uma forma de interpretação da linguagem diferente, cada esportista absorve de maneira distinta o que é dito, e isso fará toda a diferença na relação treinador, atleta, psicólogo e comissão técnica. A atuação do psicólogo esportivo advém da necessidade dos campos de atuação: pesquisa – função de pesquisador; ensino – papel de professor; e Intervenção – atribuição de consultor (ARAÚJO, 2002).

Para Weinberg e Gould (2001) esses seriam os três campos de atuação do profissional de psicologia do esporte. Diante das evidências científicas disponíveis, percebe-se que existe um grande campo de atuação para os psicólogos do esporte, porém, existe uma ausência de profissionais exercendo o papel de psicólogo esportivo, por haver uma ampla multiplicidade de conhecimentos que estes profissionais devem se apropriar para melhor desenvolver a função, seja ela de ordem: da liderança; saberes sobre a psicologia do exercício; educação física; psicologia educacional; entre outros demais campos de conhecimentos. A partir de tais considerações, esse estudo visa apresentar o papel do psicólogo do esporte na atualidade por meio de um relato de experiência de estágio.

A Psicologia do Esporte: aspectos conceituais e históricos

Cozac (2006) aponta que a American Psychological Association (APA, 1999), define a “A Psicologia do Esporte como o estudo dos fatores comportamentais e psíquicos, que influenciam e são influenciados pela participação e desempenho no esporte, exercício e atividade física e aplicação do conhecimento adquirido através deste estudo para as situações cotidianas do campo esportivo”. “O ramo da psicologia esportiva” tem por finalidade investigar e intervir em todas as variáveis que estejam ligadas ao ser humano que pratica uma determinada modalidade esportiva e, em seu desempenho (BECKER JR, 1999).

Segundo a Federação Europeia de Associações de Psicologia do Esporte – Fepsac (1996), a Psicologia do esporte se refere aos fundamentos psicológicos, processos e

consequências da regulação psicológica das atividades relacionadas ao esporte, de um ou mais praticantes dos mesmos. No período de transição, ao final do século XIX e início do século XX, haviam ensinamentos e pesquisas relacionadas a questões psicofisiológicas no desporto. Nos anos 1920 apareceram os primeiros laboratórios e institutos de Psicologia do Esporte: Na antiga União Soviética, nos EUA, no Japão e na Alemanha. Por consequência, a Psicologia do Esporte até agora é uma ciência muito recente, que necessita se fortalecer em muitas áreas (SAMULSKI, 2002).

Ainda, conforme Samulski (2002), em meados do ano de 1965, foi instituída na cidade de Roma, a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (International Society of Sport Psychology – ISSP). Seu primeiro presidente foi escolhido F. Antonelli, da Itália. Em toda a sua trajetória, a ISSP efetivou dez congressos mundiais em diversos países e continentes. Na atualidade a ISSP tem 2.500 membros de 100 países diferentes. O número de profissionais de Psicologia do esporte é calculado, hoje, em torno de 5.000 pessoas. A ISSP dispõe um órgão oficial de difusão, o International Journal of Sport Psychology, onde os psicólogos do esporte do mundo inteiro podem divulgar os resultados de seus estudos.

O progresso da Psicologia do Esporte na América Latina teve consolidação maior no começo na década de 70. No ano de 1979, foi formada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte e da Recreação (SOBRAPE), e nos anos de 1986, foi fundada a Sociedade Sul-americana de Psicologia do Esporte (SOSUPE). O primeiro presidente nomeado no Brasil foi B. Becker: J. Palacio (1991) na Colômbia, B. Becker (1991; 2000) no Brasil, e G. Dellamary e R. Balboa no México, elaboraram um adequado cenário sobre a evolução e conjuntura atual da Psicologia do Esporte na América Latina. O Brasil desempenha um lugar de liderança na América Latina, na área da Psicologia do Esporte, o qual consegue ser comprovado, baseado no extenso volume de publicações, na quantidade de laboratórios de Psicologia do Esporte efetivos. No Brasil ocorreram oito Congressos Brasileiros, três Congressos Sul- Americanos e três Simpósios Internacionais.

