

## Artigo de Divulgação

# Viajando com a equipe: o papel do psicólogo do esporte

Maria Regina Ferreira Brandão<sup>1</sup>

Afonso Antonio Machado<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mestrado em Educação Física da Universidade São Judas Tadeu, SP, Brasil

<sup>2</sup>Departamento de Educação Física, IB/Unesp, Rio Claro, SP, Brasil

**Resumo:** O objetivo desse artigo foi divulgar o trabalho e os cuidados que o psicólogo do esporte deve tomar durante as viagens com as equipes. Como sabemos, os compromissos esportivos fazem com que uma equipe ou atleta estejam em constantes viagens, longas ou não. Estas podem se transformar em peças importantes para os resultados esportivos, desde que bem planejadas ou analisadas com antecedência. Tal planejamento deve levar em consideração alguns elementos decisivos para o trabalho que se executa. Portanto, é necessário que o psicólogo do esporte saiba como lidar com o estresse e com os demais eventos específicos que possam ocorrer no decorrer da viagem. Nessa proposta entram questões tais como: treinamento das habilidades mentais e plano ideal para o rendimento psicológico, gerenciamento dos riscos, o uso adequado das informações da mídia e, intervenção em momentos decisivos.

**Palavras-chave:** Psicólogo do esporte. Assessoria. Competição.

### *Travelling with the team: the responsibility of the Sport psychologist*

**Abstract:** The aim of this article was disseminating the work and care that the psychologist of the sport should take during their travel with the team. As we know, the commitments are such that a sports team or athlete is in constant travel, long or not. These can rise into major parts for sports results, if well planned or considered in advance. Such planning should take into account some decisive elements for the job that you perform. Therefore, it is necessary that the sports psychologist knows how to deal with stress and with other specific events that may occur during the trip. The motion included questions such as: training of mental abilities and ideal plan for the psychological income, risk management, the proper use of information from the media, and intervention in decisive moments.

**Key Words:** Sport psychologist. Counsel. Competition.

## Introdução

Os compromissos esportivos, no decorrer de um campeonato, fazem com que uma equipe ou atleta estejam em constantes viagens, longas ou não. Estas viagens necessárias podem se transformar em peças importantes para os resultados esportivos, desde que bem planejadas ou analisadas com antecedência. Tal planejamento deve levar em consideração alguns elementos decisivos para o trabalho que se executa. Portanto, é necessário que o psicólogo do esporte saiba como lidar com o estresse e com os demais eventos específicos que possam ocorrer no decorrer da viagem.

O conhecimento prévio da saúde psicológica e emocional do atleta passa a ser um elemento de grande importância, neste momento. Na proposta deste conhecimento, ora apresentado, entram questões tais como: treinamento das habilidades mentais e plano ideal para o rendimento

psicológico, gerenciamento dos riscos, o uso adequado das informações da mídia e, intervenção em momentos decisivos.

## Treinamento das habilidades mentais

No contexto do esporte de rendimento, a preparação psicológica é uma ferramenta que pode ajudar ao atleta a enfrentar as demandas esportivas. A atividade esportiva e, mais especificamente, a atividade competitiva exige do atleta o saber lidar com uma diversidade de emoções, ansiedade, medo, depressão, insegurança, alegria, felicidade, culpa, vergonha, motivação, frustração, dentre outras, o saber controlar seu estado emocional e o saber lidar com o dinamismo desses estados emocionais, ou seja, a passagem rápida de um sentimento a outro, que em determinadas ocasiões, podem ser opostos. Além do mais, é uma atividade na qual o

individuo compete contra outros e contra seus próprios limites.

Cada êxito ou fracasso, cada vitória ou derrota se converte em objeto de agudas e variadas vivências. A necessidade de ganhar ou de superar a si mesmo se vê, muitas vezes, comprometida pela antecipação da derrota ou ao menos pela falta de confiança nas próprias forças. (BRANDÃO, 2000).

Além do mais, como afirma Buceta (1998), funcionamento psicológico dos atletas pode influir, positiva ou negativamente, em seu funcionamento físico, técnico e tático/estratégico e, portanto, em seu rendimento esportivo. Assim, a preparação psicológica deve estar integrada no conjunto da preparação global dos atletas, como um elemento, mas que tem que interatuar, apropriadamente, com o treinamento físico, técnico e tático/estratégico.

