

## 1 INTRODUÇÃO

### 1.1 Caracterização do problema

A Psicologia do Esporte tem buscado sua afirmação no meio esportivo, através da participação de especialistas que têm procurado diagnosticar, analisar e pesquisar aspectos psicológicos e estabelecer relações entre eles e as diferentes variáveis que podem interferir no desempenho de atletas e equipes.

É inegável que, ao longo das últimas décadas, esse trabalho tem sido reconhecido, haja vista a quantidade de publicações (em forma de livros ou artigos) produzidas em todo o mundo. No entanto, pode-se considerar que essa evolução, na quantidade e qualidade de produção na área da psicologia esportiva, ainda não é transferida adequadamente para a prática, na forma de intervenção junto a atletas, equipes, comissões técnicas e todo o contexto das atividades esportivas, principalmente no âmbito competitivo de alto nível.

Em alguns países, como Estados Unidos, Canadá, Austrália e vários da Europa, a intervenção psicológica é parte integrante do planejamento das equipes e a presença do profissional da psicologia do esporte é tão comum quanto a do técnico, assistente técnico, preparador físico e médico.

No Brasil, entretanto, essa realidade ainda está distante. A intervenção psicológica, via de regra, não está inserida no programa de periodização do treinamento, ou seja, no planejamento em longo prazo do trabalho realizado pela maioria das comissões técnicas de equipes, principalmente as consideradas de alto nível. A intervenção psicológica, normalmente, é lembrada somente em momentos de emergência ou quando o atleta apresenta um desempenho inadequado e que coloca em risco o resultado positivo de equipe. A intervenção, quando ocorre, é feita na forma de palestras motivacionais que, às vezes, são ministradas por pessoas não especializadas

em psicologia esportiva e que trazem suas experiências de outras áreas para tentar resolver as questões de forma imediata.

Essa realidade e a falta de informação sobre a importância do trabalho psicológico em equipes esportivas, ainda são motivos para que haja muita resistência, por parte dos atletas e da comissão técnica com relação à inserção do trabalho psicológico. Muitas vezes, o psicólogo é visto como um concorrente - e não um aliado -, e é desconsiderado o fato do trabalho ser um instrumento auxiliar na busca de um melhor rendimento do atleta.

Muitos estudos têm comprovado a influência, tanto positiva quanto negativa, dos aspectos psicológicos na performance de atletas e o despreparo emocional e cognitivo frente às demandas estressantes do ambiente esportivo. Através da própria experiência do mestrando, com o levantamento diagnóstico realizado através de entrevistas e observações, foi possível detectar a falta que a preparação psicológica fez na equipe investigada, pois o fator psicológico foi decisivo nas fases finais do campeonato. Deste modo, fica ainda mais evidente a necessidade da inclusão do trabalho psicológico no esporte, especialmente nas diferentes fases do treinamento e das competições.

Cada etapa da preparação psicológica deve ser específica, considerando-se as características e demandas desse público e, também da modalidade esportiva em foco e o momento da preparação na qual se encontra a equipe. O trabalho deve possuir objetivos claros e bem definidos, sendo essas informações transmitidas aos participantes do processo, procedimento este importante para a boa aceitação do psicólogo esportivo na equipe.

O treinamento psicológico no esporte pode visar ao desenvolvimento e aperfeiçoamento de vários aspectos psicológicos, dentre eles: gerenciamento de stress, estabelecimento de objetivos, aumento da autoconfiança, atenção e concentração, autocontrole de ativação e relaxamento, utilização de

visualização e imagem, estratégias de rotinas e competitividade, elevação de motivação e comprometimento e manutenção de níveis adequados dos estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, confusão e fadiga). No entanto, não se pode deixar de analisar todas essas variáveis em função das especificidades de cada modalidade esportiva, e como elas poderão influenciar (positiva ou negativamente) no rendimento dos atletas e das equipes. Portanto, estabelecer relações entre as variáveis psicológicas e as variáveis que fazem parte do contexto da preparação dos atletas (físicas, técnicas e táticas) é fundamental para que técnicos e atletas possam estabelecer melhores estratégias de trabalho e melhorar o desempenho individual e coletivo.

O basquetebol, modalidade objeto deste estudo, por ser uma atividade bastante dinâmica, com demandas específicas em relação ao tempo de realização de algumas ações e que proporciona o contato constante entre os atletas, exige deles um alto desenvolvimento de capacidades e habilidades (no planos físicos, técnicos e táticos), fortalecendo ainda mais a importância do equilíbrio emocional e cognitivo do praticante.

Assim como em outras modalidades esportivas, o basquetebol exige grande concentração, domínio sobre situações causadoras de stress e controle da ansiedade, elevados níveis de motivação, definição real de objetivos e conhecimento das diferentes nuances do jogo (regras, estratégias e variações táticas), além da percepção que o atleta tem de suas próprias condições. É preciso que o jogador esteja com a máxima atenção voltada para a tarefa, obtenha o controle de suas emoções e confie na sua capacidade de realizá-la. O atleta deve ter autocontrole e não ser levado por suas emoções quando for necessário tomar decisões.

A relação entre a psicologia esportiva e o basquetebol dá-se, fundamentalmente, por estudos que buscam compreender a influência dos

diferentes fatores psicológicos no desempenho dos atletas. No entanto, esses estudos não mostram de forma clara qual o verdadeiro impacto dessas variáveis no desempenho. Mais claramente: sabe-se que o basquetebol é repleto de situações causadoras de stress, e que os atletas, muitas vezes as reconhecem. Mas até que ponto uma situação estressante pode alterar o comportamento desse atleta? E que alteração seria essa? Outro exemplo: numa situação competitiva (ex: final de campeonato), o atleta pode ter seu estado emocional alterado? E essa alteração pode influenciar no seu rendimento físico, técnico ou tático?

Diante de tudo que foi apontado quanto à importância da preparação psicológica, as especificidades das modalidades esportivas e as relações entre essas variáveis, o problema deste estudo se pauta em algumas questões, tais como:

1. Há realmente uma modificação do comportamento dos atletas a partir da intervenção psicológica orientada e periódica?
2. Essa possível modificação do comportamento pode levar a alteração no desempenho dos atletas?
3. Os estados de humor podem ser modificados em função de diferentes situações do processo competitivo?
4. O atleta melhora ou piora tecnicamente em função de alterações de seus estados de humor?
5. Que papéis exercem os tipos psicológicos nesse contexto?

## 1.2 Justificativa

A tentativa de responder as questões apontadas anteriormente, por si só, poderia justificar a realização deste estudo. Essa justificativa também poderia ser entendida como a possibilidade de ampliar o leque de conhecimentos da psicologia do esporte e das relações entre as variáveis psicológicas e o desempenho técnico de um atleta ou de uma equipe.

No entanto, o referido estudo também pretende, contribuir com a investigação sobre a inserção de uma periodização do treinamento psicológico conjuntamente ao treinamento físico, técnico e tático, pelo fato da escassez deste tipo estruturado de trabalho em comissões técnicas de equipes, especialmente no Brasil.

A psicologia do esporte é uma área que abrange um processo psicopedagógico, como é promotora do autoconhecimento, possibilita ao atleta se desenvolver como ser humano, e evidentemente, isso reflete no seu desempenho.

## 1.3 Delimitação do estudo

Este estudo foi realizado com 17 atletas masculinos adultos, que disputaram os Jogos Regionais de São Paulo. Os atletas pertencem a duas equipes masculinas adultas, filiadas à Federação Paulista de Basketball. Esses atletas se caracterizam pelo fato de praticarem o esporte profissionalmente, com treinamentos periódicos e jogos constantes (pelo menos duas vezes por semana) e competem regularmente em eventos promovidos pela referida entidade.

## **2     OBJETIVOS**

### **2.1   Geral**

O presente estudo teve como objetivo geral “identificar a influência do treinamento psicológico nos estados de humor e desempenho técnico em atletas de basquetebol em diferentes momentos do treinamento e de uma competição”.

### **2.2   Específicos**

Em decorrência desse objetivo geral, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- Descrever os tipos psicológicos dos atletas de basquetebol de duas equipes adultas masculinas;
- Diagnosticar os estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, confusão, fadiga) dos atletas dessas duas equipes em diferentes momentos do treinamento e da competição;
- Aplicar um modelo de treinamento psicológico a uma das equipes, previamente selecionada;
- Comparar os estados de humor dos atletas submetidos ao treinamento psicológico com os estados de humor dos atletas não submetidos ao treinamento psicológico;
- Relacionar os estados de humor dos atletas, tanto da equipe treinada quanto da não treinada, com variáveis de desempenho técnico ou indicadores de jogo.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 Esporte e competição

##### 3.1.1 Considerações gerais

Um dos fenômenos sócio-culturais de maior preponderância dos últimos tempos tem sido o esporte e todo o seu ambiente, do qual fazem parte pessoas, recursos financeiros, materiais e instalações. Para melhor otimização desses recursos e conseqüente sucesso nas competições, é preciso que haja o investimento no atleta. E, cada vez, mais tem se estudado temas como comportamento, personalidade, motivação, emoção, auto-estima e stress, atuando-se no sentido de promover o equilíbrio e a preparação psicológica de atletas para a prática esportiva (DESCHAMPS, 2002).

Para esta autora, o esporte está inserido nas mais variadas sociedades e assume, em cada uma delas, as características que lhe são próprias, sendo raro o país que não tem representantes em encontros esportivos. O esporte, como um todo, pode assumir um caráter positivo no desenvolvimento pessoal de cada indivíduo, aliado a seus próprios objetivos e motivos.

BOURDIEU (1980) considera que os fenômenos esportivos não estão ligados diretamente com as condições sócio-econômicas de uma dada sociedade; o esporte tem sua história própria, seu tempo, leis, crises e cronologia.

O mesmo autor reforça que o esporte constitui-se de um campo de práticas específicas de regras, e existe uma competência e cultura particular a ele e aos envolvidos direta ou indiretamente ao meio, como atletas, dirigentes, técnicos e jornalistas esportivos. Os objetivos, práticas e consumos esportivos

distribuem-se de acordo com algumas variáveis, como grau de escolaridade, idade, sexo e profissão, que exercem influência no ambiente esportivo.

De acordo com MACHADO (1994), o esporte promove a valorização social do homem, melhora sua auto-imagem, e a possibilidade da aprendizagem de determinada modalidade esportiva torna-se uma experiência importante do indivíduo com seu corpo, e a partir desta, é que é determinada a vitória, decorrente da superação dos limites do próprio corpo e das metas criadas por cada um.

Independentemente do país, estado, cidade, local e mesmo das condições em que ocorre o fenômeno esportivo, há uma mobilização geral, mídia, espectadores, e tudo o mais que compõe o ambiente esportivo. O sangue que corre nas veias de quem tem afinidade com o meio e certa modalidade parece ultrapassar muitas vezes os limites da própria razão. E ainda, por mais que em alguns países o esporte se caracterize como amador, e não como profissional, bem distante do ideal, ele contagia a todos.

Os esportes são muito diferentes entre si, e, à medida que se faz a análise dos mesmos é possível classificá-los. Esta classificação ajuda na tomada de decisão quanto à metodologia de treinamento a ser utilizada ou qualquer outro tratamento necessário para melhor preparação do desportista (DESCHAMPS, 2002).