No cenário brasileiro, embora o CFP (Conselho Federal de Psicologia) tenha criado o registro de especialista em Psicologia do Esporte somente ocorreu em dezembro do ano de 2000. Há 50 anos, João Carvalhaes, então psicólogo do São Paulo Futebol Clube, no ano de 1958, é o que podemos chamar hoje de: o pioneiro da Psicologia do Esporte no país, bem antes da criação da SOBRAPE e da ISSP; João obteve sucesso com o trabalho realizado

junto à seleção brasileira de futebol conquistando o título da copa do mundo de futebol na Suécia, no mesmo ano, 1958.

Embora se tenha poucas informações publicadas da época, os críticos que acompanhavam de perto o trabalho de Carvalhaes com a seleção brasileira observaram que João não obteve um maior êxito ligado a seleção porque os testes psicrométricos aplicados pelo profissional nos atletas brasileiros apontavam uma forte inclinação ao uso de álcool e a traço de personalidade limítrofe, por parte do jogador Manuel Francisco dos Santos, popularmente conhecido por: Mané Garrincha.

Os resultados dos testes indicavam uma grande disposição a quadros ansiogênicos. Mais tardiamente, João foi afastado do cargo de psicólogo da seleção brasileira, pois através de seus testes, ele relatava que garrincha não tinha maturidade o suficiente para ser jogador de futebol, não estava apto para a realização da prática esportiva; o teste acusou um nível baixíssimo de inteligência do jogador.

Garrincha, ao lado de Edson Arantes do Nascimento (Pelé) eram os destaques do time, então João foi afastado. No relatório do psicólogo informava que Garrincha possuía inteligência abaixo da média, instrução primária e agressividade zero. Talvez os testes aplicados por Carvalhaes não tenham sido os melhores possíveis, mas apontou o que mais tarde veio a se confirmar, a fragilidade psicológica do homem Garrincha, haja vista que este morreu precocemente de cirrose hepática e em péssimas condições psicológicas. (CIAMPA; AZEVEDO; WAENY, 2001).

O papel do psicólogo do esporte na atualidade – relato de experiência

Este relato refere-se ao estágio na área de Psicologia Esportiva realizado por um acadêmico do décimo semestre do curso de Psicologia de uma instituição privada de ensino localizada na cidade de Santa Maria, RS. As práticas de estágio foram realizadas no time de futebol americano *Santa Maria Soldiers*, realizados no Campus da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), e no decorrer das partidas que eram praticadas no Estádio Presidente Vargas. Esses espaços foram essenciais para o aprimoramento e a prática do esporte, respectivamente. Ambos os locais, estavam compostos de uma equipe multiprofissional e com os atendimentos psicológicos, efetuados nos treinamentos e durante a realização dos jogos; e individualmente quando fosse solicitado pelo jogador.

O estágio foi realizado no período de agosto de 2017 a julho de 2018, com base em aporte teórico das mais diversas áreas da Psicologia, em especial a Psicologia do Esporte. Nas atividades realizadas, buscou-se amparar os atletas com atividades que visavam aprimorar seu desempenho através de motivações que contemplavam a confiança e um maior segurança na hora do jogo, fazendo com que cada qual lutasse por um objetivo em comum.

O papel do psicólogo funciona como uma sustentação para que os atletas possam se utilizar o auxílio dos psicólogos do esporte, tanto em horas de extremas dificuldades como, em situações de extrema alegria, como a conquista de um título em um campeonato. A função do estagiário também era intervir com cada esportista na superação dos medos que os prejudicam durante os jogos.

Segundo Falcão (2017) em entrevista publicada na Revista Psique, aponta que “a Psicologia do Esporte é uma ciência que estuda o comportamento de pessoas envolvidas no contexto esportivo e de exercício físico”. O objetivo do psicólogo do esporte é entender como os fatores psicológicos influenciam o desempenho físico e compreender como a participação nessas atividades afeta o desenvolvimento emocional, a saúde e o bem-estar de uma pessoa nesse contexto.