Portanto, em linhas gerais, a atividade esportiva se distingue por vivências emocionais fortes e intensas que exigem que o atleta saiba dominar-se e dirigir suas emoções para a solução das tarefas esportivas, sem perder o domínio de si mesmo. Estas emoções podem exercer uma influência positiva ou negativa sobre os processos orgânicos e a conduta do desportista. O aumento do stress nas competições, por exemplo, pode fazê-lo reagir física e mentalmente de maneira negativa e isto irá afetar seu desempenho.

São as seguintes as particularidades psicológicas que caracterizam a etapa competitiva: luta intensa para a obtenção dos melhores resultados esportivos; exigências de tensões máximas; agudização de todas as tensões psíquicas e, saturação emocional devida as grandes tensões da competição. (BRANDÃO, 2000).

O psicólogo do esporte deve poder detectar e avaliar as necessidades psicológicas dos atletas; planificar, de acordo com o regime de competições, o trabalho psicológico para que os atletas desenvolvam e aperfeiçoem as habilidades psicológicas que correspondem a fase competitiva: a) segurança em suas possibilidades, grau de entusiasmo e esforço e desejo de participação; b) concentração na atividade, atenção e tenacidade; c) espírito competitivo, qualidades combativas, decisão,

vontade de vencer e, d) estabilidade psíquica e vontade de autodomínio.

## Gerenciamento dos riscos

Saber como lidar com os riscos que possam surgir em uma viagem cobra do profissional da Psicologia do Esporte um plano de desenvolvimento que atenda aos itens acima, reforçando a resistência psicológica de seus atletas.

De acordo com Bonnet et al. (2008), as emoções atuam como determinantes dos comportamentos de risco e, ao mesmo tempo, aqueles que se engajam em comportamentos de risco podem sofrer significativas mudanças emocionais, o que pode alterar o cumprimento da tarefa esportiva.

Numa viagem os riscos são das mais variadas formas e ordens: temos as questões de riscos que cobram uma atenção especial aos documentos de ordem pessoal. Vários são os casos de atletas que chegam ao aeroporto sem seu passaporte sendo, portanto, impedidos de viajar. Ou de técnicos que chegam ao campo sem a devida documentação para iniciar a partida. Em ambos os casos temos um estresse demasiado que poderia ser evitado e que necessita ser administrado adequadamente para que não venha a interferir no resultado final do trabalho.

Outra questão desconfortante, que vem a ser um risco sério, é a interferência exercida pela família, seja por necessidades econômicas ou emocionais, que entram no ambiente esportivo às vésperas de competições decisivas. Ao contatar o atleta, a família transfere para ele o clima instável existente no interior da mesma, "contaminando-o" com problemas, que poderão alterar seu estado de humor e de concentração, exatamente na fase em que todo esforço deve estar centrado na busca dos objetivos individuais e coletivos. Esta sensibilização merece atenção e perícia em sua abordagem pelo psicólogo do esporte, uma vez que, a família representa um universo relativamente intocável para o atleta, e isto significa que qualquer notícia recebida da família tem um alto poder de alterações emocionais e comportamentais, tanto positivas quanto negativas, e necessitam, portanto, serem bem trabalhadas.

A segurança, a alimentação, a temperatura ambiente e os aspectos culturais são outros riscos a que se deve ter atenção com a mesma

seriedade. A existência de conflitos regionais, de conflitos graves entre equipes ou mesmo da possibilidade de conflitos de maior grandeza, como um ataque ou risco de seqüestros, tiros, etc. são elementos que contribuem para a instabilidade emocional dos atletas, merecendo um planejamento adequado realizado com antecedência da viagem: o conhecimento da situação geográfica, das relações humanas envolvidas e das possibilidades de conflitos devem ser analisados com bastante atenção, pelo profissional da Psicologia do Esporte, para que possa fazer uma adaptação adequada dos atletas em função do momento e local para onde se dirigem.

Toda forma de ameaça à integridade do atleta será percebida com gigante grandeza por ele que deve estar focado no momento decisório da partida. Assim, receber informações anteriores que o estabilizem e o tranquilizem, frente a estes elementos de riscos, vem a ser uma preparação psicológica eficiente. O mesmo se passa diante de uma alimentação diferente da habitual, mudanças de fuso horário ou mudanças bruscas de temperatura. Tais alterações são agressivas e, muitas vezes, chegam a comprometer todo o trabalho, caso os atletas não tenham sido devidamente esclarecidos e notificados da situação.