MORENO (1994) define esporte como uma situação motriz de competição, com regras e caráter lúdico e institucionalizado. A partir desta definição, este autor delinea algumas características sobre o esporte:

- Situação motriz: realização de uma atividade considerando-se a parte mecânica do movimento e a comunicação entre os participantes;
- Competição: desejo de superação do próprio rendimento e de outros em qualquer de suas expressões;

- Regrado: as regras são necessárias para definir as características do jogo e exercem muita influência em seu desenvolvimento;
- Institucionalização: o esporte de competição exige reconhecimento e controle de uma federação esportiva (nacional e internacional) e comitê olímpico quando os esportes são olímpicos, que rege o esporte e estabelece os regulamentos.

SANCHEZ BAÑUELOS (1995) apresenta uma classificação dos esportes utilizando o critério sociológico. Para ele, o contexto sociológico em que está implicado o desenvolvimento da competição de alto nível pode influir na forma de abordar os problemas e tratamento dado a cada esporte. Os meios de comunicação e os interesses comerciais mediam a intervenção de técnicos ou qualquer outra pessoa responsável pela formação esportiva de um sujeito ou grupo. Portanto, a implementação social e a profissionalização do esporte têm um grande significado com relação às exigências do treinador e dirigentes, e também a possibilidade de ter-se benefícios da exploração comercial da própria imagem do esporte, do clube e do atleta.

A competição é parte integrante do esporte e como tal sugere uma série de atitudes e comportamentos de todos os envolvidos no seu contexto. Algumas ações, expressões e sentimentos estão diretamente ligadas a ela: forma de disputa física e psicológica, superação de marcas, medição de forças, apuração do melhor resultado, seleção entre indivíduos e grupos, confronto, vitória e derrota, divertimento, pressão e prazer (DE ROSE JÚNIOR, 1999).

Com base na complexidade e diversidade de características, de cada modalidade esportiva, torna-se essencial para todos os profissionais envolvidos com sua prática conhecer as exigências dos aspectos que envolvem esses esportes, sejam eles físicos, técnicos táticos, psicológicos ou sociais com o qual irá trabalhar, para poder fazer uma boa adequação de suas estratégias e

metodologias. Entre esses profissionais pode-se citar o técnico, assistente técnico, preparador físico, médico, fisioterapeuta e, mais especificamente, o psicólogo esportivo.

Essa composição de profissionais especializados nem sempre se faz presente na estrutura das equipes, o que muitas vezes, dificulta o trabalho e cria sobreposição de funções. No entanto, seria conveniente que ela fosse adotada pelas equipes em estágios elevados de excelência esportiva ou no que se convencionou chamar de esporte de alto rendimento ou alto nível.

### *3.1.2 Esporte de alto rendimento*

O esporte de alto rendimento exige do atleta uma forte dedicação para a obtenção do seu melhor desempenho, permitindo, assim, alcançar os objetivos, ou seja, os resultados, que podem ser expressos pelas vitórias pessoais ou coletivas (MCPHERSON, CURTIS e LOY, 1989).

De acordo com o texto da lei 9.615, de 24 de março de 1998 (Lei Pelé), o esporte é caracterizado como práticas não-formal e formal, sendo esta regida por normas internacionais e nacionais e por regras específicas de cada modalidade esportiva. O artigo 3º da lei caracteriza o esporte sob três perspectivas: participação, educação e rendimento. Esta última perspectiva, que abrange praticantes de diferentes faixas etárias e níveis de habilidade, é aquela que servirá de base para as análises efetuadas neste estudo.

Para fazer parte do ambiente da competição de alto nível, o atleta precisa ser um competidor assíduo e dedicado, e, para se destacar, deve superar níveis de exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas, para que se possa garantir a plena realização de uma carreira esportiva (DESCHAMPS, 2002).

O atleta de alto nível, de acordo com FERNANDES, MONTEIRO e ARAÚJO (1991) precisa de uma capacidade esportiva excepcional, que será demonstrada através dos resultados por ele obtido, exigindo, assim, trabalho planejado e organizado, compondo um treinamento especializado com o objetivo de melhorar sua condição física e consequente alcance e manutenção dos resultados.

A competição de alto nível apresenta características peculiares, e mesmo que o atleta tenha participado das categorias de base, ele não tem a garantia de atingir o esporte profissional, e, se chegar lá, de conseguir se manter. Muitos atletas, quando fazem a passagem da categoria juvenil para a adulta, tem muita dificuldade em assimilar as cobranças dos diferentes atores que participam do processo (inclui-se, aqui, comissão técnica, patrocinadores, dirigentes, mídia). Ao mesmo tempo, existe uma motivação muito forte em se dedicar à rotina de treinamento, fazendo-o superar os seus limites ao máximo para se destacar o mais rapidamente possível.

Muitos técnicos acreditam que o sucesso de um atleta depende de quatro fatores: habilidade motora; treinamento físico; treinamento mental; desejo ou energia. As percentagens destes quatro fatores devem variar de atleta para atleta e até com o mesmo atleta de jogo para jogo. Muitos psicólogos dizem que é o desejo, a paixão e a ambição que separa os maiores realizadores do resto dos competidores, até de outros com igual ou mais talento (CLARKSON, 1999).

THOMAS TUTKO<sup>1</sup> (citado por CLARKSON, 1999) declara que os atletas de elite querem investir em vencer. Esta direção pode ser um instrumento deles e que é proveitoso para os jogos, para o treino difícil,

---

<sup>1</sup> Fonte não citada pelo autor.

planejamento e criação de metas para si mesmos. Isto pode até melhorar sua maturidade e permitir que aceitem a responsabilidade quando alguma coisa dá errada. E isto pode dar a eles uma humildade que permite a aprenderem com seus próprios erros.

O esporte é extremamente seletivo, e, para atingir o esporte de alto rendimento o atleta já possui um diferencial, além de gostar do que faz, apresenta um perfil de personalidade determinado, que o conduza a metas estabelecidas para conseguir se manter e ainda obter bons resultados. Obviamente que o talento é um fator que deve ser considerado, embora algumas vezes, pelo excesso de autoconfiança, o atleta acaba negligenciando o treinamento, seja no nível tático, físico, técnico ou psicológico, e surpreendendo-se perdendo de um adversário mais fraco.

Atingir esse nível de excelência, e nele manter-se, somente será possível através de um sistema de treinamento adequado, que proporcione ao atleta aprimorar suas qualidades e corrigir suas deficiências. Segundo DE ROSE JÚNIOR (1999) para ser um atleta de alto nível há a necessidade de uma capacidade esportiva que se expressará pelos resultados obtidos, e estes dependem de um trabalho árduo e planejado rigorosamente, num processo de treinamento especializado.

### *3.1.3 Treinamento esportivo: características gerais e a periodização*

Segundo Barbanti (2003), apesar de haver outros tipos de treinamento, o termo “treinamento” é muito usado para designar o “treinamento esportivo”. Treinamento, segundo o autor, “é todo programa pedagógico de exercícios que objetiva melhorar as habilidades e aumentar as capacidades energéticas de um indivíduo para uma determinada atividade, ou seja, uma adaptação do organismo aos esforços físicos e psíquicos” (p.592).

O treinamento tem como objetivo principal fazer com que o atleta chegue a um alto nível de desempenho, em especial, na competição mais importante do ano, com uma boa forma atlética; para isto, é preciso periodizar e esquematizar todo o programa de treinamento, apontando para o desenvolvimento lógico e seqüencial das habilidades, das capacidades biomotoras e dos traços psicológicos (BOMPA, 2002).

BARBANTI (1979) considera que o treinamento é composto pela preparação física, preparação técnica, preparação tática, preparação psicológica e preparação intelectual. Para o mesmo autor, os componentes do treinamento estão ligados entre si, são treinados de forma conjunta, dando maior ênfase a um ou outro, de acordo com a fase do treinamento e do nível dos atletas.

O envolvimento da preparação de um atleta para a competição está relacionado a inúmeras variáveis. Desta forma, é essencial, além de conhecê-las, poder agregar informações e experiências de todos os profissionais da equipe, interagindo em busca de um trabalho globalizado dentro desta preparação.

No período de treinamento, o atleta é capaz de responder a vários estímulos, podendo, alguns, serem previstos de uma forma melhor do que outros, de acordo com a coleta de informações biomecânicas, fisiológicas, sociais, metodológicas e psicológicas. Sendo assim, o técnico necessita de um instrumental científico que garanta que o processo de treinamento tenha avaliações objetivas capazes de avaliar a reação do atleta à qualidade e à carga dos exercícios, para que possa fazer um replanejamento adequado nos programas futuros (BOMPA, 2002).

O treinamento constitui-se o pilar central da preparação do atleta para a competição. A implementação da sua sistematização e a sua condução bem

realizada e bem planejada pela comissão técnica, interferem positivamente, tanto para assimilação das tarefas propostas, quanto para o comprometimento real do atleta.

Assim sendo, é fundamental o planejamento do treinamento. O planejamento é composto da estruturação de como e quando alcançar perspectivas, que vão desde resultados físicos de ganho de força ou de aumento de capacidade aeróbia, até conquistas de campeonatos, passando por automatizações de determinada habilidade motora e assimilação de um plano tático. Cada uma dessas metas estabelecidas, sejam elas específicas de cada fase ou gerais, será alcançada a seu tempo, a partir do caminho construído através do planejamento. Esse planejamento estabelece marcas referenciais, proporcionando reajustes quando houver a necessidade de recolocar a equipe no seu caminho correto (BIZZOCCHI, 2006). Segundo esse mesmo autor, o treinamento pode ser planejado levando-se em conta quatro períodos: preparatório, pré competitivo, competitivo e transição.

Para RUDIK (1990), para que seja possível estruturar uma metodologia racional de treinamento esportivo é preciso um aumento gradual e máximo das exigências deste, como um processo ininterrupto, e, ainda assim, levar em consideração o desenvolvimento das capacidades físicas e psicológicas atingidas pelo atleta. Além disso, o rendimento esportivo máximo só é atingido na medida que os atletas alcançarem uma forma esportiva caracterizada por aspectos como:

- Melhor atividade total da consciência, possibilitando aumento da velocidade das reações motoras;
- Processos de percepção rápidos, mais claros e eficazes;
- Atenção aumentada, melhor capacidade de concentrá-la ou distribuí-la, mudança rápida no foco de atenção de um objeto para o outro;

- Elevação da capacidade de realizar esforços volitivos máximos, da autoconfiança e da vontade de vencer.

Para que todos esses fatores surtam o efeito desejado, é importante que o treinamento tenha uma periodização adequada levando, em consideração algumas variáveis como: o estado físico/técnico do atleta, a fase do treinamento que o atleta/equipe se encontram, o tempo disponível para o treinamento, condições materiais (local e equipamento), calendário das competições e os objetivos a serem alcançados.

Segundo BARBANTI (2003): “periodização do treinamento é a divisão planejada do treinamento em períodos que possuem conteúdos específicos, durante um certo tempo. Os períodos têm durações variadas e são relacionados entre si.”(p. 455)

A periodização excelente inexiste para cada modalidade esportiva, assim como o tempo ideal para um aumento do nível de treinamento e da forma atlética. Alguns fatores, como as capacidades psicofisiológicas, características individuais, a dieta e a recuperação aumentam ainda mais essas dificuldades. Um modelo de treinamento pode ser concebido e, através da observação de anos anteriores, ser melhorado, com isso facilitando, cada vez mais, seu planejamento (BOMPA, 2002).

Parece haver, entre os autores, uma concordância quanto ao inter-relacionamento dos aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos, sendo nítida a relevância do trabalho interdisciplinar num programa de treinamento considerado estruturado. Apesar das evidências, tanto científicas como práticas, da importância desta estruturação, muitas equipes ainda não trabalham com um programa de treinamento planejado e organizado, levando em consideração todos estes aspectos.