A atuação profissional mais conhecida está relacionada aos esportes de rendimento. Entretanto, não é só o esporte competitivo o foco de atuação do psicólogo do esporte. As áreas de intervenção são compostas, também, pelas práticas de tempo livre (exercícios físicos como manutenção da saúde e do bem-estar), pelo esporte escolar (a relação do praticante com o ambiente escolar, nos mais variados graus), pela iniciação esportiva (crianças e jovens envolvidas em atividades esportivas, pedagógicas e competitivas), pela reabilitação (recuperação psicológica de atletas lesionados e pessoas que realizam atividades esportivas como meio para reabilitação, por exemplo, obesos, doentes cardíacos, doentes mentais, pessoas com necessidades especiais, entre outros) e pelos projetos sociais (que têm como intuito principal utilizar o esporte como ferramenta complementar da educação, da socialização de crianças e jovens de comunidades pobres).

A concentração também foi um aspecto trabalhado no campo de estágio, com o objetivo de que qualquer atleta pudesse conquistar maneiras de exercer o máximo de suas potencialidades. A atividade era realizada em três sessões. Conforme Falcão (2017) estar concentrado é uma habilidade psicológica muito importante para qualquer atleta, porém pode

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

Fornecer aos atletas suporte psicológico é tão imprescindível quanto lhes proporcionar uma alimentação balanceada, realizada por nutricionista. Enfim, o corpo físico e o psíquico são as duas facetas de um mesmo elemento e exigem a igual atenção (Becker, Jr, 1999). Preocupar-se com o corpo representa também notá-lo como um todo consolidado, cujo se constituem, emoções e alicerces mentais. A função do psicólogo incumbido pela saúde psíquica de um time se aprimora a partir de um tratamento das emoções vivenciadas pelos atletas em seu dia-a-dia na profissão (FRANCO, 2000).

As exigências psicológicas do esporte são evidentes. Grande parte dos atletas acaba por desistir diante das dificuldades que se apresentam, estas deveriam ser minimizadas se houvesse um grande interesse de técnicos esportivos e dirigentes na efetivação de psicólogos. Considerando-se o tópico biopsicossocial, o atleta será capaz de se esbarrar com necessidades em qualquer uma das áreas acima citadas: biológica, social e psicológica (WEINBERG; GOULD, 2001).

O psicólogo esportivo foi o derradeiro componente da delegação técnica multidisciplinar a ser admitido pelos clubes. Ainda nos dias de hoje, o psicólogo martiriza-se com a desconfiança e a desinformação daqueles que, aparentemente, deveriam tutelar pelo benefício dos atletas. No momento em que outro profissional da saúde, passa a integrar uma equipe de trabalho, movimenta uma série de recursos psíquicos nos seus componentes (resistência, simpatia etc.). Se este novato profissional é um psicólogo, pode haver uma movimentação entre os integrantes da equipe. O entendimento que cada indivíduo tem do psicoterapeuta é muito oscilante. Pode haver grandes expectativas de valiosa, ajuda avançando até inquietações persecutórias nos indivíduos mais hesitantes (FEIGE, 1977).

Resultados e discussões

No primeiro momento, pode-se observar durante o estágio realizado, a importância da atuação do psicólogo junto ao time de futebol americano *Santa Maria Soldiers*, pois segundo Araújo (2002), o profissional de psicologia esportiva, ocupa o espaço destinado ao âmbito do esporte, dedicado em aperfeiçoar a performance dos atletas, em orientá-los,

recuperá-los, também do ponto de vista emocional, além das lesões físicas, e proporcionar atividades para aprimoramento da saúde física e mental dos desportistas. O autor também ressalta a importância da clara comunicação para como os atletas, e do quanto necessário é que o psicólogo do esporte busque compreender a linguagem cotidiana existente entre treinadores e atletas, para que juntos constituem um tríade de aperfeiçoamento da comunicação em prol da equipe.

Acerca disso, Becker Jr (2002), apontou que é essencial conhecer que para cada atleta, haverá uma forma de interpretação da linguagem diferente, cada esportista absorve de maneira distinta o que é dito, e isso fará toda a diferença na relação treinador-atleta e psicólogo e comissão técnica. A atuação do psicólogo esportivo advém da necessidade dos campos de atuação: pesquisa – função de pesquisador; ensino – papel de professor; e Intervenção – atribuição de consultor (ARAÚJO 2002).

