

# Proposta de intervenção em psicologia do esporte

Cristiana Tieppo Scala<sup>1</sup>  
Universidade de São Paulo

## Resumo

Em Psicologia do Esporte, existem muitas dúvidas de como trabalhar. Não há consenso, mas maneiras diferentes de intervir. Este artigo propõe um trabalho desenvolvido através de programas de treinamento, que buscam a melhora de desempenho esportivo. O programa se baseia nas técnicas mais encontradas na literatura, que comprovaram ser efetivas. Estas técnicas são: prática encoberta ou treino mental, auto-fala, relaxamento e estabelecimento de metas. A vantagem de trabalhar com programas é que as técnicas, quando combinadas têm melhor efeito do que quando usadas isoladamente. Além disto, os programas trabalham com tempo e custo determinados, o que facilita sua introdução ao treinamento do atleta e aumenta a possibilidade de realização do trabalho para equipes que se reúnem apenas para competições.

**Palavras-chave:** psicologia do esporte, prática encoberta, relaxamento, auto-fala, estabelecimento de metas.

## Summary

**A proposal for intervention in sport psychology.** In Sport Psychology, there are many doubts about how to work. There is no agreement, only different ways of intervention. This paper shows a work based on training programs which aim at improving the sports performance. This program is based on the effective techniques that are most found in literature. These techniques are: covered practice or mental training, self-talk, relaxation and goal setting. Working with programs is useful because combined techniques are more effective than isolated ones. Furthermore, programs have time and cost determined, which ease its introduction to the athlete's training and increase the possibility of this work in teams that meet only in competitions.

**Key words:** sport psychology, covered practice, self-talk, relaxation, goal setting.

A Psicologia do Esporte tem ganhado espaço, tanto na área de estudos, quanto no mercado de trabalho, porém persistem as dúvidas de como trabalhar. Não há consenso, mas sim maneiras diferentes de intervenção.

Uma maneira de intervir é através de programas de treinamento, para a melhora de desempenho (Martin, 1996; Syer e Conolly, 1984). Sua área de aplicação costuma

ser o esporte de alto-rendimento, mas os esportes escolar, recreativo ou de reabilitação, também podem ser beneficiados com este trabalho (Weinberg e Gould, 1996), desde que adaptado às necessidades de cada atleta, o que caracteriza o trabalho em Psicologia do Esporte.

Diferente da terapia, que orienta-se pelas queixas do cliente, os programas de

---

1. Endereço para correspondência: Rua São Paulo Antigo, 280, apt.51. São Paulo, S.P. CEP: 05684-010 - E-mail: cscala@usp.br.

treinamento buscam instalar comportamentos específicos, que vão resultar na melhora de desempenho do atleta, em seu esporte. Caso se apresentem questões que fogem ao meio esportivo, o melhor é o encaminhamento para outro profissional, mesmo que estas questões interfiram no rendimento. Por exemplo, se o atleta tem problemas familiares, provavelmente terá seu rendimento esportivo comprometido, no entanto, não é objetivo do psicólogo do esporte trabalhar isto e sim, ensiná-lo a deixar estes problemas fora da quadra e, se necessário, indicar terapia. Se o psicólogo do esporte enfoca tais questões poderá ter dois problemas: perder o cliente/atleta, que não veio procurar terapia; perder o objetivo do trabalho, que é melhorar o rendimento esportivo.

Os programas de treinamento utilizam a combinação de algumas técnicas, adaptadas ao atleta após uma análise detalhada do seu desempenho. Na literatura de psicologia do esporte, segundo Patrick e Hrycaiko (1998), as mais utilizadas, pela sua eficácia são, como mostram os estudos: Prática encoberta: Weinberg, 1982; Feltz e Landers, 1983; Hinshaw, 1991; Meyers, Whelan e Murphy, 1996; Scala e Kerbauy, 1997. Auto-fala: Rushal e Shewchuk, 1989; Ming e Martin, 1996. Relaxamento: Weinberg, 1988; Wilkinson, Landers e Daniels, 1981. Estabelecimento de metas (planejar): Mento, Stell e Karren, 1987.