Quando se pensa na preparação do atleta com o intuito de atingir sua performance máxima, é coerente incluir nesta, a periodização do treinamento psicológico, podendo ser elaborado um trabalho com as habilidades psicológicas necessárias e que dêem suporte, a cada fase do treinamento.

### **3.2 Treinamento e intervenção psicológica no esporte**

#### *3.2.1. Considerações gerais*

A Psicologia do Esporte, considerada como sub-área das Ciências do Esporte, já tem quase um século de história. Ela traz influência de temas referentes a: psicologia do desenvolvimento, psicologia cognitiva e neuropsicologia, comportamento social e personalidade. O interesse dos psicólogos, segundo a Associação Americana de Psicologia do Esporte (APA), no que diz respeito à intervenção psicológica, está voltado ao desenvolvimento do nível ótimo de saúde geral e mental e bem-estar psicológico de atletas e não-atletas, praticantes de atividades físicas (WEINBERG & GOULD, 2001).

De acordo com esses autores, a psicologia do esporte americana surge no final do século XIX e início do século XX na Universidade de Indiana, com o psicólogo e entusiasta do ciclismo Triplett. No entanto, Coleman Griffith é considerado o pai da Psicologia do Esporte e foi quem fundou o primeiro laboratório da área, na Universidade de Illinois, em 1925. Na década de 60, os estudos sobre personalidade ganharam novo ânimo, vindo a se fortalecer, ainda mais, na década seguinte. Nos anos 80, o enfoque cognitivista entra em cena, enfatizando questões sobre pensamentos e representações mentais em atletas.

No leste europeu, a Psicologia do Esporte teve um considerável desenvolvimento nos últimos 50 anos, apresentando um papel ativo nas etapas de seleção, treinamento e preparação para a competição. Os primeiros artigos acadêmicos surgiram na década de 20, de Puni e Rudik. Nos anos 50, houve a utilização da ioga no controle de processos psicofisiológicos, tornando-se importante, também, no conjunto de procedimentos nas décadas de 80 e 90. A motivação competitiva e enfrentamento da ansiedade competitiva e pré-competitiva foram as linhas de investigação mais pesquisadas, tendo como técnicas de intervenção o treinamento autógeno, representação mental de imagens e auto-hipnose (RUBIO, 2000).

Para esta mesma autora, a Psicologia do Esporte, no Brasil, teve início na década de 50, com a atuação do psicólogo João Carvalhaes, no São Paulo Futebol Clube e Seleção Brasileira de Futebol - campeã da Copa do Mundo de 1958. O segundo psicólogo da Seleção Brasileira de Futebol, Athayde Ribeiro da Silva – Copa do Mundo de 1962 -, foi quem escreveu o primeiro livro da área, intitulado “Futebol e Psicologia”. Na década de 70, a Psicologia do Esporte atinge outras modalidades, com a criação do Centro de Treinamento e Pesquisa em São Paulo. Nas décadas de 80 e 90, ocorreu grande expansão e o trabalho de preparação psicológica ganhou força em diversas modalidades, além da criação do primeiro laboratório de Psicologia do Esporte, na Universidade Federal de Minas Gerais, pelo Dietmar Samulski, e de vários grupos de estudos e pesquisa, inclusive o GEPPE – Grupo de Estudo e Pesquisa em Psicologia do Esporte da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, em 1991.

Por meio de um percurso histórico é possível detectar um crescimento significativo na área de psicologia do esporte. No entanto, são raros os profissionais que conseguem estabelecer uma metodologia de trabalho a curto,

médio e longo prazos dentro de uma equipe, implementando, efetivamente, uma periodização de treinamento psicológico.

“A preparação psicológica de uma equipe esportiva é parte do processo e deve ser incluída no planejamento, assim como se incluem treinos de arremessos, chutes ou toques. Não deve ser considerada como algo a ser utilizado apenas emergencialmente” (BIZZOCCHI, 2006, p. 108).

Essa importante afirmativa aponta para a necessidade de se considerar o treinamento psicológico como algo essencial para a manutenção do atleta em um nível adequado de excelência esportiva, principalmente pelo fato de que, estando em alto nível, as pressões serão constantes e a necessidade de se obter bons resultados (de preferência a vitória) será sempre encarada como o principal objetivo do atleta ou da equipe.

Segundo NITSCH<sup>2</sup>(1985, citado por BECKER JÚNIOR & SAMULSKI 1998), o treinamento psicológico tem como meta a modificação dos processos e estados psíquicos. Esse treinamento deve ser baseado em princípios como a característica voluntária (o atleta deve reconhecer a necessidade de se submeter a ele), a informação dos objetivos, métodos e possíveis efeitos de sua aplicação, e utilização de métodos cientificamente comprovados. O treinamento psicológico deve contribuir para o desenvolvimento da personalidade, bem-estar, saúde, autodeterminação e responsabilidade social do atleta.

O treinamento psicológico que pode acontecer a partir de diversas formas de intervenção e métodos, aborda os diferentes aspectos psicológicos envolvidos em um processo competitivo, como: ansiedade, stress, medo,

---

<sup>2</sup>NITSCH, J.R. Psychoregulatives training im leistungssport. In GABLER, H. et al. (eds), Psychologie, Diagnostik und Beratung im Leistungssport. Frankfurt: Deutscher Aportbund, 145-174, 1985.

coesão grupal, liderança, definição de objetivos, motivação, metas de realização, personalidade, estados de humor, entre outros.

### *3.2.2 Modelos de Treinamento e intervenção psicológica no esporte*

Os aspectos psicológicos são, sem dúvida, um dos principais componentes da preparação do atleta de alto rendimento e eles abrangem uma série de fatores que, combinados, podem influenciar, negativa ou positivamente e de forma direta ou indireta, no seu desempenho (DESCHAMPS, 2002).

A psicologia do esporte abrange duas variáveis com um mesmo denominador comum: o interesse específico focado no atleta e o esporte por ele praticado. Questões envolvendo o processo de aprendizagem, desenvolvimento, personalidade, memória e motivação tornam-se de suma importância para o trabalho psicológico esportivo. Além disso, contribui para que o atleta adquira melhores condições em suas habilidades, e possa planejar e/ou alcançar seus objetivos.

Cada modalidade esportiva tem sua especificidade, o psicólogo precisará se inteirar sobre a modalidade em questão, a fim de conhecer sua rotina de treinos, períodos de competição, pré e pós-competição e a preparação física.

Atualmente, o esporte de alto nível está muito equilibrado no preparo físico, técnico e tático, podendo questões psicológicas separar um vencedor de um perdedor, estabelecendo até quanto o atleta pode chegar o mais próximo possível de seus limites psicológicos, e porque não, superá-los.

O trabalho psicológico ideal pode ser considerado aquele que é realizado com a participação positiva do técnico, pois é ele quem “dita” regras e é a figura de autoridade mais presente no cotidiano dos atletas, possuindo

um estreito relacionamento com eles. Seu comportamento verbal e não-verbal é uma forma de intervenção, exercendo, assim uma influência sobre o atleta.

A preparação psicológica trabalha o desenvolvimento emocional do atleta, ajuda-o a estabelecer metas, enfrentar situações de stress, tais como: relação com a torcida, dirigentes, técnicos, patrocinadores, adversários, situações próprias do jogo, mídia, materiais e instalações, objetivando uma otimização de seu rendimento e desempenho esportivo do indivíduo.

Em busca de um melhor desempenho, é necessário que o atleta desenvolva e/ou mantenha atributos psicológicos como autoconfiança, liderança, adaptação social, controle emocional e psicomotor.

SUINN (1988) propõe 7 etapas para a máxima performance, e, em cada uma delas, é possível o atleta aprender uma habilidade mental. As etapas são: relaxamento, domínio de stress, controle positivo da mente, auto-regulação, treinamento mental (VMBR), concentração e controle da energia. Este modelo de programa psicológico permite que a preparação psicológica seja parte integrante da preparação física para a competição, e foi adaptado para ser utilizado no trabalho de treinamento psicológico, realizado nesta pesquisa.

Há várias técnicas e instrumentos usados para o treinamento psicológico, com o objetivo de auxiliar a melhoria do desempenho atlético, tais como: técnicas de motivação, relaxamento, redução de ansiedade, treinamento de ativação, concentração, autoconfiança, gerenciamento de stress entre outros.

A automotivação é trabalhada em três tipos de técnicas: motora (exercícios isométricos, concentração na respiração, movimentos rítmicos e outros), cognitiva (determinação de metas individuais e auto-reforço verbal) e

emocional (prazer na execução do movimento, sensação de fluidez, sensação de sucesso) (SAMULSKI, 1998).

Segundo BECKER JÚNIOR e SAMULSKI (1998) na redução do stress e ansiedade é comum o uso do relaxamento de Jacobson, controle da respiração, biofeedback, controle do stress cognitivo-afetivo, que consiste em treinar habilidades de relaxamento, reestruturação cognitiva e treinamento autógeno). Os métodos cognitivos têm como objetivo mudar ou ajustar o pensamento, a percepção, a memória, o afeto e a linguagem. Os métodos somáticos promovem o equilíbrio psicofisiológico do organismo do atleta.

O treinamento de inoculação de stress é utilizado para aprender a controlar intensidades cada vez maiores: no primeiro estágio, desenvolve-se a consciência dos pensamentos, diálogo interior e mentalizações positiva e negativa; no segundo estágio, aprende-se a usar a habilidade de controle como visualização e auto-afirmações positivas, e finalmente, no terceiro estágio, as pessoas praticam essas habilidades de controle progredindo de situações pouco estressantes para muito estressantes (WEINBERG & GOULD, 2001).

O aumento de ativação é obtido pela inspiração e expiração mais forte e rápida, pela imaginação de movimentos dinâmicos e rápidos, formação de frases estimulantes; para a diminuição da ativação pode-se utilizar redução da respiração, movimentos lentos, frases tranquilizantes, entre outros (BECKER JÚNIOR & SAMULSKI, 1998).

Um outro recurso que pode ser utilizado é o auto-registro esportivo diário, que favorece a habilidade mental para a atuação, através da obtenção do autocontrole, por meio da tomada de consciência da execução do movimento esportivo, chegando, dessa forma, ao momento mental mais adequado. O diário pode ser um registro de conhecimentos e sensações

pessoais, sobre o jogo, companheiros de equipes e outros fatores (WILLIAMS, 1991).

VIANA (1996) propõe para o treino de competências atencionais, as fases de: avaliação, de análise das exigências atencionais da modalidade e o treinamento destas propriamente dito. Na fase de avaliação é possível utilizar-se: do Teste do Estilo Atencional e Interpessoal – TAIS (NIDEFFER, 1976); testes de laboratório, avaliando tempo de reação e do movimento e a atenção concentrada e difusa; caracterização dos distratores internos (pensamentos negativos, dúvidas, manifestações somáticas) e dos externos (condições físicas e atmosféricas, assistência, adversários), assim como, dos níveis de otimização do estado de alerta e de vigília individual. Na análise das exigências atencionais da modalidade, deve-se procurar responder qual é a intensidade necessária para concentrar um atleta, em que momento e durante quanto tempo, que pistas ou aspectos da tarefa são relevantes para prestar atenção e de que forma muda-se o tipo atencional durante a realização da tarefa. Quanto ao treinamento das competências atencionais, as técnicas propostas pelo autor são: focagem atencional, ensino de pistas relevantes (otimizar os processos de seletividade da atenção), aprendizagem de respostas antecipatórias, visualização mental (associada à aquisição e prática de competências físicas e motoras), rotinas preparatórias, treino simulado, de formulação de objetivos, yoga e meditação transcendental.