Para Weinberg e Gould (2001) esses seriam os três campos de atuação do profissional de psicologia do esporte. Através da leitura dos artigos, percebe-se que existe um grande campo de atuação para os psicólogos do esporte, porém, existe uma ausência de profissionais exercendo o papel de psicólogo esportivo, por haver uma ampla multiplicidade de conhecimentos que estes profissionais devem se apropriar para melhor desenvolver a função, seja ela de ordem: da liderança; saberes sobre a psicologia do exercício; educação física; psicologia educacional; entre outros demais campos de conhecimentos.

Segundo Medeiros e Lacerda (2017) exercer algum cargo de profissional do esporte exige um trabalho que se comunique com as diversas áreas do saber; como nutrição, medicina, educação física, terapia ocupacional, fisioterapia e instituição da equipe. Esse labor vai muito além do ambiente físico em si do trabalho; que se deve se estender ao ponto de conhecer o atleta ou grupo ativo, na sua totalidade, aproximado do meio social onde estão incorporados os sujeitos.

No início do estágio, alguns dos primeiros desafios encontrados pelo estagiário passaram pelo contexto de trabalho descrito pelo autor acima, onde a comunicação com os diversos setores do time, sendo que a integração com os preparadores físicos, com a nutricionista e fisioterapeutas do time foi essencial para criar uma comunicação interdisciplinar com os profissionais de saúde. Esse contato possibilitou também, que o estagiário pudesse conhecer e compreender a dinâmica de trabalho dos profissionais, assim como, adesão dos atletas em relação às orientações dos profissionais, como também as

necessidades específicas de cada função dos jogadores no time. Cabe ressaltar ainda, a importância da comunicação entre a equipe gestora e treinadores do time com o estagiário da Psicologia, a fim de alinhar possibilidades, entraves e potências da equipe.

Durante a realização do estágio, o acadêmico pôde observar o quão importante é a preparação do trabalho nas categorias de base da equipe; no caso aqui exposto, o time de futebol americano. Quando iniciou as práticas do estágio, o acadêmico deparou-se tão somente com a equipe principal, e não com as categorias de base infanto-juvenil na instituição, pois não havia na época ainda, as motivações e os objetivos dos atletas eram exclusivamente com o resultado. A partir da elaboração da categoria de base infanto-juvenil, novos jovens, sedentos por vitórias e conquistas adentraram na equipe para que houvesse uma maior força no elenco e também pela magnífica tarefa de inclusão ao esporte.

O ambiente, no dia-a-dia na equipe alterou-se consideravelmente para melhor, pois deu a oportunidade para o público infanto-juvenil objetivar excelência na prática esportiva e todos os demais nuances encantadores que o esporte reflete na vida de quem experimenta um dia encarar o desafio de ser tornar uma pessoa triunfante. O cotidiano da equipe ficou mais leve, embora tenha aumentado a competitividade interna; os jovens recrutas introduziram-se no time com muita vontade de estarem ali (por inteiros); não somente almejando títulos e condecorações, mas sim, pelo fato de envolvimento social e crescimento pessoal que o esporte oferece de modo sublime. A fantasia e o desejo como potência para a consumação da prática esportiva. (WEINBERG E GOULD, 1999).

Outro fator significativo é o apoio dos pais aos filhos jovens atletas e uma boa comunicação dos pais com os técnicos e demais integrantes da equipe. Segundo Smool (1986) o diálogo entre os pais e técnicos pode ser alcançado de maneira efetiva quando são realizados encontros periódicos na fase pré-competitiva; onde ali ficariam nítidos como os pais podem apoiar seus filhos sem pressioná-los a vitória a qualquer custo, e perceberiam a relevância do exercício esportivo para o atleta. Em um dado momento do ano passado, em meio à fase de competições, o estagiário experienciou algo similar à situação supracitada; um atleta da equipe de futebol americano se lesionou durante um jogo, logo no início da partida.

