**FACULDADE PATOS DE MINAS**

**DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**RODRIGO CAETANO SILVA**

**OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO ESPORTIVO: uma resenha do livro “Pensamento Campeão”**

**PATOS DE MINAS**

**2019**

**FACULDADE PATOS DE MINAS**

**DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**RODRIGO CAETANO SILVA**

**OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO ESPORTIVO: uma resenha do livro “Pensamento Campeão”**

Resenha apresentada à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia para finalidade de obtenção do título de Bacharel, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientador: Prof. Me. Arthur Siqueira de Sene

**PATOS DE MINAS**

**2019**

FACULDADE PATOS DE MINAS

DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Curso Bacharelado em Psicologia

**RODRIGO CAETANO SILVA**

**OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO ESPORTIVO: uma resenha do livro “Pensamento Campeão”**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 26 de novembro de 2019.

Orientador: Prof. Me. Arthur Siqueira de Sene

Faculdade Patos de Minas

Examinadora 1: Profa. Dra. Danielle Ribeiro Ganda

Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Prof. Dr. Hugo Christiano Soares Melo

Faculdade Patos de Minas

Dedico este trabalho aos acadêmicos, educadores físicos, psicólogos e aos interessados na área da psicologia esportiva. Espero que este estudo possa contribuir, otimizar e acrescentar conhecimento ao campo da psicologia esportiva.

**AGRADECIMENTOS**

Meus singelos agradecimentos ao meu pai, à minha namorada e ao meu orientador.

*As crenças das pessoas sobre suas habilidades têm um grande efeito nessas capacidades*

Albert Bandura

**OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO ESPORTIVO: uma resenha do livro “Pensamento Campeão”**

Wolff, A. A. (2015). *Pensamento campeão: melhorando o desempenho esportivo por meio de preparação mental.*Rio de Janeiro: Cognitiva.

**Por:** Rodrigo Caetano Silva[[1]](#footnote-1)

Arthur Siqueira de Sene[[2]](#footnote-2)

**1 CREDENCIAIS DE AUTORIA**

Aline Arias Wolff é doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, com formação em Terapia Cognitivo-comportamental. Possui graduação em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (2006) e experiência como Psicóloga clínica e esportiva sob o enquadre teórico da Terapia Cognitivo-comportamental (TCC). Dedicou-se, na ocasião do mestrado, ao estudo da relação entre crenças de autoeficácia, desempenho e stress. No doutorado, desenvolveu e testou a efetividade de um protocolo de intervenção baseado em mindfulness e terapia de aceitação e compromisso para atletas. Tem experiência e atuação prática no esporte de alto rendimento em múltiplas modalidades. Também é autora de capítulos de livros, sendo eles: Respiração diafragmática e relaxamento; Psicologia do esporte e o legado olímpico.

**2 APRESENTAÇÃO DA OBRA**

A autora da obra aborda a temática da preparação psicológica a partir do modelo cognitivo comportamental, bem como sinaliza que esses como fatores interatuam e influenciam o desempenho esportivo de um indivíduo. O livro é organizado em três capítulos, trabalhando temas desde sua preparação inicial, o processo de treinamento mental até a seleção de um profissional de psicologia do esporte.

O livro inicia discutindo sobre a realidade dos atletas de alto rendimento ou amadores que estão na busca de resultados, de diligência por vitórias, e como esta busca incessante atua em desportistas no sentido de poder viabilizar recursos que possibilitem atingir melhoras e desenvolvimento de suas performances.

Em seguida, relata que o treinamento psicológico está sendo pouco trabalhado na rotina de plano de treinamento dos atletas. Em alguns casos, a intervenção psicológica ocorre em determinadas situações: quando à atribuição negativa do aspecto psicológico, falha tática na equipe com mal planejamento organizacional, baixo rendimento dos atletas durante as competições, dentre outros exemplos. A autora pontua que, em geral, as pessoas têm uma visão da psicologia do esporte como uma abordagem de resolução de problemas, como ação imediatista. No entanto, dentro da prática esportiva falta um trabalho bem estruturado contínuo que possa desenvolver ativamente habilidades mentais consistentes e que o atleta possa alcançar a performance almejada.