O efeito da combinação de algumas destas técnicas é objeto de estudo de Weinberg, Seabourne e Jackson (1981); Hall e Erffmeyer (1983); Zhang, Orlick e Zitzelsberger (1992) que verificaram que a combinação da prática

encoberta com o relaxamento pode ser mais efetivo do que ambos quando utilizados isoladamente. Kendall, Hrycaiko e Martin (1990), por sua vez, verificaram a eficácia da combinação de três técnicas, a prática encoberta, o relaxamento e a auto-fala. Num trabalho mais recente, Patrick e Hrycaiko (1998) verificaram o efeito da combinação das quatro técnicas, a prática encoberta, o relaxamento, a auto-fala e o estabelecimento de metas. Eles concluíram que além de efetiva, a combinação das técnicas, segundo os participantes, ajudava a utilização de cada uma isoladamente. Portanto podemos concluir que, embora os autores preconizem a necessidade de estudos isolados para as técnicas utilizadas, na melhora de rendimento, também há indícios de que a utilização delas combinadas leva a maiores benefícios práticos para os atletas. Como estes relataram estar satisfeitos com os resultados do estudo, supomos que aumente a probabilidade de que continuem a utilizá-las em sua prática esportiva.

Para utilizar as técnicas isoladas ou combinadas, o primeiro passo é compreender seus componentes comportamentais e as etapas necessárias para aprendizagem eficiente.

**Planejar ou estabelecer metas**, é uma estratégia que pode melhorar o rendimento. Os objetivos são definidos através de uma análise de condições ambientais, na qual são estabelecidas relações de contingências. São descritos comportamentos que, se emitidos, provavelmente terão conseqüências reforçadoras. Segundo Weinberg e Gould (1996), os objetivos dirigem a atenção para elementos

importantes do rendimento, que em outras condições, talvez não se desse a devida importância. Além disto, estabelecer metas permite o desenvolvimento de novas estratégias de aprendizagem. Ao se fazer um planejamento é fundamental que as metas sejam de curto, médio e longo prazo. Com este processo elas serão realistas e correspondentes à capacidade do sujeito. As metas quando atingidas levam a desafios maiores, tendo como referência o desempenho do atleta e não expectativas externas, como dos pais, treinadores ou torcida. Enfatizamos que as metas devem ser estabelecidas com critérios concretos, para diminuir a possibilidade de fracasso. É necessário priorizá-las, isto é, verificar quais são as mais importantes e organizá-las em seqüência para obter o comprometimento do esportista. Finalmente, é necessário colocar prazos para atingí-las e novamente, prazos realistas. Se, por exemplo, eu comecei a jogar tênis este ano, não posso ter como meta atingir o primeiro lugar do ranking mundial, em um ano. Por mais que eu evolua, não há tempo viável para atingir tal objetivo. Portanto, um planejamento que organiza, de fato, o trabalho, é dividido em metas de anos, meses e semanas, com seus prazos e as estratégias para alcançá-las. Martin (1996) salienta que estabelecer metas prioritárias e as estratégias que levam à elas, é o primeiro passo para alcançá-las e minimiza o tempo gasto em atividades menos importantes. O que, segundo ele, é fundamental para um atleta ser efetivo.

**Prática encoberta** é uma técnica na qual o atleta treina, através da imaginação. Imaginar, para Skinner (1974) é: “ver algo na ausência da coisa vista, é presumivelmente uma questão de fazer aquilo que se faria quando o que se vê está presente” p.28. Nesse sentido, imaginar é um comportamento encoberto que tem a vantagem, segundo Skinner (1974), de poder anular o comportamento e tentar novamente, caso as conseqüências privadas não sejam reforçadoras. No caso do esporte, um bom exemplo dado pelo autor, é o do jogador de xadrez, que ao visualizar outros lances que já fez, joga ocultamente a partida para pôr à prova as conseqüências.