A reabilitação desse atleta foi bem complicada devido ao grau da lesão, os pais apoiaram o jovem e procuraram o serviço do departamento de saúde do time pedindo para que o atleta se afastasse de vez das realizações esportivas junto a equipe. Ao conversar com os pais, o acadêmico percebeu uma forte pressão dos pais querendo que o filho parasse de

vez, dizendo que o esporte não era “bom” para ele; após um longo trabalho de observação e diversos treinamentos, a comissão técnica da equipe já havia notado o alto índice de ansiedade deste atleta lesionado, (não à toa, ele se machucou no início da partida).

Após sucessivas conversas com os pais identificamos que uma das possíveis causas da ansiedade do atleta advém dos pais e do meio social onde vive. A lesão estava totalmente relacionada à motivação do atleta, pois se trata de um jogador muito vibrante durante os jogos, entrava em quadra (campo de jogo) com uma intensidade muito grande, que culminou numa lesão de menisco, por estar com o nível de estresse muito elevado, talvez devido às pressões vivenciadas no âmbito familiar.

Parte do papel do papel do psicólogo do esporte é preparar o atleta para uma grande prova (competição). E um dos trabalhos mais relevantes dos psicólogos esportistas, é trabalhar o controle das respostas emocionais para com os desportistas. Segundo Benno Becker Junior (2002), a ansiedade é uma condição afetiva relacionada com a estimulação. O pensamento pode ficar acelerado, conhecido como ansiedade cognitiva e outro que está ligada a fatores fisiológicos (ansiedade somática).

Entende-se que a ansiedade cognitiva é constituída por pensamentos negativos, e a ansiedade somática pelos atributos epistemológicos avançados. Para que haja esse controle da ansiedade, o psicólogo esportivo deve apresentar a trajetória do mérito do atleta fazendo uma análise do seu percurso, deixando assim o esportista empoderado e confiante para exercer tal campeonato. (meditação e motivação). Motivação do esporte como métodos dinâmicos, propositado e direcionado a um objetivo, a qual depende da relação das condições individuais (intrínsecas) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 1999).

Weinberg e Gould (2001), a motivação caracteriza-se por um complexo entendimento que organiza e coordena ímpeto da força que os indivíduos expressam para realização de tal atividade; é de suma importância que a comissão técnica que comanda as equipes esportivas, saiba reconhecer o que de fato motiva e o que não motiva seus atletas; e como descobrir o combustível motivacional de cada jogador, por esse combustível, denominou: motivação extrínseca e intrínseca. Motivação extrínseca: o indivíduo participa de uma atividade física em busca de desenvolvimento e crescimento, manter-se em forma para impressionar o sexo oposto, ou por recompensas (mesmo que a atividade não seja prazerosa).

Fatores que influenciam o indivíduo em relação a sua motivação extrínseca: família, amigos, facilidades, desafios, influencias sociais, mídia e torcida. Já motivação intrínseca seria quando o sujeito se compromete e participa em uma atividade pelo prazer, pela satisfação interna em aprender, explorar, realizar, dominar habilidades difíceis, para experimentar sensações agradáveis ou pelo prazer estético. Os fatores podem influenciar o atleta em relação a sua motivação intrínseca são: personalidade, necessidade pessoal, motivos, metas e expectativas.

Durante as práticas do estágio, o estagiário deparou-se com o imediatismo frente às demandas psicológicas para preparação principalmente próxima a jogos importantes. Embora a proposta de intervenção do estágio implicasse um acompanhamento semanal do desenvolvimento das atividades, percebeu-se uma maior solicitação da Psicologia próxima a jogos importantes, sendo solicitadas intervenções com certa necessidade emergencial, de caráter resolutivo.

A necessidade de um trabalho contínuo foi um dos principais pontos de sustentação das práticas do estágio, porém se fez necessário recorrer a técnicas focais, principalmente no quesito de intervenção em crises de ansiedade. Frente a esse contexto cabe destacar a meditação, como uma técnica eficaz tanto para crises quanto para um trabalho contínuo no quesito de controle mental.