O profissional de psicologia do esporte atualizado e bem preparado dispõe dos mais variados recursos e técnicas a serem implementadas no trabalho com os atletas, sempre considerando a realidade do país, de determinada modalidade, da equipe ou do atleta com o qual está envolvido.

OXENDINE (1970) comenta que o nível ideal de ativação vai depender do tipo de tarefa a ser realizada pelo atleta. As tarefas simples de força-

potência exigirão um alto grau de ativação, no entanto, as de precisão serão prejudicadas com este nível.

A técnica de visualização oferece uma reação positiva na redução dos níveis de ansiedade dos atletas. A repetição simulada (imaginada) de ações específicas, permite ao atleta a vivência da emoção do ambiente competitivo, melhorando o enfrentamento de situações importantes dentro do jogo (SUINN, 1983).

Uma estratégia interessante para trabalhar a auto-estima nos atletas é a visualização, imaginar-se efetuando condutas positivas, com sucesso, num nível de rendimento acima do habitual. Os auto-informes dos atletas que usam a visualização para modificar sua auto-imagem, assinalam uma melhora na autoconfiança (BECKER JÚNIOR & SAMULSKI, 1998).

O treino de habilidades psicológicas refere-se à prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas com o objetivo de melhora de performance, aumento de prazer ou o alcance de uma maior auto-realização na atividade física e no esporte. O programa do treino destas habilidades pode envolver várias delas ou somente uma ou duas. O melhor período para iniciar o programa, é fora da temporada, ou antes, quando existe um tempo maior para aprender novas habilidades e os atletas não estão sob a pressão de ter que vencer. O treino mental é um processo contínuo que precisa ser integrado com a prática física todo o tempo (WEINBERG & GOULD, 2007).

Segundo os mesmos autores, o programa do treino de habilidades psicológicas tem muitas formas de igualar as necessidades individuais dos participantes, eles geralmente seguem uma estrutura conjunta com três fases distintas, são elas:

- Educação: reconhecimento da importância em adquirir as habilidades e como elas afetam o desempenho;

- Aquisição: foco nas estratégias e técnicas para aprender uma variedade de habilidades psicológicas, em encontros formais e informais;
- Prática: tem três objetivos primários: automatizar as habilidades através de um super aprendizado, ensinar as pessoas a integrar sistematicamente as habilidades psicológicas nas situações de desempenho delas e simular as habilidades que as pessoas utilizarão na competição atual.

De acordo com BALAGUE (2001) cada fase do treinamento tem requisitos psicológicos diferentes e, para obter-se resultados ótimos seria ideal trabalhar as atitudes psicológicas conjuntamente com as físicas em cada fase, ao invés de esperar o final do processo para trabalhá-las.

A mesma autora aponta que um programa de treinamento de atitudes psicológicas tem que responder tanto aos requisitos e demandas específicas do esporte como as características do desportista. Conhecendo as demandas do esporte, o passo seguinte é a avaliação do atleta, que contém suas atitudes presentes, seus déficits e estilo pessoal. Uma boa avaliação permitirá ao profissional ajustar suas intervenções às necessidades e capacidades do desportista. Nas diferentes fases do treinamento existem atitudes que são mais importantes do que outras e algumas não são facilmente aprendidas em certos momentos do treinamento.

VEALEY (1988) destacou algumas atitudes psicológicas a serem trabalhadas, dentre elas estão:

- Atitudes básicas:

Motivação – existe um nível básico de motivação que depende somente do atleta, o meio ambiente, o técnico e os pais podem aumentá-la ou diminuí-la;

Autoconhecimento – é preciso a capacidade de identificar as respostas motoras, comportamentais, cognitivas e emocionais para poder controlá-las;

Auto-estima e autoconfiança.

- Atitudes de rendimento:

Ótimo nível de ativação física e mental – capacidade de adaptar a ativação física própria com as demandas da situação e de regular os próprios pensamentos, diálogos internos e as respostas emocionais;

Atenção ótima – habilidade em ajustar o estilo de atenção própria aos requisitos ambientais desportivos;

- Atitudes facilitadoras:

Habilidades interpessoais e estilo de vida – trabalhar os relacionamentos interpessoais, organização do tempo, habilidade em manter o equilíbrio pessoal.

Para BALAGUE (2001), a preparação de atitudes psicológicas de esportes coletivos é mais complexa, pois envolve a integração da preparação individual com a do grupo. O Quadro 1 a seguir descreve uma proposta de treinamento de atitudes psicológicas em uma equipe de acordo com as diferentes fases do treinamento e da competição.

**QUADRO 1 - Periodização do Treinamento Psicológico em um esporte coletivo (Adaptado de BALAGUE, 2001, p. 35)**

Pré-temporada	Motivação individual e da equipe.	Compromisso com a missão final.	Objetivos individuais e da equipe a curto prazo.	Comunicação. Trabalho grupal.
Meio da temporada	Concentração e autoconfiança.	Orientação à tarefa Objetivos à curto prazo.		
Fim da temporada	Motivação individual e da equipe.	Controle de stress.	Comunicação. Resolução de conflitos.	
Playoffs	Concentração.	Controle de stress.	Trabalho de grupo.	
Fora da temporada	Relaxamento.	Perfil de rendimento.	Avaliação e estabelecimento de objetivos.	

A implementação da periodização do treinamento psicológico permite ao psicólogo do esporte um planejamento a curto, médio e longo prazos na preparação psicológica, levando em conta possíveis alterações no decorrer do trabalho, em função de imprevistos que venham a acontecer. É importante conhecer o que a literatura aponta em termos de atitudes psicológicas a serem desenvolvidas e/ou aprimoradas com os atletas; porém, é necessário investigar, com a comissão técnica ou mesmo com os próprios atletas, quais são as suas demandas.

A intervenção psicológica periodizada ocorre junto com cada fase do treinamento e deve conter atividades que envolvem: o psicodiagnóstico, a planificação, a intervenção propriamente dita e uma reavaliação do programa.

À medida que se realiza um programa de treinamento periodizado, o técnico deve levar em conta, também, o desenvolvimento de uma periodização do treinamento mental, que é um dos instrumentos usados no treinamento psicológico. O treinamento mental tem como objetivo a utilização de recursos e técnicas que podem melhorar a habilidade do atleta em usar sua mente de forma efetiva para alcançar as suas metas no esporte, tendo com isso um aprimoramento do seu desempenho e uma influência positiva nos estados cognitivos e afetivos. Alguns dos fatores psicológicos envolvidos neste treinamento, são: confiança, ansiedade, auto-estima e concentração.

WILLIAMS e KRANE<sup>3</sup> (2001, citados por WEINBERG & GOULD, 2007) concluíram que os atletas de maior sucesso foram caracterizados por confiança elevada, maior autocontrole de ativação, melhor concentração e foco, controle de atitude, pensamentos positivos e mentalização e mais determinação e comprometimento. Uma conclusão foi que os atletas de maior sucesso também atingiram o pico de performance por usar as habilidades mentais de estabelecimento de metas, imaginação, controle e administração de ativação, controle de pensamento, planos competitivos, estratégias de “coping” e rotinas de preparação mental.

GOULD, TAMMEN, MURPHY e MAY<sup>4</sup> (1991, citados por WEINBERG & GOULD, 2007) examinaram técnicos e atletas de elite do Comitê Olímpico norte americano. Os técnicos e atletas consideraram o treinamento de relaxamento, concentração, mentalização, coesão de equipe, treinamento de concentração e atenção e estratégias de diálogo interior como tópicos muito importantes.

---

<sup>3</sup> Fonte não citada pelo autor.

<sup>4</sup> GOULD, D.; TAMMEN, V.; MURPHY, S.; MAY. An evaluation of U.S. Olympic sport psychology consultant effectiveness. *The Sport Psychologist*, 5, p. 111-27, 1991.

Segundo BECKER JÚNIOR e SAMULSKI (1998), em decorrência de observações feitas pelos técnicos, têm-se apresentado diferenças de rendimento nos atletas quando se comparam períodos de treinamento e de competição. São encontradas nesta comparação as seguintes situações:

- Atletas que apresentam o mesmo nível de rendimento no treino e na competição;
- Aqueles atletas que apresentam menor rendimento no treino do que nas competições, em geral, são atletas mais experientes que não se esforçam muito no treino;
- Os atletas que têm uma variação grande em seu desempenho, tanto em treino como em competição, são imprevisíveis. Em um dado momento têm rendimentos muito bons e, em outros, muito ruins;
- E os atletas que têm rendimento melhor nos treinos do que nas competições, inclusive de recordes batidos em treinos.

O que se observa, com muita frequência, é a dificuldade e contrariedade, por parte de alguns atletas, em se dedicarem e serem coerentes às exigências do treinamento, aos objetivos inerentes a ele, para então se obter os resultados positivos esperados. Também se tem encontrado muita resistência, por parte dos atletas, para o trabalho de preparação psicológica para a competição (DESCHAMPS, 2002).

As crenças que envolvem a área de psicologia, de forma geral, ainda são muito relacionadas com a intervenção direcionada para pessoas com problemas psicológicos, e no ambiente esportivo, elas não são diferentes, servem muitas vezes de motivos de chacotas, gargalhadas e piadas. Que a Psicologia do Esporte é importante dentro de uma visão de trabalho interdisciplinar numa equipe, não resta mais dúvida, o que falta é uma credibilidade maior nos profissionais sérios e competentes, que, além de muita

vontade de trabalhar, estão dispostos a fazer um trabalho de consistência e científico, diferente de alguns profissionais que são inseridos repentinamente numa equipe ou porque são indicados por um dirigente, fazem um trabalho amador e inconsistente, disseminando, assim, uma visão distorcida e errônea da preparação psicológica.

### *3.2.3 Aspectos psicológicos relacionados ao esporte competitivo*

O esporte competitivo propicia a identificação de inúmeros aspectos psicológicos que podem ter uma influência direta sobre o comportamento dos atletas, tanto positiva, quanto negativamente.

Inúmeros estudos mostram a relação entre aspectos psicológicos como a ansiedade, stress, medo, liderança, coesão de grupo, motivação, personalidade e estados de humor e as diferentes situações provenientes de diferentes modalidades esportivas e, no contexto de cada uma, em diferentes situações de jogo.

A seguir, citam-se alguns dos estudos realizados com esse objetivo.

Num estudo feito em Portugal, CRUZ<sup>5</sup> (1994, citado por CRUZ, 1996a), reuniu 246 atletas de ambos os sexos, sendo: 84 do voleibol, 75 do handebol, 45 da natação e 42 do atletismo. Desta amostra, 133 atletas eram considerados "atletas de elite e de sucesso", que já haviam ficado entre os três primeiros lugares em campeonatos nacionais e/ou integraram equipes que participaram de Jogos Olímpicos, Campeonatos e Taças da Europa e do Mundo. Os objetivos deste estudo eram: - identificar variáveis psicológicas que distinguiam atletas com diferentes níveis de sucesso esportivo na alta

---

<sup>5</sup> J. CRUZ, **Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva:** a importância das competências e processos psicológicos. 1994. Tese (Doutorado) não publicada. Braga: Universidade do Minho.

competição; - avaliar a permanência de dificuldades ou "déficits" de competências psicológicas em atletas de elite; - e avaliar diferenças em função de sexo e do tipo de esporte (coletivo/individual), nas competências psicológicas dos atletas. As conclusões obtidas neste estudo foram equivalentes aos dados de investigação com atletas de alto rendimento de outros países, que são:

- Os atletas de elite e de sucesso caracterizaram-se e distinguiram-se dos demais por um nível maior de autoconfiança e motivação, e por experimentar baixos níveis de ansiedade, e de cognições e pensamentos que interferem em sua concentração no momento da competição;

- Um número significativo de atletas (entre 20 e 30%) apresenta dificuldades e/ou problemas psicológicos com relação ao controle da ansiedade competitiva, da autoconfiança e motivação (mesmo em atletas de sucesso e nível nacional a incidência de problemas ou "déficits" nestas áreas gira em torno de 10%).