Estudos mostram que, no momento em que se emprega a prática encoberta, há alterações cerebrais (Lassen, Ingvar e Skinhoj, 1978), musculares (Bird, 1982) e do sistema nervoso autônomo (Deschaumes-Molinario, Dittmar e Vernet-Maury, 1991), muito parecidas com as ocorridas ao fazer o movimento em si, o que justificaria sua utilização. Além disto, como um comportamento, a prática encoberta se modifica pela experiência, portanto funciona no sentido de preparar o atleta, na correção e melhora de aspectos específicos do rendimento. Uma maneira de utilizá-la é através de um roteiro, fornecido ao atleta, que descreva as condições que se buscam. Scala e Kerbauy (2000) usaram a prática encoberta com nadadores, para que eles nadassem mais rápido. Através de roteiro, pediam que os atletas se imaginassem nadando o mais rápido que pudessem. Os resultados mostraram que a prática encoberta

teve efeito sobre o tempo destes nadadores, que passaram a nadar mais rápido com o emprego da técnica. Segundo os atletas, a prática encoberta aumentou a discriminação sobre o nadar, o que teria melhorado o rendimento. Um dos nadadores, inclusive, aliou à imaginação a palavra “rápido”. Esta técnica, na qual o sujeito repete uma frase ou uma palavra durante o desempenho de uma tarefa, denominamos **auto-fala**. Segundo Weinberg e Gould (1996), com esta palavra, o sujeito dá uma instrução a si mesmo. No estudo de Scala e Kerbaux (2000), o atleta ficou sob controle da auto-fala *rápido*, mesmo que ao nadar estivesse exposto às contingências naturais. Isto mostra que os atletas podem, em função de sua história de vida, construir auto-falas relacionadas à tarefa, que tornam seus desempenhos mais eficientes. Portanto o treinamento ensina o procedimento e permite construções pessoais. É reforçador para o psicólogo observar o relato dessas inovações dos atletas com o resultado do esporte, o que demonstra a aprendizagem esperada.

A auto-fala, segundo Martin (1996), pode ser usada também para controlar emoções. Sendo a auto-fala uma regra, o atleta pode fazer uso dela também para resolver problemas e planejar, parar pensamentos negativos, adquirir habilidades esportivas. Segundo Martin (1996), vários psicólogos concordam que os atletas pensam durante o desempenho esportivo. Sendo assim, a auto-fala, como instrução, é pertinente.

O emprego da auto-fala, assim como da prática encoberta, é também utilizada para

melhorar a concentração, parte fundamental do desempenho.

A concentração é definida como colocar e manter a atenção nos aspectos relevantes da tarefa (Weinberg e Gould, 1996). Para a análise do comportamento, segundo Martin (1996) a concentração envolve dois processos. Primeiro, o comportamento orientado ou focal, que coloca o sujeito em contato com estímulos discriminativos relevantes do ambiente. Segundo, por fornecer as dicas que exercem controle de estímulos sobre o desempenho esportivo do momento. Uma maneira de auxiliar os atletas a melhorarem sua concentração é orientá-los sobre as dicas adequadas para o melhor desempenho. Temos algumas pesquisas como a de Osborne, Rudrud e Zезoney (1990) que demonstram como orientar o atleta para estas dicas. Eles trabalharam com atletas de beisebol, com dificuldade em rebater bolas curvas. A estratégia foi pintar de laranja as costuras da bola. Fazendo isto, orientaram os atletas a colocarem a atenção na bola, no caso, a dica relevante para o bom rendimento de tal esporte. Isto também pode ser feito através da prática encoberta, na qual treina-se na imaginação, o que e como discriminar. No tênis, por exemplo, para que o atleta mantenha a atenção na bola e não a desvie para aspectos que não são relevantes, como a torcida, uma boa dica é pedir para que ouça os sons da bola em movimento, ao tocar no chão e na raquete.