A importância da meditação na área do esporte tem sido frequentemente debatida, no fluxo de informação sobre o tema, sites como, por exemplo: Universidade do Futebol: Transformação pelo conhecimento. Desde 2014, publicam matérias que corroboram para no auxílio do controle emocional, assim como, consideram que esse processo também serve de dispositivo para a construção de autoconfiança e autoconhecimento desses atletas. Outro exemplo do uso da meditação, segundo a reportagem do Jornal da UOL, na qual descreveu que a meditação ajudou os meninos e o treinador do time de futebol a controlar suas angustias frente ao evento supracitado.

A meditação é reconhecida por ser um treinamento da atenção plena a consciência do momento presente, origina-se da cultura oriental e de cunho filosófico espiritual. Nas últimas décadas tem se percebido uma grande busca e fascínio pela arte de meditar e uma forte inclinação a maiores estudos sobre o mesmo juntamente com o aporte científico (WALSH; SHAPIRO, 2006).

Esse fascínio se deve aos mais diversos benefícios a saúde que a meditação proporciona; como: redução de estresse, maior controle emocional; diminuição dos níveis de ansiedade (Groszman, Niemanb, Schmidt & Walach, 2004). A meditação é capaz de ser subdividida em duas partes fundamentais: concentrativa e contemplativa; a primeira mais voltada para a meditação tradicional budista, dos grandes centros de yoga existentes no mundo, é praticada por iniciantes no processo de meditar, é o treino da atenção a respeito da contagem simultânea a respiração, quando se baseia a algum mantra. E o mindfulness pauta-se pela noção consciente no momento presente, adquire-se esta consciência através da experiência dos treinamentos, nível tal atingido por praticantes com uma destreza nos conhecimentos meditativos.

A meditação ameniza quadros ansiogênicos, depressivos e de dores crônicas. No ramo esportivo está muito bem difundida, para que os atletas contemplem uma maior atenção ao aqui e agora. O atleta passa a não dar tamanha importância para frustrações decorrentes do jogo mesmo, funciona com um escudo para que a pessoa evite pensamentos disfuncionais e intrusivos, atualmente diversos atletas estão praticando o mindfulness advindo da atenção plena (CHAMBERS; YEE LOO, & ALLEN, 2008; CARDEÑA, 1998).

Cabe apontar, que o estagiário percebeu que a Psicologia esportiva necessita de um suporte das outras áreas da saúde para que o esportista ali atuante possa potencializar seu desempenho através desse trabalho multidisciplinar. De Rose Jr. (2001) acrescenta que a consolidação do relacionamento do psicólogo do esporte com os outros demais profissionais se dá através das diversas pesquisas, grupos de estudos e eventos científicos envolvendo a área da Educação Física, e outras demais áreas, existe uma comunicação interdisciplinar em prol do avanço dos estudos científicos na Psicologia do esporte, porém não se sabe muito bem onde acaba uma e começa a outra; não há um limite que aponta tal afirmação, como se evidencia na prática atualmente. Porém, pela desvalorização da Psicologia do esporte e pela desinformação do próprio termo: psicologia pela sociedade no geral, pessoas, não hábeis, que exercem alguma função na equipe, por diversas vezes banalizava o fator "psi" em algumas situações no ambiente do jogo.

Quando certa vez, durante o pré-jogo de uma determinada partida dos playoffs finais, algum integrante (sabe-se lá qual) da equipe utilizou de cartas dos familiares dos jogadores e frases de apoio, como ferramenta motivacional para os jogadores, como citado anteriormente cada esportista absorve de maneira distinta a motivação, porém nesse caso, sabe-se que expressamente errado na temática da motivação realizar ativações emocionais tão densas,

quanto é a mensagem de seus familiares, instantes antes de realização do jogo. Ou seja, os atletas já estavam sob preparação psicológica anteriormente a este fato, e isto fez com que eles entrassem “balanceados emocionalmente” para a partida. Tanto que foi notório no dia que alguns atletas entraram em campo visivelmente emocionados e com os olhos marejados.