Wolff salienta que o aspecto cognitivo está presente desde o início do comportamento do esportista, ressaltando que é fundamental o envolvimento entre os aspectos físicos e psicológicos e seu consequente entrelaçamento. Há o destaque de que, para melhor desempenho do atleta, estão associadas as capacidades físicas, técnicas e metodológicas, entendendo-as como determinantes para atingir a performance desejada, configurando-se, portanto, como aspectos que precisam ser levados em conta.

A obra faz referência à abordagem cognitivo-comportamental como o principal embasamento teórico no campo de atuação esportivo. A autora defende que o enfoque determinante na atuação são as situações ambientes, pensamentos, sentimentos, as reações físicas e comportamentos do atleta. Considera vital que o psicólogo tenha um olhar atento, uma escuta ativa e um posicionamento interventivo quando necessário. Contudo, desenvolve e contribui com a preparação do atleta nos aspectos de autoeficácia, treinos de visualização, tolerância a frustração e controle emocional. Desta forma, a percepção de que o atleta tem em compreender uma determinada situação competitiva é resultado de seus atos.

Ao longo do primeiro capítulo, há o relato sobre o contexto psicológico relacionado ao pensamento do atleta, evidenciando que esta é uma das circunstâncias determinantes do âmbito cognitivo. Tais pensamentos são automáticos, superficiais, espontâneos e manifestos, sendo baseado no conjunto de crenças do atleta; desde as crenças intermediárias - que institui a partir da formulação de atitudes e regras mentais que influenciam os pensamentos e a maneira como o atleta comporta – até as crenças centrais, que são convicções sobre si mesmo a partir de experiências vivenciadas na infância, a percepção de outras pessoas e do mundo, sendo configuradas como super generalizadas e absolutistas.

A autora reforça que tais conceitos são centrais na constituição de cada ser e podem influenciar de forma determinante o modo como o atleta percebe e interpreta determinada situação, podendo ativar suas emoções e comportamentos nos desafios da prática competitiva. A obra destaca ainda que o modelo cognitivo comportamental tem o papel de amparar o atleta a desenvolver cognições mais adaptativas e realistas a fim de atenuar sentimentos como os de angústia.

O segundo capítulo inicia-se com a autora discutindo sobre a motivação e a necessidade de intensificá-las durante todo o processo. A motivação é entendida como essencial com função semelhante a um propulsor para o desenvolvimento de outras habilidades psicológicas, necessitando de cuidados para que não seja confundida com o trabalho motivacional, uma vez que esse é um erro comum. O eixo motivação integra um modelo complexo que se estende por uma série de fatores estruturais, envolvendo os aspectos situacionais do atleta.

Em seguida, para melhor eficácia dentro de uma representação esportiva, a motivação precisa ter congruência com os motivos internos do atleta, em especial, com o volume de satisfação e o desejo no interesse de adentrar em aprender novas habilidades para que se alcance o objetivo. Destaca-se também a existência da motivação extrínseca como fator influente ao processo, visto que o atleta depende de fatores externos, como, por exemplo, remuneração, premiação ou alguns aspectos materiais, os quais são menos efetivos do que os produzidos por si próprio e pelo seu esforço.

É importante ressaltar que a presença de motivação do atleta ou de qualquer outra pessoa está sempre em alternância, contrastando momentos de alta e baixa, o que demanda do atleta a consciência desta alternância. A autora enfatiza que este processo cognitivo de aprendizagem e compreensão que leva o atleta a pensar sobre seus pensamentos e agir sobre eles, estabelece o processo de metacognição, que pode potencializar a autoconsciência e a autorregulação.

Segundo a autora, é determinante para a melhora contínua que metas sejam traçadas, pois elas permitem que o atleta sempre se estimule e foque na melhoria de resultados. As metas precisam ser estabelecidas em uma perspectiva realista na compreensão do atleta. O orientador, emparelhado ao atleta, pode estruturar o plano, incluindo comprometimento e estabelecimento de graus de dificuldade alcançáveis, possibilitando, assim, avaliar cada tarefa executada e, deste modo, transpor as metas para o atingível.

A mesma autora descreve que as metas são traçadas subjetivamente através da manifestação de pensamentos, ideias e sentimentos que fundamentam o ponto de vista do íntimo do atleta, sendo associadas às metas objetivas do indivíduo e compostas por tarefas específicas, estipuladas em um prazo de tempo, além de comparações com tarefas anteriores, almejando metas de desempenho. Desta forma, são trabalhadas as metas de processo estabelecendo uma rotina para que ocorra o aperfeiçoamento de uma determinada atividade ou comportamento mais assertivo, bem como também sejam desenvolvidas as metas que enfatizam os resultados de treinos ou competições, incluindo as ações de quebra de recordes. Esta argumentação é reforçada por estudos que demonstram que a validação do estabelecimento da técnica de metas tem efeito positivo no comportamento do indivíduo.