Este estudo parece indicar que atletas de alto nível que apresentem os aspectos psicológicos da autoconfiança, motivação, autocontrole e de concentração desenvolvidos, obtém êxito em suas performances. Assim sendo, o treinamento psicológico constitui-se como um diferencial na preparação de todo e qualquer atleta.

O estudo de CRUZ e CASEIRO (1997) detectou dificuldades psicológicas com relação à autoconfiança em atletas de voleibol, além de problemas relacionados ao nível de preparação mental para a competição (e apoio psicológico, em geral), ao relacionamento interpessoal (conflitos entre atletas, técnicos e dirigentes) e os referentes ao controle de stress e ansiedade competitiva, onde alguns atletas consideraram importantes problemas ligados a motivação, concentração e recuperação psicológica de lesões.

DESCHAMPS (2002) procurou identificar os aspectos psicológicos da personalidade e da motivação que podem influenciar o comportamento de atletas de alto rendimento. Foi realizado com 6 atletas de voleibol masculino adulto, utilizando-se os métodos da entrevista semi-estruturada (questões sobre pensamentos, sentimentos e atitudes em relação a si mesmo e ao ambiente esportivo; e sobre algumas variáveis dos aspectos psicológicos da personalidade e da motivação) e observação direta do comportamento verbal e não-verbal dos atletas durante a competição. Os pensamentos, sentimentos e atitudes levantados dos atletas sobre si mesmo e o ambiente esportivo evidenciaram a forma como realmente eles tem se comportado, e houve uma compatibilidade entre esses fatores relatados por todos os sujeitos investigados. Com relação à personalidade e segundo a abordagem da análise transacional, a maior parte dos atletas apresentou como estados de ego mais dominantes o Pai e a Criança. O estado de ego Adulto apareceu, mas não tão marcante, com a exceção de um atleta que teve o Adulto e a Criança mais presentes. O estado de ego Pai denota sua atuação tanto em estímulos e motivação à equipe, como também em críticas e cobranças em relação aos erros próprios e dos outros. A Criança reflete sua criatividade e muita emoção, em especial, nas comemorações dos pontos, só que demonstra, em alguns momentos, descontrole emocional e limitações quanto à ousadia e a estar confiante para um melhor desempenho; nas situações de maior pressão ela se destaca. A ausência do Adulto, em determinadas situações, é muito prejudicial para cada um e para o time, pois é ele quem faz uma avaliação objetiva da realidade, interna e externa, tomando as decisões e agindo de acordo com ela. Na motivação, o que prevaleceu foi a motivação extrínseca, o reconhecimento social e a premiação tiveram um peso maior do que o prazer na atividade nos sujeitos pesquisados. Dois atletas apresentaram motivação intrínseca forte; no

entanto, tiveram os que apresentaram as duas, mas ainda assim a extrínseca foi mais marcante. Os aspectos psicológicos estudados demonstraram uma influência marcante no comportamento. Eles se relacionam entre si e para terem uma contribuição mais positiva no comportamento de cada um, parecem necessitar de um certo equilíbrio, que vai ser individual, cada atleta vai apresentar o seu e poderá trabalhar no sentido de estar o mais próximo possível dele, refletindo, assim, em seu desempenho.

Neste presente estudo será feita uma abordagem direta sobre dois desses aspectos (personalidade e estados de humor) e suas relações com variáveis de desempenho de uma modalidade esportiva (no caso, o basquetebol).

### **3.2.3.1 Personalidade**

#### *Processo de individuação*

Todo ser humano apresenta uma tendência a crescer, a completar-se, e embora o desenvolvimento do seu potencial seja impulsionado através das forças instintivas inconscientes, o indivíduo pode tomar consciência e influenciar o seu desenvolvimento. Tanto no conflito como na colaboração entre inconsciente e consciente é que vários componentes da personalidade amadurecem e unem-se, formando uma síntese, um homem específico e inteiro (SILVEIRA, 1981).

Para a mesma autora, individuação não é sinônimo de perfeição, é sim completar-se, e para tal, o ser humano terá que lidar conscientemente com tendências opostas que são inerentes à sua natureza, sejam elas bem ou mal, escuras ou claras. Individuação também não é individualismo, pois o homem neste processo, leva em consideração os componentes coletivos da psique humana, e, a partir disto, espera-se um melhor funcionamento do indivíduo dentro da coletividade.

Além disso, o ser humano, através da sua própria experiência, aprende que a estrutura básica de sua vida psíquica é a mesma que a de outros, constatando, ainda, que as relações interpessoais sofrem alterações durante o desenvolvimento da personalidade. Por mais que os teóricos da psicologia concordem que a personalidade é formada em média até os sete anos de idade, todo o processo de reformulação desta, na visão da individuação de Jung, é contínuo, ocorre durante toda a vida, no sentido da busca do crescimento e desenvolvimento do indivíduo.

Segundo JUNG (1978), “a individuação significa tornar-se um ser único, homogêneo, na medida em que por *individualidade* entendemos nossa singularidade mais íntima, última e incomparável, significando, também, que nos tornamos o nosso próprio si mesmo. Podemos, pois, traduzir *individuação* como tornar-se si mesmo ou realização do si mesmo” (p. 49).

Os indivíduos retornam freqüentemente a problemas antigos, confrontando-se com as mesmas questões básicas, só que de forma cada vez mais diferente e refinada. No entanto, nem todo mundo tende a individuação, pois o projeto de vida (*self*) do ser humano pode ser destrutivo; e por isso que Jung declarava que todos serão chamados; porém, nem todos responderão.

### *Os Tipos Psicológicos*

Além do estudo do inconsciente, Jung também se interessou pela comunicação e pelas relações do homem com o exterior. As pessoas não são semelhantes entre si, o que pode ocasionar desentendimentos nas relações de trabalho, conjugais, familiares e entre amigos (DESCHAMPS, CAPITANIO, GONÇALVES & MANTOVANI, 2005).

Para SILVEIRA (1981), Jung contribuiu para elucidar esses acontecimentos comuns nas relações humanas, a fim de orientar melhor a pessoa dentro dos quadros de referências um do outro. A priori, distinguiu entre aqueles que vão ao encontro do objeto, rápidos e confiantes, daqueles que são hesitantes e recuam ao contato com o objeto. Extroversão e Introversão estão baseadas na forma como se processa o movimento da libido (energia psíquica) em relação ao objeto:

Na extroversão a libido flui sem embarracos ao encontro do objeto. Na introversão a libido recua diante do objeto, pois este parece ter sempre em si algo de ameaçador que afeta intensamente a pessoa. Mas, em movimento de compensação, uma corrente energética inconsciente retrocede para o sujeito na extroversão e, na introversão, um fluxo de energia inconsciente está constantemente emprestando energia ao objeto. Portanto, vista em seu conjunto, verifica-se na circulação da libido um movimento inconsciente de introversão naquele cuja personalidade consciente é extrovertida, e um movimento inconsciente de extroversão naquele cuja personalidade consciente é introvertida. Extroversão e introversão são ambas atitudes normais (p. 52).

Ninguém é única e exclusivamente extrovertido ou introvertido, cada indivíduo tem uma tendência em favorecer uma ou outra atitude e funcionar nesta determinada. Em algumas ocasiões a introversão é mais apropriada e em outras a extroversão, elas não podem funcionar ao mesmo tempo e nenhuma delas é melhor que a outra, o ideal é ter um equilíbrio entre elas e não fixar-se numa única maneira de responder ao mundo (FADIMAN & FRAGER, 1979).

As relações humanas e suas diversas formas de expressões são há muito discutidas e estudadas, e especificamente na teoria junguiana, os aspectos da extroversão e introversão são importantes à medida em que facilitam o entendimento do funcionamento do indivíduo no meio circundante. A compreensão do próprio ser humano sobre sua personalidade e do psicoterapeuta que utilizará desta para a sua intervenção, faz-se necessária para a busca do equilíbrio no comportamento, já que o indivíduo em análise

buscará trabalhar a complementação do seu oposto ou a utilização da introversão ou extroversão de acordo com a situação.

Os tipos se distribuem de forma aleatória numa mesma família; portanto, há tantos filhos extrovertidos como introvertidos. Em nível biológico, a relação existente entre sujeito e objeto é sempre uma *relação de adaptação*, cada relação prevê efeitos de mudança de um sobre o outro. O extrovertido vai ter uma tendência de constante doação e intromissão em tudo e o introvertido procura se defender das solicitações externas, precavendo-se de qualquer gasto energético relacionado diretamente ao objeto (JUNG, 1991).

Jung percebeu, através da observação clínica, que dentro dos próprios grupos de extrovertidos, assim como nos grupos dos introvertidos, ocorriam diferenças entre eles próprios. Logo, concluiu que essas diferenças dependiam da função psíquica que a pessoa usava preferencialmente para adaptar-se ao mundo exterior (SILVEIRA, 1981).

Segundo essa mesma autora, Jung demonstrou que são quatro as funções de adaptação que a consciência utiliza para fazer o reconhecimento do mundo e para se orientar:

- Sensação: faz a constatação das coisas ao seu redor e é responsável pela adaptação da pessoa à realidade objetiva;
- Intuição: é uma percepção inconsciente, apreende a atmosfera onde se movimenta o objeto, de onde vem e qual seu possível curso de desenvolvimento;
- Pensamento: o esclarecimento do significado dos objetos se dá através da função pensamento, julgando, classificando, discriminando uma coisa da outra;
- Sentimento: a função sentimento faz a estimativa do objeto, decide sobre o valor que ele tem para as pessoas. Faz julgamentos, assim como a função

pensamento, mas com uma lógica diferente, pode-se arriscar em dizer que é a lógica do “coração”.

Todos os seres humanos possuem as quatro funções, entretanto, uma delas se mostrará mais desenvolvida e será chamada de função principal. Uma segunda função será chamada de função auxiliar à principal. A terceira não passa, geralmente, de um desenvolvimento rudimentar e a quarta permanece num estado mais ou menos inconsciente. Por este motivo, será chamada de função inferior. Essas funções estão dispostas duas a duas e em oposição: Intuição e Sensação; Pensamento e Sentimento. Quando uma for a escolhida pela pessoa como a preferida, pois a manejando consegue melhores resultados na luta pela vida, ela será a função principal (SILVEIRA, 1981).

A personalidade já se caracteriza por si só como algo peculiar, individual e único, em se tratando dos tipos psicológicos do Jung, uma função principal combinada com uma função auxiliar vai determinar o perfil de um tipo psicológico. No que diz respeito à função inferior, por mais que não tenha sido desenvolvida, na visão desta teoria há a possibilidade dela ser aprimorada. E quanto à função principal, ela não faz parte de uma escolha consciente, o indivíduo acaba por vivenciá-la como uma questão de sobrevivência e adaptação ao mundo.