Já, diante dos aspectos culturais, temos duas situações diferentes e igualmente importantes: uma diz respeito ao aspecto cultural do local da partida, em especial quando o atleta não tem noção da regionalidade e cultura daquela população: pode haver situações de conflito ao se comportar e falar de uma maneira contrária àquilo que ali se costuma fazer, podendo parecer um insulto, quando trata-se apenas de desconhecimento. Mesmo assim, apesar da confusão estabelecida, é possível se adequar diplomaticamente a situação, porém é preciso que não se desestabilize emocionalmente o atleta. Esse cuidado é básico para que o preparo psicológico esteja integrando o indivíduo ao grupo, à situação de jogo e à comunidade na qual acontecerá o espetáculo esportivo.

Já a segunda situação, entendemos como mais séria: a da religiosidade. Este aspecto cultural, atualmente, vem atingindo um grupo cada vez maior de atletas que professam uma determinada crença e a manifestam em locais públicos, expondo-se aos olhares, juízos e

aceitação dos presentes. Os mais “fundamentalistas” correm riscos maiores de aceitação pública, mas situações práticas têm demonstrado que o atleta será aceito também de acordo com um conjunto de outras habilidades sociais demonstradas no decorrer de sua carreira.

Apesar de serem vetores que se deslocam em sentidos contrários (a cultura local e a religiosidade do atleta), devido à intimidade e a privacidade da segunda, torna-se um fator de risco que merece uma atenção redobrada, nos momentos em que a equipe está isolada preparando-se para o espetáculo esportivo e, em especial, em momentos de entrevistas para rádios, jornais e TV, quando este manifesta seus pensamentos de forma espontânea e direta.

Uma das questões que também podem estar por trás das limitações dos atletas são suas crenças pessoais e suas superstições: algumas delas, do dia-a-dia, são relativamente inofensivas, chegando, até mesmo, a colaborar com o bom andamento das coisas, outras, entretanto, são crenças limitantes (não usar a cor amarela no tênis, andar ao longo da quadra pode trazer sorte, não marcar decisões para uma sexta-feira ou para um dia 13 de qualquer mês, não trocar a cor do uniforme, enquanto a equipe está ganhando, desenhar o sinal da cruz, no corpo, antes de entrar no local da partida esportiva, etc.) que podem atuar como situações que conduzam indiscriminadamente ao sucesso ou ao azar, mas precisam ser conhecidas e analisadas, em suas práticas, para que possam ser devidamente trabalhadas.

Para que as crenças sejam consideradas como fatores irrelevantes ou como hábitos que favoreçam ao sucesso, será necessário que o psicólogo do esporte respeite à crença do atleta, mas tenha um conhecimento de sua origem para saber de sua aplicação e uma maneira para se tentar dessensibilizá-lo de modo a que não crie maiores conflitos. A proximidade do risco atrai uma maior busca às soluções propostas pela proteção oferecida pela prática supersticiosa. Sabemos que a superstição é um valor da cultura e é um mecanismo de coping para os atletas, ajudando-os a lidar com a pressão das competições

Assim, as práticas supersticiosas dos atletas servem para que se sinta encorajado a enfrentar

as situações de riscos, de modo a ter seus rendimentos melhorados em função de acreditar que esta superstição, em particular, o levará ao bom desempenho. São questões culturais que necessitam ser estudadas sem serem negligenciadas. Em geral, não há comprovação científica de cada uma delas, nem em sua aceitação ou em sua descrença, mas alguns atletas adotam-na como uma crença ao seu futuro bom rendimento. Sua manutenção aumenta a crença supersticiosa e pode se disseminar no grupo, tal como um mascote que é um importante símbolo de boa sorte, para uma equipe.

Uma das funções do psicólogo do esporte então deve ser, além de compreender e respeitar as superstições, ajudar aos atletas a interpretar as experiências e encorajar as atribuições internas de desempenho. Desta forma, passa a atuar como um filtro, auxiliando o atleta a re-interpretar a situação existente, mesmo que ela ainda não esteja em um nível conflitante ou de risco.

### **Uso adequado das informações da mídia**

Outro risco que atualmente vem demandando cada vez mais atenção em viagens com a equipe diz respeito à mídia. Qual o real poder de risco da mídia? Como tratá-la? O que oferecer de informação? O que ocultar? A globalização e a velocidade de transmissão das informações, permitida pelo acesso crescente às novas tecnologias de comunicação, vem fazendo da mídia o mais poderoso das componentes sociais que interferem no espetáculo esportivo.