Wolff ressalta ainda a importância de o atleta estar ciente de que o processo exige dedicação, disciplina e tempo, e que não tem caráter imediato, pois é um percurso em desenvolvimento, além de ser comum o surgimento de impasses no decorrer do processo.

Ela pontua sobre a necessidade de se distinguir entre os conceitos de autoconfiança e autoeficácia. Ainda sobre estes conceitos, define que a autoconfiança concerne na decisão e convicção de uma determinada crença, tendo pontos de vista mais generalizados com aspectos mais absolutos e globais. Ao passo que a autoeficácia considera a capacidade que o atleta tem de perceber e avaliar subjetivamente determinada situação, estando direcionada a uma meta com finalidade de um rendimento específico. Desta maneira, o entendimento de autoeficácia não pode ser confundido com esperanças de resultados e nem se relacionar com as habilidades do atleta, mas sim pensar e avaliar sobre suas habilidades.

Segundo a autora da obra resenhada, além de condicionar o aspecto físico aperfeiçoando determinada execução de movimento, acentua-se o papel do trabalho psicológico através de técnicas de visualização mental como base para elaboração de um ensaio cognitivo. No processo psicoeducativo, o atleta pode posicionar de forma mais assertiva a lidar com uma determinada situação realista da competição, evidenciando a necessidade do atleta conhecer-se para, depois, autorregular sua própria autoeficácia.

Ao longo do capítulo, existe posta a discussão sobre a importância do estado emocional diante de uma alteração de humor e corporal e como essas interferem nos sentimentos e pensamentos do atleta, podendo comprometer seu desempenho, permitindo que seja apresentado ao atleta como um indicativo negativo e até retrair seu rendimento.

A autora salienta que atletas com crenças de autoeficácia, relacionada a pensamentos otimistas, tendem a produzir um comportamento mais eficaz diante de um desafio, mas isso não compreende ter apenas pensamentos positivos. É importante compreender os aspectos dos pensamentos positivos e também saber avaliar os aspectos dos pensamentos negativos, reavaliando o que pode ser melhorado sem anulá-lo, percebendo e avaliando a situação como um todo.

Em seguida, o livro retrata a ansiedade, destacando que ela se faz presente na humanidade desde os primórdios, e tem como finalidade ativar o mecanismo de defesa de um perigo antecipatório, protegendo de ameaça e garantindo a sobrevivência. É evidente a necessidade deste padrão de comportamento instintivo, mas, no âmbito esportivo, quando a ansiedade manifesta-se em intensidade exagerada, ela adquire uma forma desadaptativa, o que a torna desvantajosa.

Wolff enfatiza que o atleta pode compreender, de forma catastrófica, uma determinada situação ameaçadora criando pensamentos persistentes de inadequação ou avaliando-se incapaz de realizar com êxito determinada tarefa, gerando, por conseguinte, comportamento de inquietação e agindo em estado de hipervigilância, o que impede que o atleta estabeleça um estado de concentração frente a uma tarefa. Quando o atleta está em um nível de ansiedade alta, apresentando alterações psicossomáticas, são observadas reações como o aumento da temperatura corporal, sudorese, hiperventilação, aumento da frequência cardíaca, necessidade constante urinária, podendo também incluir em termos de despersonalização.

A estrutura cognitiva instaura os esquemas que são desenvolvidos ao longo das experiências vividas, trazendo consigo os dois aspectos de ansiedade. A ansiedade-traço é desenvolvida a partir de experiências próprias e vividas no passado relacionadas a condições mais permanentes, ao passo que a ansiedade-estado é entendida como um estado emocional transitório, o qual atua em situações de ameaça, estabelecendo uma interpretação diante de uma determinada situação. Em alguns casos, o atleta apresenta uma ansiedade recorrente de pensamentos ao seu desempenho, o que o leva a um bloqueio, deixando-o incapaz de executar adequadamente a tarefa. A autora observa que este comportamento desadaptativo é característico de atletas que têm bom rendimento nos treinos, mas não conseguem manter resultados satisfatórios em ocasiões de competições, representado por um termo popularmente conhecido como “amarelar”.