Segundo Martin (1996) e Weinberg e Gould (1996) a auto-fala é uma maneira de melhorar a concentração, pois também pode auxiliar o atleta a focalizar os aspectos

relevantes no ambiente esportivo que exercem um controle de estímulos. Ainda usando o tênis como exemplo: neste jogo, é na bola que o atleta deve colocar a atenção. A auto-fala utilizada, neste caso, então, poderia ser *bola*.

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

A relaxação progressiva de Jacobson é uma técnica bastante utilizada e é indicada para horas antes ou depois da competição. Outras técnicas como controle de respiração, e técnicas de relaxamento rápido, são mais utilizadas durante a competição (Weinberg e Gould, 1996). Estas técnicas são também condição facilitadora para a aprendizagem e utilização de outras técnicas, como a prática encoberta (Weinberg, Seabourne e Jackson, 1981; Zhang, Orlick e Zitzelsberger, 1992), pois é mais fácil imaginar, se estamos relaxados.

Como estamos mostrando os programas de treinamento para a melhora de rendimento esportivo utilizam-se das técnicas citadas, organizando-as de maneira a trabalhar aspectos

relativos ao desempenho, como emoções da competição, autocontrole e concentração. A mesma técnica pode ter, como vimos, mais de uma função. O importante é adaptá-la conforme a necessidade do atleta e do momento.

Consideramos que trabalhar com programas tem a vantagem de organizar o trabalho do psicólogo do esporte e do atleta, de maneira que este possa facilmente introduzi-lo em seu treinamento esportivo. Além disto, o programa tendo começo, meio e fim, cobre os diferentes aspectos psicológicos relativos ao esporte, deixando o atleta pronto para seguir sozinho, uma vez que as situações esportivas tendem a se repetir. Com o que o atleta aprendeu, pode lidar com os problemas e ficar sob controle do desempenho esportivo.

Os programas têm tempo e custo determinados, o que é de grande valia para se trabalhar junto a equipes, seja de esporte individual ou coletivo. Isto porque, as equipes costumam se reunir para competições específicas, o que inviabilizaria um trabalho de duração prolongada. Outro aspecto é a possibilidade de investimento financeiro dos clubes. A realidade brasileira não permite muito investimento, com exceção de alguns esportes. Ter um valor financeiro fechado para o programa pode facilitar o planejamento do grupo e a possibilidade de contratação de um psicólogo. Considero, porém, que o mais importante do trabalho com programas, é a possibilidade de preparar atletas com eficiência, trabalhando juntamente com os outros profissionais preocupados com a melhora de desempenho. Concluindo diria que em sua área de conhecimento o psicólogo é capaz de

fazer uma análise de condições, e elaborar programas adequados à necessidade dos atletas e não simplesmente aplicar técnicas. A utilização destas técnicas só será eficiente, como vimos, se houver uma compreensão da situação e seu emprego de maneira adequada. Após o aprendizado de como, onde e porque utilizar técnicas específicas, o atleta terá, então, condições de enfrentar as diferentes situações de desafios geradas pelo esporte.