O fato de o esporte haver se transformado num grande negócio em que a finança e a economia caminham lado a lado faz com que os interesses cresçam; desta forma, a concorrência entre os diferentes meios de comunicação social; a globalização da economia mundial; o interesse, por um lado financeiro, por outro lado comercial, de grupos econômicos multinacionais na propriedade de redes de comunicação; a evolução tecnológica geral e a produção de novos materiais são condicionantes extrínsecas que, aliadas à dimensão internacional do esporte se expressam na sua organização e atividades, elevando a curiosidade sobre cada segundo da vida de um atleta ou grupo deles, ou mesmo diante da escalação de uma equipe ou sistemas

táticos assumido por um treinador. ([MACHADO, 2008](#)).

Estas contrapartidas não se limitam às questões financeiras, mas refletem-se também nos aspectos da organização das competições. Não só se projetam novas competições mais “midiatizáveis”, e por isso mais vendáveis, como se realizam outras em condições que sobrelevam, muitas vezes, as metodologias de treino. No entanto, nada chama mais a atenção do público do que uma notícia bombástica ou um fato est arrecedor ocorrido com um atleta em ascensão ou famoso.

A mídia, muitas vezes, tem sido dura e ácida com atletas, de qualquer modalidade, quando estes, por exemplo, perdem sua forma física e ganham peso, no decorrer de uma temporada. Ou mesmo quando se tem conhecimento de algum problema de relacionamento, quer seja pessoal (no âmbito familiar, amoroso) ou no âmbito do terreno esportivo, com o treinador ou algum colega de equipe. Tais situações, de ordem pessoal, podem ser usadas de duas maneiras: a primeira é aquela em que se torna totalmente negativa, com a total incompreensão da notícia por parte do atleta. A mídia, com sua tsunami de informações, reforça a “desgraça” e leva o centro da informação a uma direção desconhecida: pode ser sair mal ou pode se sair muito bem. Ai está a posição do psicólogo do esporte, que deve manejar o fluxo de informações, entre o canal de mídia transmissor de informes e seu público, em especial ao objeto da notícia, reinterpretando a situação de forma favorável ao atleta.

Trabalhar com a informação (mesmo com a péssima notícia) e dar-lhe uma nova roupagem é papel do psicólogo do esporte que atua como um *spin-doctors*, favorecendo com que possa ser mais bem digerida depois de resignificada, adequando-a com precisão e integrando-a com competência suficiente para que possa vir a exercer positivos reforços no grupo ou no atleta anteriormente atingido. Esta remodelagem será fruto do entendimento da realidade, de uma análise da situação e dos significados que todo o conjunto apresenta, portanto sua resignificação atenderá ao formato ideal de uma nova posição diante daquela situação, que fora vista anteriormente como desagradável, mas que tem um lado positivo a ser utilizado.

## Intervenção em momentos decisivos

Quando os atletas competem eles podem encontrar uma gama de estressores em potencial, incluindo: dor, medo, falta de confiança, demandas psicológicas, estresse do treinador e as demandas da própria competição esportiva. (NICHOLLS; POLMAN, 2007).

A intervenção psicológica em momentos de crise vem, portanto, a socorrer e propor um novo plano de ação para os atletas, de forma a garantir que se encaminhem para a busca de seus objetivos de maneira adequada. Uma lesão, a perda da forma física, problemas de relacionamentos, intromissão dos jornalistas a aspectos da vida íntima e uma derrota inesperada são momentos especiais para uma intervenção.

Analisar a lesão e a possibilidade de um tratamento eficiente, além da possibilidade de um retorno em tempo adequado, afasta o pessimismo que ronda os atletas afastados do esporte. A análise da situação, a re-elaboração das metas e o re-planejamento para seu retorno às atividades esportivas e à competição serão atuações que o psicólogo do esporte poderá exercer para uma determinada atribuição interna do atleta, que se sentirá confiante em sua recuperação e possibilidade de retorno à prática esportiva competitiva imediata ou não.