O capítulo destaca ainda que, de acordo com cada perfil de personalidade, nem sempre a ansiedade é vivenciada de forma negativa por alguns atletas. Tal perfil de personalidade está ligado a um mecanismo de defesa que atua ativando a motivação para um melhor aprimoramento nos treinos, elaborando estratégias e planejamentos para confrontar em uma possível circunstância ansiogênica.

Dentro do âmbito esportivo, o atleta pode ter pensamentos que o levam a interpretar como ameaçador, provocando os efeitos somáticos da ansiedade associados ao aspecto fisiológico, que leva o corpo a reações de luta ou fuga. Dentre as técnicas que podem ser utilizadas para manejar o estado de ansiedade, há o evidente destaque para o questionamento socrático e exercícios de relaxamento (mental e muscular), enfatizando-se a necessidade do atleta desenvolver em si o autoconhecimento e automonitoramento, para que seu corpo esteja preparado para momento antes da competição.

Ainda no que tange ao capítulo sobre treinar a mente, também é destacada a existência do estresse no esporte, sendo que a sobrecarga deste estresse pode se configurar como o Burnout, uma síndrome decorrente de esgotamento físico e emocional, resultante de situações desgastantes de muita demanda competitiva e comportamento sob pressão.

Dentre os efeitos que podem ser prejudiciais ao atleta, observam-se os transtornos emocionais, como a depressão e outros efeitos psicológicos: dificuldade de concentração, de memória, autoestima rebaixada, disforia e impaciência. Os sintomas físicos podem apresentar hipertensão, problemas de pele, diminuição do sistema imunológico com maior suscetibilidade a infecções, podendo diminuir ainda o nível de energia, prejudicando, em consequência, o desempenho, além de, possivelmente, causar problema gastrointestinal.

O capítulo finaliza trabalhando o conceito de potencialização do nível de concentração no esporte, discorrendo sobre a habilidade do atleta em manter-se focado em determinada tarefa. Para tanto, há o debate sobre uma estratégia de treino atencional baseado na atenção seletiva, na qual o atleta, seletivamente, avalia as informações importantes para seu interesse, ignorando as informações irrelevantes. Assim, o atleta desenvolve a capacidade de mudar o foco de atenção de um estímulo a outro e permanecer consciente de alguns estímulos externos ao ambiente.

Com base em exercícios práticos, focados no desenvolvimento da atenção plena, propondo aceitação sem julgamentos, sem controlar os sentimentos, pensamentos e emoções, o atleta pode reduzir o impacto dos comportamentos conduzidos por emoções negativas, possibilitando, sobretudo, que o atleta tenha diálogos internos que proporcionem processos de reestruturação cognitiva, melhorando o estado emocional e o desempenho esportivo, obtendo equilíbrio e um estado de flow (o equilíbrio entre as demandas da tarefa e as possibilidades do atleta).

O terceiro capítulo encerra o livro apontando sobre o trabalho de intervenção do psicólogo no campo esportivo no Brasil, destacando que o recomendado na escolha de um profissional para o trabalho com atletas é que o indivíduo seja graduado em um curso de psicologia licenciado pelo (MEC), e que procure se especializar em psicologia do esporte. Além disso, a autora considera importante que o profissional desenvolva conhecimentos em múltiplas áreas de apoio, como a do treinamento esportivo, a biomecânica, a fisiologia do exercício, a medicina esportiva e sobre regras e cultura do esporte.

**3 APRECIAÇÃO DA OBRA**

A presente obra apresenta-se como um material complementar embasado em metodologias científicas com um conteúdo autêntico, de fácil leitura e entendimento, abrangendo conceitos que atravessam tanto a psicologia do esporte, bem como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), o que reforça a pluralidade do texto.

A autora aponta a importância do trabalho bilateral, no qual o psicólogo trabalha associado ao educador físico, buscando, conjuntamente, a melhora do desempenho e rendimento do atleta em âmbito progressivo, estruturando ou reestruturando o processamento cognitivo de forma assertiva, equilibrando seus pensamentos, emoções e comportamento ao modelo mais adaptativo para o indivíduo, considerando as expectativas e metas de trabalho.