## Referências

- Bird, E. (1984). EMG Quantification of Mental Rehearsal. *Perceptual and Motor Skills*, (59), 899-906.
- Deschaumes-Molinaro, C.D.; Dittmar, A. e Vernet-Maury, E. (1991). Relationship Between Mental Imagery and Sporting Performance. *Behavioral Brain Research*, (45), 29-36.
- Feltz, D.L. e Landers, D.M. (1983). The Effects of Mental Practice on Motor Skill Learning and Performance: A Meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, (5), 25-27
- Hall, E.G. e Erffmeyer, E.S. (1983). The Effect of Visuo-Motor Behavior Rehearsal with Videotaped on Free Throw Accuracy of Intercollegiate Female Basketball Players. *Journal of Sport Psychology*, (5), 343-346.
- Hinshaw, K.E. (1991). The Effects of Mental Practice on Motor Skill Performance: Critical Evaluation and Meta-analysis. *Imagination, Cognition and Personality*, (11), 3-35.
- Kendall, G.; Hrycaiko, D. e Martin, G.L. (1990). The Effects of an Imagery Rehearsal, Relaxation, and Self-Talk Package on Basketball Game Performance. *Journal of Sports & Exercises Psychology*, (12), 157-166.
- Lassen, N.A.; Ingvar, D.H. e Skinhoj, E. (1978). Brain Function and Blood Flow. *Scientific American*, 239 (4), 62-71.
- Martin, G.L. (1996). *Sport Psychology Consulting: Practical Guidelines from Behavior Analysis*. Manitoba: University of Manitoba.
- Mento, A.J.; Stell, R.P. e Karren, R.J. (1987). A Meta-Analytic Study of the Effects of Goal-Setting on Task Performance: 1966-1984. *Organizational Behavior and Human Decision Process*, (39), 52-83.
- Meyers, A.W.; Whelan, J.P. e Murphy, S.M. (1996). Cognitive Behavioral Strategies in Athletic Performance Enhancement. *Progress in Behavior Modification*, (30), 137-164.
- Ming, S. e Martin, G.L. (1996). Single Subject Evaluation of a Self-Talk Package for Improving Figure Skating Performance. *The Sport Psychologist*, 10 (3), 227-238.
- Osborne, K.; Rudrud, E. e Zezoney, F. (1990). Improved Curveball Hitting Through the Enhancement of Visual Cues. *Journal of Applied Behavior Analysis*, (23), 371-377.
- Patrick, T.D. e Hrycaiko, D.W. (1998). Effects of a Mental Training Package on an Endurance Performance. *The Sport Psychologist*, 12(3), 283-299.
- Rushal, B.S. e Shewchuk, M.L. (1989). Effects of Thought Content Instructions on Swimming Performance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, (29), 326-334.
- Scala, C.T. e Kerbauy, R.R. (2000). Penso ou Faço? A Prática Encoberta no Esporte. Em R.C. Wielenska (org.). *Sobre Comportamento e Cognição: Questionando e ampliando a teoria e as intervenções clínicas e em outros contextos*. Santo André: SET.
- Skinner, B.F. (1974) *About Behavior*. New York: Alfred A. Knopf. Tradução: Maria da Penha Villalobos (1993). *Sobre o Behaviorismo*. São Paulo: Ed. Cultrix.

Syer, J. e Connolly, C. (1984). *Sporting Body, Sporting Mind: an athlete's guide to mental training*. New York: Cambridge University Press.

Weinberg, R.S.; Seabourne, T.G. e Jackson, A. (1981). Effects of Visuo-Motor Behavioral Rehearsal, Relaxation, and Imagery on Karate Performance. *Journal of Sport Psychology*, (3), 228-238.

Weinberg, R.S. (1982). The Relationship Between Mental Preparation Strategies and Motor Performance: A Review and Critique. *Quest*, 33 (2), 195-213.

Weinberg, R.S. (1988). *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills in Tennis*. Champaign, IL, Human Kinetics.

Weinberg, R.S. e Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología Del Deporte y El Ejercicio Físico*. Barcelona: Editorial Ariel.

Wilkinson, M.; Landers, D.M. e Daniels, F.S. (1981). Breathing patterns and their influence on Rifle Shooting. *American Marksman*, (6), 8-9.

Zhang, L.W.; Ma, Q.W.; Orlick, T. e Zitzelsberger, L. (1992). The Effect of Mental-Imagery Training on Performance Enhance with 7-10 Years Old-Children. *The Sport Psychologist*, 6 (3), 230-241.

## Questões de estudo

1. Como o planejamento pode melhorar o rendimento esportivo?
2. Por que a auto-fala é uma regra? Descreva duas situações, no esporte, em que ela é utilizada para a melhora de desempenho.
3. Justifique porque a prática encoberta pode ser efetiva e descreva uma maneira de utilizá-la.
4. Qual a vantagem de trabalhar com programas de treinamento no esporte?