Almeja-se uma boa relação institucional em prol da equipe, comissão técnica e atletas, pois o estagiário presenciou como é conflituosa e complexa a relação entre os atletas, ademais havia 70 atletas no elenco do time. A questão da não profissionalização também acarreta impactos na rotina do time. O time é no seu todo amador, porém, espera-se que haja uma maior mobilização por parte das pessoas integrantes da equipe e patrocinadores para uma possível transição do amador para o profissional. O vínculo de um dado jogador quase profissional com os demais atletas amadores do time, a complicada convivência no ambiente do time entre os próprios desportistas, técnicos bem sucedidos apresentam uma boa relação com toda a equipe técnica (departamento de saúde e ademais integrantes da instituição).

Rubio (2000) mostra a história de *Butt* -, que foi o psicólogo responsável pela introdução do estagiário ao time de futebol americano, por enfrentar uma grande resistência por parte do grupo de jogadores, fator esse que emperrou um maior vínculo jogadores/atletas, muitos infelizmente não reconhecia o porquê havia psicólogo na equipe, e as frustrações e lesões ocorriam com frequência.

Numa proporção maior do que naqueles jogadores que ao menos se interessavam pelo tema psi dentro do time, o que ocorria na equipe era que, alguns membros outros da comissão técnica realizavam aconselhamento com o grande grupo; não se importando de fato com a saúde psi do atleta. O papel do auxílio mental deveria ser dado pelo psicólogo e por seu estagiário, uma vez que esse poderia pedir ajuda para o psicólogo para ter uma melhora significativa no quadro apresentado pelo mesmo (MEDEIROS E LACERDA, 2017).

O estagiário encontrou algumas dificuldades no início da prática do estágio, pelo não conhecimento total do esporte (futebol americano) e pôde perceber, que somente depois de passar a entender um pouco mais as regras do esporte, é que obteve maior êxito nas intervenções psicológicas. Quando se aborda a questão da banalização da Psicologia, também se entende que existe a banalização das outras do saber, como por exemplo, nutrição, onde todos os profissionais julgam ser capacitados, contudo requer muito estudo e especializações no assunto.

A partir do relato apresentado, deixa-se claro que os profissionais não podem se apropriar e realizar intervenções de áreas diferentes da sua. E sabe-se que quanto mais força as demais áreas profissionais atuantes no cenário esportivo, mais os times irão se beneficiar através de um trabalho multidisciplinar.

Considerações finais

A partir do estudo realizado verifica-se que existe um grande campo de atuação para os psicólogos do esporte, porém, não são encontrados profissionais exercendo o papel de psicólogo esportivo atualmente, por haver uma ampla multiplicidade de conhecimentos que estes profissionais devem se apropriar para melhor desenvolver a função, seja ela de ordem: da liderança; saberes sobre a psicologia do exercício; educação física; psicologia educacional; entre outros demais campos de conhecimentos.

A experiência de estágio relatada nesse estudo possibilitou os seguintes aprendizados: entender como cada atleta necessita de uma motivação específica para uma alta performance; ajudar os esportistas a realizarem seu máximo na hora do jogo; e que é necessário que haja um empenho mútuo nas atividades físicas e emocionais. No entanto, alguns desafios que foram enfrentados durante a realização das práticas do estágio, tais como: a não aceitação do nosso serviço, isso porque muitos não acreditam na influência da saúde mental nos jogos. Muitos desconhecem o que a Psicologia pode auxiliá-los. Cabe ressaltar, que se torna cada vez mais necessário, que sejam feitas novas publicações de conteúdos tratando do tema da Psicologia do esporte para uma maior compreensão do assunto, e que seja vista com uma maior atenção, e também que haja um trabalho em longo prazo com os profissionais dessa área.

Percebeu-se que o processo do exercício profissional das mais diversas áreas; tanto de psicólogos e treinadores como dos próprios atletas, perpassa pela carência de incentivo cultural e financeiro pela profissionalização dos esportes. Desse modo; psicólogos, treinadores, atletas, qualquer sujeito que dedique sua profissão/atuação no campo esportivo transcorre por uma larga caminhada em busca pelo reconhecimento, e muitos pelo alcance da própria possibilidade de exercerem integralmente o trabalho nessa área, visto que no Brasil apenas esporte de grandes ligas, em sua maioria, oferecem o sustento salarial através do esporte. As dificuldades de atuação da Psicologia do esporte se entrelaçam com os próprios percalços do esporte na atualidade no país.