Aline Arias Wolff expõe, ao longo da obra, a importância de fortalecer as estratégias e técnicas trabalhadas durante os treinos como parte integrante da preparação dos atletas. Para tanto, a autora destaca a motivação como um dos elementos centrais, pois está direcionada não somente a aspectos internos, mas também a externos, o que possibilita que a motivação tenha a função de uma mola propulsora ao desenvolvimento interpessoal de habilidades psicológicas.

Outro ponto de destaque sobre a obra está na riqueza da apresentação de estratégias de trabalho de acordo com o modelo cognitivo. As descrições sobre a forma como estes trabalhos podem ser realizados são apresentadas de forma coerente e ampla e permitem orientação do leitor através da identificação de um problema e possíveis estratégias a serem utilizadas visando à resolução do problema.

**4 INDICAÇÃO DA OBRA**

Ao buscar destrinchar aspectos relevantes da preparação mental de atletas, a obra destaca-se em oferecer múltiplas estratégias voltadas a diversas temáticas, como a motivação, a viabilização do estabelecimento de metas, o desenvolvimento da autoconfiança, o manejo e o reforço de habilidades de concentração. Destaca-se também o cuidado com o treinamento excessivo e as consequências deste treino, como a exaustão, o estresse e a ansiedade, todas variáveis que afetam significativamente a performance de um atleta.

Fica evidente como a obra estabelece-se como uma ferramenta de significativo auxílio para pesquisas acadêmicas e para disciplinas ligadas não somente aos estudantes e profissionais da psicologia, bem como aos profissionais que possam estar envolvidos na rede de apoio ao desenvolvimento do atleta (equipe multidisciplinar), envolvendo três pilares básicos: físico, técnico e psicológico.

Faz-se necessário ressaltar que o livro não pretende impor como ferramenta de trabalho que atua isoladamente, mas sim associado a um conjunto de orientações das demais áreas da equipe multidisciplinar envolvidas com o esporte. O livro também não tem o propósito de apresentar um sistema de etapas fechadas, que promete êxito ao final da tarefa caso as etapas sejam rigorosamente cumpridas.

O material aqui apresentado aponta a necessidade de um trabalho consistente, gradual e não de intervenções exclusivamente imediatas. O foco é no trabalho de caráter psicoeducativo para com os atletas, sejam eles amadores ou profissionais, alcançando, inclusive, os indivíduos que se relacionam com o esporte por outras razões. Desta forma, o livro fornece mecanismos para que sejam estudados e analisados os fatores intervenientes na preparação mental, contemplando a ampliação do ensino teórico-técnico e prático a um público-alvo específico.

**ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA**

**Autor Orientando:**

Rodrigo Caetano Silva

Rua Formiga, 489 Bairro: Aurélio Caixeta – Patos de Minas – MG.

Cep: 38.702-056

Telefone de contato: (34) 99233-7102

Email: webcaetano@yahoo.com.br

**Autor Orientador:**

Arthur Siqueira de Sene

Rua Juscelino Kubitschek de Oliveira, 1220 Bairro: Cidade Nova – Patos de Minas - MG – Cep: 38.706-002

Telefone de contato: (34) 3818-2300

Email: arthurssene@gmail.com

**DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO**

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Patos de Minas, 26 de novembro de 2019.

.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Rodrigo Caetano Silva

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Arthur Siqueira de Sene



**FACULDADE PATOS DE MINAS**

Mantenedora – Associação Educacional de Patos de Minas

Portaria de Recredenciamento MEC – DOU N°. 1469 de 10 de Outubro de 2011.

**Departamento de Graduação em Psicologia**

**Curso de Bacharelado em Psicologia**

(Formação de Psicólogo)

Curso Reconhecido pela Portaria DIREG/MEC Nº. 371 de 30/08/2011, renovado Reconhecimento de Curso pela Portaria DIREG/ME Nº. 267 de 03/04/2017, publicado DOU em 04/04/2017, nº. 65, sessão 1, pág. 70-81

*“Como Psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.”*

*(Juramento do Psicólogo – Conselho Federal de Psicologia)*

1. Graduando em Psicologia pela Faculdade Patos de Minas (FPM). webcaetano@yahoo.com.br [↑](#footnote-ref-1)
2. Mestre em Psicologia Aplicada pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU) e docente do Departamento de Graduação em Psicologia da FPM. arthurssene@gmail.com [↑](#footnote-ref-2)