O ato de viajar com os atletas leva o psicólogo do esporte a ter um plano de atuação bastante objetivo e direto; tem que estar sempre “antenado”, como se fosse portador de dois olhos e duas orelhas, captando cada gesto e ação que possa estar sendo dirigido aos atletas ou pelos atletas. A capacidade de antecipação é uma das atribuições profissionais do psicólogo que partilha das viagens.

Atuar como uma opinião independente, sem ter partido, é uma maneira de poder transitar com igual desenvoltura, tanto entre atletas quanto entre dirigentes e staff técnico. Esta atitude também favorece a ser ouvido e a poder partilhar de conversas em qualquer dos grupos por onde passe, sem que seja visto com cautela ou medo e possibilitando a emissão de seus comentários precisos e pertinentes, nas ocasiões em que forem precisos. Esta atitude é um elemento favorável para que o psicólogo possa atuar com autonomia e esperar por mudanças necessárias, já que é descompromissada de opiniões tendenciosas.

Este comportamento facilitará a ajudar ao treinador e demais membros do staff, que também busquem por posições independentes e outros olhares, sem os vícios de quem está contaminado por uma situação. Além disso, são estas opiniões autônomas que influenciam na crença e na manutenção dos psicólogos do esporte junto aos atletas: emitidas para clarear os papéis que cada um deve desempenhar e na busca da meta planejada, que é um resultado de trabalho em conjunto.

É função do psicólogo que viaja com a equipe facilitar que novos olhares sejam lançados para novas situações-problemas e facilite o desempenho de cada um. A possibilidade de antecipar e compreender cada parte do problema que se forma, além de planejar, em conjunto, as estratégias a serem tomadas na concretização das mesmas, de modo autônomo e independente, certamente favorecerá um estilo de trabalho em grupo, encorajador e direcionado para o sucesso.

Caso isso não ocorra, terá plenas condições de entender onde houve negligência ou erro e saberá re-planejar para uma nova leitura e um recomeçar de seu trabalho, com igual independência e autonomia, promovendo-o, mais uma vez, junto aos seus atletas.

As atitudes mentais dos atletas influenciam na sua efetividade competitiva. Quando os atletas estão se sentindo física e mentalmente bem eles conseguem ter uma atitude mental que é positiva por natureza. Ao contrário, a fadiga física e mental faz com que o atleta tenha uma maior dificuldade para ter uma atitude mental positiva.

A atividade esportiva é, pois um compromisso que implica grandes tensões biológicas, psicológicas e sociais para o desportista e seu resultado uma fonte de imenso prazer ou frustração. Assim, a aplicação de estratégias psicológicas fortalece o trabalho que se realiza com os atletas, otimizando suas possibilidades de rendimento. Em definitivo, a utilização da Psicologia do Esporte nas viagens e nas competições, pode resultar decisiva.

## Referências

[BONNET, A.; FERNANDEZ, L.; PIOLAT, A.; PEDINIELLI, J. L.](#) Changes in emotional states before and after risk taking in scuba diving. **Journal of Clinical Sport Psychology**, Champaign, v. 2, n. 1, p. 25-40, 2008.

[BRANDÃO, M. R. F.](#) Aspectos bio-psicológicos no esporte. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (Org.) **Fenômeno esportivo no início de um novo milênio**. Piracicaba: Editora UNIMEP, 2000. p. 237-246.

[BUCETA, J. M.](#) **Psicología del entrenamiento deportivo**. Madrid: Dykinson, 1998.

[MACHADO, A. A.](#) A mídia e a agressividade no esporte infantil. In: MACHADO, A. A. (Org.) **Especialização esportiva precoce: perspectivas atuais da psicologia do esporte**. Jundiaí: Fontoura, 2008. p. 147-168.

[NICHOLLS, A. R.;](#) [POLMAN, R. C. J.](#) Coping in sport: a systematic review. **Journal of Sports Sciences**, London, v. 25, n. 1, p. 11-31, 2007. Disponível em: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=23220197&site=ehost-live>  
Acesso em: 31 jan. 2008.

Endereço:  
Maria Regina Ferreira Brandão  
Alameda Jurupis, 900, apto 171, torre 1  
São Paulo SP Brasil  
04088-002  
Fone: (11) 2799.1909 Fax: (11) 2694.2513  
e-mail: [reginaorpus@ig.com.br](mailto:reginaorpus@ig.com.br)

*Recebido em: 24 de outubro de 2008.*

*Aceito em: 5 de dezembro de 2008.*



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Licença Creative Commons](#)