Sugere-se que sejam realizadas novas pesquisas sobre a temática abordada nesse estudo, que possam dar mais visibilidade e importância ao papel da Psicologia na área esportiva e que abordem também a necessidade do psicólogo estar inserido nas equipes para realização de um acompanhamento aos atletas realizando atividades com enfoque na promoção e prevenção à saúde mental.

Referencias

ARAÚJO, D. **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, 2002.

BARRETO, J. A. *Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento.* Rio de Janeiro: Shape Ed. 2003.

BECKER J. B. **Manual de Psicologia do Esporte e Exercício.** Feevale, 1999.

BECKER J. B. **Manual de psicologia do esporte e exercício.** Porto Alegre: NOVAPROVA, 2000.

CIAMPA, F. da C.; AZEVEDO, M. L. B.; WAENY, F. C. **Pioneiro da Psicologia do Esporte: João Carvalhaes. [Filme-vídeo].** Produção: Mônica Leopardi B. de Azevedo e Maria Fernanda Costa Waeny. Direção: de Fernão da Costa Ciampa. São Paulo: Conselho Regional de Psicologia de São Paulo, 2001.

CHAMBERS, R., YEE LO, B. C., & ALLEN, N. B. **The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect.** *Cognitive Therapy and Research*, 32, 303-322, 2008.

COZAC, J.R. 2006. Disponível em: <https://www.educacaofisica.com.br/ciencia-ef/psicologia-esportiva/psicologia-do-esporte-ciencia-e-performance/> Acesso em: 16/12/2018.

DE ROSE, D.J. **A psicologia do esporte e no esporte: A participação do profissional do esporte e da psicologia.** In: RUBIO, K. *Encontros e Desencontros: Descobrendo a psicologia do esporte.* São Paulo: Casa do Psicólogo, pp. 29- 35, 2000.

FALCÃO, R. 2017. Disponível em: <http://psiquescienciaevida.com.br/74-2/>. Acesso em: 16/12/2018.

FEPSAE. **Position statment of Fapsae.** Definition of sport Psychology. In: ISSP Neusletter - October, 1996.

FEIGE, K. **The development of sport psychology - A synopsis of its research, application and organization in different countries.** Bundesinstitut fiJr Sportwissenschaft, Kiel, 1977.

MEDEIROS, C; LACERDA, A. **Psicologia e Esporte na atualidade: Reflexões necessárias.** Pasavento Editora, 2017.

GROSSMAN, P., NIEMANNB, L., SCHMIDTC, S., & WALACHC, H. **Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A metaanalysis.** Journal of Psychosomatic Research, 57, 35-43, 2004.

MARQUES M.J. 2018. Disponível em: <https://vivabem.uol.com.br/noticias/redacao/2018/07/10/meditar-ajudou-garotos-em-caverna-na-tailandia-veja-beneficios-da-tecnica.htm>. Acesso: 10/07/2018.

RUBIO K. **Encontros e Desencontros: Descobrimdo a psicologia do esporte.** São Paulo, Casa do Psicólogo, 2000.

SAMULSKI, D; NOCE, F. **Análise e controle do estresse psíquico.** In SAMULSKI, D. (Ed). **Novos conceitos em Treinamento Esportivo.** Brasília: Série de publicações INDESP, 1999.

SAMULSKI D. **Psicologia do esporte.** Barueri: Manole Ltda. 2002.

SMOLL, F. **Introduction to Coaching: Communication at parents.** Coaching association of Canada, Ottawa. 1986.

VIEIRA L.F, VISSOCI J.R.N, DE OLIVEIRA L.P, VIEIRA J.L.L . **Psicologia do Esporte: Uma Área Emergente da Psicologia.** Psicologia em Estudo, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, 2010.

WALSH, R; SHAPIRO, S. L. **The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue.** American Psychologist, v.61, n.3, 227-239, 2006.

WEINBERG, R.S; GOULD, D. (ED). **Foundations of sport and exercise psychology.** Champaing: Human Kinetics, 1999.

WEINBERG, R.S; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** 2° Ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINBERG, R.S; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** Ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.