Segundo ZACHARIAS (1994) há 16 tipos possíveis, que são:

Intuição introvertida com sentimento:

É perseverante, original e comprometido com as coisas e as pessoas e o maior esforço é voltado para o trabalho, onde o faz melhor em ambiente pouco agitado;

Sentimento introvertido com sensação:

Geralmente evita desavenças e não impõe aos outros suas opiniões e valores. É retraído, amigável, sensível e gentil;

**Intuição extrovertida com sentimento:**

É entusiasta e afetuoso, vivaz, engenhoso, imaginativo e geralmente rápido com uma solução para qualquer um que tenha um problema;

**Pensamento introvertido com sensação:**

Observador, calmo, reservado e quieto, analisando a vida com grande interesse, curiosidade e alguns momentos de humor original;

**Intuição extrovertida com pensamento:**

Companhia estimulante, engenhoso e rápido, saindo-se bem em várias atividades. Alerta e franco, sempre está pronto para resolver novos e desafiadores problemas;

**Sentimento extrovertido com intuição:**

Geralmente preocupa-se com que os outros pensam ou querem e é popular, sociável e solidário para com todos e receptivo a elogios e críticas;

**Intuição introvertida com pensamento:**

Quando está atuando em áreas de seu interesse possui excelente força para organizar uma tarefa e concluí-la sem auxílio, e geralmente, tem idéias originais e grande motivação para concretizá-las;

**Sensação introvertida com sentimento:**

Dedicado e amigável. Trabalha de maneira consciente, responsável e dedicada e é uma pessoa que propicia estabilidade a um grupo, embora seja geralmente calado;

**Pensamento extrovertido com intuição:**

Geralmente bom em quase tudo que exija raciocínio lógico e comunicação inteligente. É cordial, determinado, franco e lidera com facilidade;

**Sensação introvertida com pensamento:**

Geralmente calado e sério. Busca atividades que exijam concentração e minuciosidade. Gosta de atividade práticas e lógicas onde esteja bem claro o que e como fazer;

**Sensação extrovertida com pensamento:**

Procura tirar proveito de situações, resolvendo de modo imediato problemas objetivos. Aprecia coisas mecânicas e esportes. Sempre está rodeado de amigos;

Sentimento introvertido com intuição:

Entusiasmado e leal. Não fala de si até conhecer bem o outro. Sobrecarrega-se de atividades, mas consegue realizá-las de uma forma ou de outra. Amigável e interessado em novas idéias, em idiomas e projetos próprios. Não é muito sociável;

Pensamento introvertido com intuição:

Aprecia atividades teóricas ou científicas. Interessa-se por idéias arrojadas. Apresenta interesses claramente definidos e necessita expressar seu forte interesse pelas coisas. É quieto e reservado;

Sensação extrovertida com sentimento:

Amigável, expansivo e receptivo. Procura divertir-se com todas as coisas. Gosta de fazer as coisas acontecerem e atividades esportivas. Está sempre atento às coisas que estão acontecendo à sua volta;

Pensamento extrovertido com sensação:

É prático e realista. Gosta de organizar e manter atividades em funcionamento e tem dificuldade em considerar os sentimentos e os pontos de vistas dos outros;

Sentimento extrovertido com sensação:

É membro ativo de grupos, necessita de ambiente harmonioso e é bom para criá-lo. Necessita de encorajamento e elogios para trabalhar. Geralmente falante, afetuoso, consciencioso, popular e cooperador.

O aspecto da personalidade, no contexto do esporte, é bastante discutido e a relação entre personalidade e esporte é controversa, em função da imprecisão dos dados obtidos através de algumas pesquisas. No entanto, um programa de preparação psicológica que tem o intuito de melhorar o rendimento esportivo deve investigar o perfil psicológico do atleta, visando, inclusive, auxiliar o relacionamento, à comunicação e à distribuição de tarefas dentro de uma equipe.

Para EYSENCK (1982) os atletas de ambos os sexos tendem para o temperamento extrovertido. O mesmo autor considera que os atletas de alto nível têm valores de neurose inferiores comparados aos de nível médio.

VERSARI<sup>6</sup>(citado por BARRETO, 1995), em um estudo, utilizou o teste MBTI, baseado na teoria junguiana, encontrando que: a capacidade de tomada de decisão, ser conservador, preferir fazer o que já testou a arriscar algo novo (sensação), ser introvertido e reservado são algumas das características psicológicas dos jogadores da liga profissional americana de basquetebol (NBA).

SCHURR, RUBLE, NISBET e WALLACE<sup>7</sup>(citados por COX, 1994), em um outro estudo, usando também o MBTI, buscaram comparar a posição de jogadores de futebol e traços de personalidade, encontrando diferenças significativas entre os atletas de linha e os de defesa, no que diz respeito às características de decisão e percepção. Os jogadores de linha tendem a ser mais organizados (pensamento) e práticos (sensação), enquanto os jogadores de defesa e ataque são mais flexíveis (intuição) e adaptáveis (sentimento). E ainda, os jogadores de ataque tendem a ser mais extrovertidos e os de defesa mais introvertidos.

Num estudo DESCHAMPS e CAPITANIO (2005), tiveram como objetivo detectar os tipos psicológicos de 2 triatletas. Os tipos encontrados foram: intuição extrovertida com sentimento e sensação extrovertida com sentimento. Ambos apresentando como funções principais as irracionais (intuição e sensação), a mesma atitude consciente (extroversão) e também semelhança na função auxiliar (sentimento). É importante a tomada de consciência dos atletas destes aspectos psicológicos, para a partir disto, poder

---

<sup>6</sup> Fonte não citada pelo autor.

<sup>7</sup> Fonte não citada pelo autor.

modificá-los (descobrir suas potencialidades e fraquezas), tanto para o seu benefício pessoal como para o seu desempenho.

### 3.2.3.2 Estados de humor

“O humor pode ser definido como um estado emocional ou afetivo que apresenta duração variável e impermanente. A variabilidade de humor é considerada normal e característica do ser humano; porém, quando o indivíduo sente-se cansado, tenso e hostil num período de tempo relativamente longo, é mais provável a permanência do estado de humor negativo, tornando-se necessário um cuidado especial, já que isto interfere diretamente no vigor e no pensamento” (DESCHAMPS, 2005, p. 179).

WATSON e CLARK (1994) ordenaram fatores potencialmente importantes que podem influenciar o humor, dentro de quatro tipos gerais:

- Fatores exógenos;
- Ritmos endógenos;
- Traços e temperamento;
- Variabilidade característica.

Os fatores exógenos podem ser condições transitórias do meio ambiente, tal como uma série de dias chuvosos ou uma nova música na aula de aeróbica. Ritmos endógenos incluem processos biológicos inatos, que são associados com um ciclo natural no humor, tal como o ciclo menstrual. Traços e temperamento referem-se a tendências individuais gerais para experimentar estados de humor positivos ou negativos, de níveis específicos de intensidade, e variabilidade característica, e descrevem diferenças individuais estáveis na magnitude de flutuações de humor.

Quando se discute sobre estados de humor é preciso considerar todos os fatores que podem estar associados a eles: sejam os genéticos, os situacionais,

os biológicos e os psicológicos, que estariam relacionados aos perfis de personalidade. Atualmente, já é possível diagnosticar o indivíduo que apresenta o estado de humor negativo numa intensidade considerável e constante, com o quadro da doença denominada “distimia”, ou doença do mau humor.

Em 1980, William Morgan, psicólogo do esporte americano, iniciou a utilização do POMS (*Profile of Mood States*) na área da atividade física e do esporte para avaliar os estados de humor em atletas americanos. Este teste foi inicialmente desenvolvido para observação de estados em diferentes momentos de flutuação de humor em pacientes psiquiátricos (MACNAIR, LOOR & DROPPLEMAN, 1971). O instrumento contém 65 itens e mede seis fatores de humor: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão.

MORGAN, BROWN, RAGLIN, O’CONNOR e ELLICKSON (1987), através de estudos, observaram que o fator fadiga elevado, em comparação com o fator depressão elevado, apresentado no gráfico individual do POMS, parece ser o produto do excesso de treinamento e que o teste pode detectar as alterações psicológicas que antecedem essa síndrome, invertendo no gráfico o perfil *iceberg*. Na curva do gráfico, o fator vigor fica acima do percentil 50, enquanto os demais fatores ficam abaixo deste.

A partir de uma análise da percepção do atleta em relação aos sinais psíquicos (alteração de humor, depressão, ansiedade) e físicos (fadiga, cansaço), o POMS tem sido bastante efetivo em quantificar o “distress” (stress negativo) associado ao “overtraining” (treinamento excessivo) em pesquisas com atletas.

Um estudo realizado por PELUSO (2003) procurou avaliar alterações de humor associadas à atividade física intensa em 56 atletas de natação, dando enfoque para três pontos: 1) caracterização de suas manifestações

psicológicas; 2) avaliação da especificidade da associação e 3) verificação da possibilidade de alguma vulnerabilidade constitucional influenciar as alterações. Um dos instrumentos utilizados foi o POMS, que foi aplicado em três momentos ao longo da preparação para a competição mais importante da temporada, sendo estudadas as variações dos estados afetivos e suas relações com a quantidade de treinamento e a proximidade da competição. Foram encontradas alterações de humor entre os atletas, sendo suas características principais: aumento da fadiga; diminuição de afeto positivo e nenhuma alteração de afeto negativo (indicador de proximidade com o construto de depressão); associação com a quantidade e intensidade de treinamento, mas não com a proximidade da competição; nenhuma influência dos fatores de vulnerabilidade. Estes resultados indicam para a especificidade da associação entre as alterações de humor encontradas nos atletas e a atividade física intensa praticada por eles.

A variabilidade de humor intensa (no sentido negativo) em atletas submetidos a uma carga de treinamento excessiva, pode acarretar, além de sintomas psicológicos graves, o desencadeamento das lesões, tendo como consequências o afastamento do atleta temporária ou definitivamente do esporte, podendo comprometer seriamente a sua carreira. Muitos atletas deixaram de viver um sonho de participar de uma olimpíada ou um mundial em decorrência deste afastamento.

A maioria dos atletas vivencia uma piora de humor sem que isto inutilize seu desempenho. No entanto, para alcançar o objetivo de melhora de performance é necessário que o atleta chegue ao limite de sua capacidade física (ou o ultrapasse), se caracterizando como algo comum o treinamento excessivo ou o repouso insuficiente, que pode levar o atleta a apresentar

problemas como: perda de peso e apetite, alterações de sono, irritabilidade, labilidade emocional, musculatura pesada e dolorosa (RAGLIN, 1993).

BRANDÃO (1996) investigou as atividades, os papéis e as interações pessoais de 13 atletas de voleibol da Seleção Brasileira Adulta Masculina, e para identificação e análise das características psicológicas um dos instrumentos utilizados foi o POMS. Os resultados demonstraram que os atletas, em média, apresentaram valores para os fatores considerados negativos (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental) abaixo do percentil 50 e um valor médio para a variável vigor, que representa um afeto positivo relacionado à alta energia e disposição, acima do percentil 50.

A Escala de Humor de Brunel (BRUMS) desenvolvida por TERRY, LANE e FOGARTY (2003), propicia uma mensuração rápida dos estados de humor de adultos e adolescentes. A versão brasileira desta Escala é denominada Escala de Humor Brasileira (BRAMS), que foi utilizada nesta pesquisa, e é composta de 24 indicadores de humor, como: sensações de raiva, disposição, nervosismo e insatisfação (ROHLFS, ROTTA, ANDRADE, TERRY, KREBS & CARVALHO, 2005). Esta escala é uma versão atualizada e reduzida do POMS. Os 24 itens da escala compõem as seis subescalas, fatores ou dimensões como: tensão(agitação); depressão (autovalorização negativa); raiva (hostilidade); vigor (energia); fadiga (esgotamento) e confusão (incerteza). O atleta responde como se sente em relação às sensações de acordo com a escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente). Cada subescala contém quatro itens. Com a soma das respostas de cada subescala, obtém-se um escore que pode variar de 0 a 16 e o resultado é representado em um gráfico, caracterizando o estado emocional atual do atleta.

Para que ocorra uma expansão da área e maior atuação do profissional de psicologia do esporte, faz-se necessário um investimento maior em

pesquisas que envolvam temas a respeito do que motiva os jogadores, o como suas emoções afetam seus desempenhos, de que maneira seus comportamentos podem ajudar a melhorar sua performance, quais as estratégias necessárias para lidar de forma mais eficiente com as inúmeras variáveis inerentes ao ambiente esportivo de competição.

Através da especulação das variáveis psicológicas que interferem no desempenho de atletas de alto rendimento, torna-se possível estabelecer e/ou desenvolver estratégias e métodos (relaxamento, afirmações positivas, estabelecimento de metas, visualização e imagem) apropriados no sentido de contribuir para uma melhora expressiva da performance do atleta.

### *3.2.4 O basquetebol e a psicologia do esporte*

Antes de se abordar o tema específico e que é um dos objetos deste estudo, faz-se necessário introduzir alguns comentários sobre a modalidade esportiva que é destacada no trabalho. Sua caracterização geral, aspectos da avaliação técnica e tática, os estudos sobre aspectos psicológicos que estão relacionados ao basquetebol (incluindo estudos realizados com atletas e equipes de alto rendimento) e a relação entre variáveis técnico/táticas e as variáveis psicológicas serão apresentadas a seguir.

#### 3.2.4.1 Caracterização geral do basquetebol

Segundo a definição de HERNANDEZ MORENO (1998), o basquetebol é considerado uma modalidade esportiva de cooperação e oposição. A cooperação se dá pela necessidade de se estabelecer estratégias de ataque e defesa, cujo objetivo é atingir um alvo (no caso a cesta) através de ações individuais, grupais ou coletivas. Por outro lado, existe a oposição de

um adversário que tenta da mesma forma impedir essa ação, retomar a posse de bola e iniciar uma ação ofensiva.

DE ROSE JÚNIOR e TRICOLI (2005) afirmam que essa interação ataque-defesa apóia-se sobre uma estrutura que destaca as relações espaço-temporal, entre companheiros e adversários, entre companheiros e adversários e a bola, considerando as regras que, de certa forma, limitam essas interações.

Para FERREIRA e DE ROSE JÚNIOR (2003), o basquetebol é uma soma de habilidades específicas (ou fundamentos de jogo) que evoluem para situações grupais e coletivas, caracterizando seus aspectos táticos. Essas habilidades individuais, grupais e/ou coletivas têm sua base na estrutura física dos atletas, sem deixar de considerar os aspectos psicológicos que fazem parte do jogo.

O basquetebol apresenta uma grande variação de ações durante o jogo, sendo, desta forma, uma das mais complexas modalidades esportivas, e mesmo assim apresentando limitações com relação ao espaço e tempo de jogo (DE ROSE JÚNIOR, 1999).

O basquetebol envolve diferentes capacidades motoras (condicionantes e coordenativas) que atuam de acordo com os movimentos aplicados às especificidades do jogo. Esse esporte exige três capacidades motoras condicionantes básicas: força, resistência e velocidade. Dentre as capacidades coordenativas e perceptuais, que também são muito importantes no jogo, podem ser citadas: agilidade, diferenciação sensorial, observação, representação, antecipação, ritmo, coordenação motora, reação motora, expressão motora. Pode-se, ainda, considerar como importantes a percepção visual horizontal (visão periférica), coordenação óculo-manual, coordenação multi-membros, destreza manual e precisão (BARBANTI, 1996; FERREIRA & DE ROSE JÚNIOR, 2003).

No basquetebol os movimentos básicos (corrida, saltos e lançamentos) estão presentes na execução dos fundamentos do jogo ou em sua combinação, como: arremesso à cesta ou passe de bola, salto num rebote ou na execução de um arremesso, deslocamentos em diferentes direções. A variabilidade do ritmo e a intensidade na execução das ações são também muito importantes (DE ROSE JÚNIOR & TRICOLI, 2005).

Para esses autores, nesta modalidade há a predominância de níveis máximos de sobrecarga, exigindo do atleta um período de recuperação nunca menor que 24 horas para aquele que esteve ativo no jogo. Diante disto, é necessário que o atleta esteja muito bem condicionado fisicamente para poder jogar uma partida e se recuperar de forma adequada.

O basquetebol é praticado em um ambiente de muita instabilidade, ou seja, não há grande previsibilidade dos movimentos em função das possibilidades de modificação das ações no seu próprio decorrer. Além disto, os limites impostos pelas regras relacionadas a tempo para execução de ações<sup>8</sup> fazem com que o jogo seja muito dinâmico e com muitas alternativas.

Essas condições tornam o basquetebol um jogo propenso a muitos momentos de pressão e tensão individual, grupal e coletiva (entre os companheiros de equipe e entre os adversários). Assim sendo, os aspectos psicológicos assumem uma grande importância no contexto desse esporte, quando praticado de forma competitiva. De acordo com KORSAKAS e MARQUES (2005), o rendimento de um atleta ou de uma equipe não é determinado exclusivamente pelas condições física, técnica e tática. Existe o

---

<sup>8</sup> No basquetebol há quatro regras relacionadas a tempo de execução de ações: 24" (tempo máximo de posse de bola para finalizar o ataque – arremessar à cesta); 8" (tempo máximo para uma equipe atacante ultrapassar o meio da quadra); 5" (tempo máximo para reposição de bola na lateral ou fundo; tempo máximo de posse de bola que um atleta tem quando recebe marcação próxima e tempo máximo para a execução de lances-livres) e 3" (tempo máximo de permanência do atacante, em posição passiva, na área restritiva do adversário) Fonte: Regras Oficiais do Basquetebol – Federação Paulista de Basketball, 2006.

quarto componente, o psicológico, que deve estar presente no planejamento de treinamento e competitivo das equipes.

### 3.2.4.2 O basquetebol e aspectos psicológicos: características e estudos

DE ROSE JÚNIOR (2005) afirma que há diversos aspectos psicológicos que podem se destacar em qualquer modalidade esportiva: motivação, ansiedade, stress, personalidade, atenção, concentração, liderança, agressividade e coesão de grupo, entre outros. Todos esses fatores podem aparecer isoladamente ou em conjunto no momento de uma competição, ou serem fatores predisponentes a influenciar o desempenho dos atletas durante a mesma (seja de forma negativa ou positiva). Esses fatores podem ser mediados por características como: nível de habilidade do atleta, grau de preparação, tempo de prática, experiências anteriores, idade e gênero.

No caso do basquetebol, considerando-se que o esporte é praticado sob uma dinâmica de instabilidade ambiental, com pressões determinadas pelo tempo para a realização das ações e que o atleta deve tomar decisões muito rápidas, seu foco de atenção é variado e a capacidade de antecipar situações é fator fundamental para o sucesso das ações. Esse conjunto de fatores aumenta a complexidade do esporte e, consequentemente, pode provocar um maior nível de stress, influenciando na participação dos demais componentes psicológicos no contexto do desempenho dos atletas.

No âmbito da psicologia do esporte, a maioria dos estudos voltados ao basquetebol aborda o stress competitivo, procurando estabelecer relações entre esse importante aspecto psicológico e as ações desenvolvidas pelos atletas em situações reais.

Em alguns desses estudos o objetivo foi o de detectar quais situações diretamente relacionadas ao jogo são potencialmente geradoras de stress e

podem interferir no desempenho dos atletas. Situações como falta de condicionamento físico, fadiga, arbitragem, errar em momentos decisivos, sair com cinco faltas, perder para equipes tecnicamente inferiores, perder jogos praticamente ganhos, substituição por deficiência técnica, repetir os mesmos erros, errar lances-livres em momentos decisivos e contusões são apontadas pelos atletas como causadoras de altos níveis de stress (DE ROSE JÚNIOR, 1999; DE ROSE JÚNIOR, 2002; DE ROSE JÚNIOR & VASCONCELLOS, 1993; DE ROSE JÚNIOR, DESCHAMPS & KORSAKAS, 1999; DE ROSE JÚNIOR, SATO, SELINGARDI, BETTENCOURT, BARROS & FERREIRA, 2004; JAMES & COLLINS, 1997; MADDEN, SUMMERS & BROWN, 1990).

Outros estudos sobre o stress e basquetebol apontam situações indiretamente relacionadas ao jogo, mas que podem contribuir para prejudicar o desempenho dos atletas em situação competitiva. Nesses estudos são apontadas as seguintes situações: influência de pessoas significativas, pressões externas (mídia, torcida, dirigentes, familiares), natureza e importância da competição, falta de recompensas, desapontamentos na carreira, conflitos familiares, problemas na escola e no trabalho, problemas de relacionamento entre os membros da mesma equipe; morte em família, longos períodos de ausência, viagens constantes e problemas financeiros (DE ROSE JÚNIOR, 1999; DE ROSE JÚNIOR, DESCHAMPS & KORSAKAS, 2001; JACKSON, DOVER & MAIOCHI, 1998; MARQUES & ROSADO, 2005).

Uma outra linha de análise de jogadores de basquetebol durante o jogo é a relação entre aspectos psicológicos e a capacidade de tomadas de decisão. BAR-ELI & TENENBAUM (1988) verificaram que, nos últimos dez minutos de jogo, os jogadores começam a perder a capacidade de manter a ativação e a concentração, em função do aumento da fadiga.

BAR-ELI & TRACTINSKI (2000), estudando a relação entre o tempo de jogo a crises psicológicas, concluíram que as situações que ocorrem nas últimas fases do jogo (quarto período) são avaliadas como mais críticas, e que a crise psicológica evolui do início para o final do jogo. Também concluíram que a qualidade de tomada de decisões decresce em função do quanto crítica é a situação.

No que tange à relação entre os estados de humor e basquetebol pouco se tem registrado na literatura. RAGLIN, EKSTEN & GARL (1995), atletas de basquetebol universitário norte-americano, concluíram que, após seis semanas ininterruptas de treinamento intensivo, houve uma exacerbação dos estados de humor considerados negativos como a tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental. Somente após a diminuição de freqüência e intensidade dos treinos esses estados voltaram a níveis considerados normais.

### 3.2.4.3 Análise e avaliação técnica no basquetebol e suas relações com as variáveis psicológicas

As ciências do esporte (entre elas: fisiologia, biomecânica, aprendizagem motora e psicologia) têm propiciado um aperfeiçoamento nos programas de treinamento esportivo e, consequentemente, no desempenho dos atletas. Este fato leva a uma busca constante de informações que possibilitam desenvolver o potencial desses atletas e entender os componentes que contribuem para esse desenvolvimento (TRICOLI, UGRINOWITSCH & FRANCHINI, 2006).

A partir dessa conceituação, fica clara a necessidade de se avaliar o desempenho dos atletas através de metodologias que possam identificar possíveis influências das variáveis analisadas sobre o desempenho do atleta em situação real de jogo. Uma dessas análises, que é de suma importância, é a

de entender como as variáveis técnicas e psicológicas interagem para provocar modificações no comportamento dos atletas e que modificações são essas (negativas ou positivas).

Nas modalidades esportivas coletivas (incluindo-se o basquetebol), uma das formas de se analisar o desempenho de atletas e das equipes é através da análise do jogo.

OLIVEIRA (1993) afirma que a análise de jogo pode ser realizada visando:

- *Análise de resultados*: comparação entre vencedores e vencidos, estudo da evolução dos resultados em uma competição, estudo das classificações obtidas;
- *Análise do rendimento*: estudos dos fatores de rendimento – capacidades motoras, características funcionais, características técnicas e táticas e características psicológicas;
- *Análise das cargas*: estudos dos impactos fisiológicos e psicológicos de uma competição, determinação de cargas fisiológicas e psicológicas em uma competição e estudos dos efeitos dessas cargas nos atletas;
- *Análise dos comportamentos*: estudo das estratégias, planos e ações técnico-táticas.

Observada a definição descrita, percebe-se, nitidamente, que há uma grande possibilidade de se realizar análises combinando diferentes aspectos do jogo. No caso específico desse estudo, procurar-se-á abordar as relações entre variáveis técnicas e psicológicas.

Na análise do desempenho técnico busca-se determinar o nível de suas ações, a execução dos fundamentos e a eficiência dessa execução, quantificando-a por meio de uma mensuração que, na linguagem corrente do

esporte, é denominada estatística de jogo. Estas análises podem ser objetivas (quantitativas) ou observações subjetivas (qualitativas) (DE ROSE JÚNIOR, GASPAR & ASSUMPÇÃO, 2005).

Para DE ROSE JÚNIOR. et al (2005), a estatística é o retrato numérico do atleta ou da equipe, responsável por quantificar a ocorrência das ações. O objeto da estatística é o estudo dos fenômenos aleatórios e a observação destes compõe um conjunto de dados estatísticos. A finalidade da estatística no basquetebol é compreender o conjunto de dados de um jogo e ajudar na análise tanto do desempenho individual quanto no coletivo, sendo expressa por meio de números, tabelas e gráficos. Segundo KNUDSON & MORRISON (2001), a estatística de jogo é uma observação numérica das ocorrências dos indicadores de jogo ou uma medida de desempenho baseada em números.

Os indicadores de jogo, que são as ocorrências mensuráveis durante uma partida, são utilizados na avaliação de desempenho, fazendo parte de um método considerado válido e objetivo, do ponto de vista do atleta, assim como da equipe. A análise destes indicadores pode ser muito útil a técnicos e atletas para adequação de estratégias de treinamento e para os jogos, no sentido de melhorar a performance individual e coletiva (SAMPAIO, 1998).

Segundo DE ROSE JÚNIOR et al (2005), para que a análise de um jogo tenha fidedignidade e validade é preciso que haja o desenvolvimento de sistemas e métodos de observação, a fim de registrar os fatos mais relevantes do jogo de basquetebol, obtendo, assim, informações objetivas e quantificáveis, consistentes e confiáveis. Uma das formas para isso é o uso da estatística de jogo. Nela é feita uma quantificação dos indicadores de jogo, através de observações sistemáticas, definidas por metodologia utilizadas nos principais torneios nacionais e internacionais. Os padrões para essa

observação se tornar confiável e possibilitar comparações entre competições realizadas em diferentes locais são definidos pelas entidades que organizam o basquetebol, em nível nacional ou internacional. Essa padronização, normalmente, aponta que os indicadores de jogos mais observados são:

- Tempo de jogo;
- Tentativas de arremessos (três ou dois pontos e lances livres);
- Arremessos convertidos (três ou dois pontos e lances livres);
- Percentual de arremessos (três ou dois pontos e lances-livres);
- Rebotes de defesa e de ataque;
- Assistências;
- Bloqueios de arremessos (tocos);
- Bolas recuperadas;
- Bolas perdidas;
- Faltas cometidas.

Outros indicadores também podem ser incluídos numa análise, dependendo dos objetivos determinados pelos técnicos ou de outros interesses que venham a beneficiar o atleta ou a equipe e que podem servir para a melhora do rendimento dos mesmos ou para a determinação ou modificação de planos de treinamento.

Uma das questões cruciais na análise dos indicadores de jogo é a transformação dos mesmos em um único índice que possa expressar o desempenho dos atletas, para que as análises não se restrinjam a aspectos isolados. Os números de uma partida de basquetebol, ou de qualquer modalidade esportiva coletiva, não devem ser interpretados fora de um contexto que permita aos técnicos e atletas entendê-los e relacioná-los com outros parâmetros que possam determinar o rendimento final do atleta ou da equipe (DE ROSE JÚNIOR et al., 2005).

A literatura internacional apresenta muitos trabalhos sobre os indicadores de jogo no basquetebol, utilizando diferentes metodologias. Como exemplos, podem ser citados trabalhos que estabelecem perfis de desempenho técnico de acordo com posições específicas e perfis de desempenho técnico coletivo: BRANDÃO, JANEIRA & NETA, 2001; KUBATKO, PELTON, OLIVER, & ROSENBAUM, 2007; PAPADIMITRIOU, TAXILDARIS, DERRI & MANTIS, 1999; SAMPAIO, GODOY & FEU, 2004; TAXILDARIS, PAPADIMITRIOU, ALEXOPOULOS, FATOUROS, KAMBAS, KARAPIDIS, AGGELOUSIS & BARBAS, 2001; TSITSARIS, THEOHAROPOULOS, GALANIS & NIKOPOULOU, 2002.

No Brasil, a análise do desempenho técnico individual e coletivo tem sido desenvolvida, mais recentemente, através de estudos envolvendo um restrito grupo de pesquisadores, que se propõem a estudar os perfis dos atletas, com base nos estudos citados anteriormente e estabelecer relações desses perfis com as posições específicas do basquetebol e com variáveis físicas e motoras. Entre esses estudos pode-se citar: DE ROSE JÚNIOR, GASPAR & SINISCALCHI, 2002; DE ROSE JÚNIOR, TAVARES & GITTI, 2004.

Alguns estudos mostram a tentativa de se obter índices de eficiência que agrupem esses indicadores e lhes dêem um sentido contextual mais amplo, permitindo uma análise mais criteriosa. Há muitas controvérsias na aplicação desses índices, pois nem sempre os mesmos contemplam aspectos que são fundamentais para a compreensão do desempenho dos atletas. KAY <sup>9</sup>(1966, citado por SAMPAIO, JANEIRA & BRANDÃO, 2002), foi um dos pioneiros em tentar estabelecer um índice de desempenho. Ele criou o “Escore Total de Eficiência no Basquetebol (TBPS – Total Basketball Proficiency Score). Sua

---

<sup>9</sup>Kay, H. A statistical analysis of the Profile Technique for the Evaluation of competitive basketball performance. Master Thesis. Canada: University of Alberta, 1966.

metodologia consistia em atribuir pontos a cada um dos indicadores de jogo (positivos para os arremessos convertidos, assistências, rebotes e recuperada de bolas e negativos para arremessos errados, faltas cometidas e perdas de bola). Ao final, a diferença entre os pontos positivos e negativos determinava o índice de eficiência. Entre os índices citados por SAMPAIO et al (2002) destacam-se: Rendimento Individual por Partida (GÓMEZ & MOLL, 1980<sup>10</sup>); Coeficiente de Eficácia Individual (GARBA, 1981<sup>11</sup>); TENDEX (HEEREN, 1988<sup>12</sup>); Eficácia Individual (MANLEY, 1990<sup>13</sup>); Mapa de Eficiência Defensiva (BROWN, 1991<sup>14</sup>); Pontos Responsáveis (PERKINS, 1999<sup>15</sup>).

Além desses autores que apresentaram tentativas de elaboração de índices de eficiência, podem ser citados OLIVER (1997), HRUBY e PETERSON (2000), FERRERO (2002). Além deles, o sítio especializado em estatística em basquetebol – <http://formulas.eba-stats.com> – apresenta uma revisão, realizada por TELMES (2003) de propostas de fórmulas para identificar índices de eficiência muito interessante, e que mostram, ao mesmo tempo, a grande variedade de possibilidades, dependendo da ênfase a ser dada na análise.

No Brasil, tornou-se comum os técnicos criarem seus próprios índices de eficiência, seguindo ou não metodologias já adotadas. No intuito de padronizar as análises técnicas e proporcionar um índice de eficiência fácil de ser determinado e compreendido pelos atletas e técnicos, a Confederação Brasileira de Basketball (CBB) passou a usar em seus campeonatos nacionais

<sup>10</sup> Gómez, J.; Moll, J.A. **Técnica de entrenamiento y dirección de equipo**. Madrid, Augusto Teleña, 1980.

<sup>11</sup> Garba, S. Evaluation des performances des joueurs et des équipes de basket ball. **Trener**, Paris, n.9, p. 426-7, 1981.

<sup>12</sup> Heeren, D. **Basketball Abstract**. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1988.

<sup>13</sup> Manley, M. **Basketball Heaven 1991 Edition**. New York: Bantan Doubleday Dell, 1990.

<sup>14</sup> Brown, D. **Scouting and statistics**. New York: Dale Brown Enterprises, 1991.

<sup>15</sup> Perkins, L. **Evaluating player performance**. The basketball highway. Disponível em <[www.bbhighway.com](http://www.bbhighway.com)>.

(masculino e feminino) um índice baseado na atribuição de pontos positivos e negativos, de acordo com o indicador de jogo analisado (disponível em [www.cbb.com.br](http://www.cbb.com.br)). Esse índice também é adotado por outras entidades estaduais na realização de seus campeonatos.

A composição do referido índice é a seguinte:

$$\text{EFI} = (\text{PTS} + \text{REB} + \text{BLO} + \text{REC} + \text{ASS}) - (\text{AER} + \text{ERR})$$

Onde:

EFI = índice de eficiência técnica

PTS = pontos feitos pelo jogador

REB = rebotes obtidos pelo jogador

BLO = arremessos interceptados pelo jogador

REC = bolas recuperadas pelo jogador

ASS = assistências dadas pelo jogador

AER = total de arremessos errados pelo jogador (incluindo arremessos de 3 e 2 pontos e lances livres)

ERR = erros cometidos através de bolas perdidas, violações e passes errados

Considerando que este é um índice padronizado no Brasil e adotado pelas estatísticas oficiais dos campeonatos realizados em território nacional, o mesmo foi utilizado nas análises técnicas deste trabalho.

Ao finalizar as abordagens sobre o basquetebol, parece claro que não há um número significativo de estudos sobre o desempenho técnico e os aspectos psicológicos que fazem parte do contexto desta modalidade esportiva. Este fato reforça a necessidade de se desenvolver estudos específicos nessa área, para que se entenda melhor as relações entre variáveis técnicas e psicológicas

---

e a influência que essa relação pode ter no desempenho individual e, consequentemente, coletivo.

## **4 METODOLOGIA**

Este estudo foi baseado em um “design” misto envolvendo a pesquisa descritiva e a pesquisa experimental.

A pesquisa descritiva está relacionada com a identificação dos tipos psicológicos, dos estados de humor e dos índices de desempenho técnico dos atletas de basquetebol envolvidos no estudo e suas possíveis relações.

Já o desenho experimental destaca-se pela aplicação de um modelo de treinamento psicológico a uma das equipes, previamente selecionada, verificando sua influência no desempenho técnico e nas variações do estado de humor da referida equipe.

A análise dos dados também apresenta uma variação entre aspectos qualitativos e quantitativos e suas possíveis relações, determinadas por provas estatísticas adequadas aos diferentes tratamentos utilizados.

A seguir demonstra-se a metodologia utilizada no estudo.

### **4.1 Amostra**

A amostra foi composta por 17 atletas de basquetebol de alto rendimento, componentes de duas equipes masculinas adultas, participantes dos Jogos Regionais de São Paulo 2007, com idade entre 21 e 33 anos, que consentiram em participar do estudo de forma livre e esclarecida. Dos 17 atletas, 9 eram da equipe A (grupo experimental) e 8 da equipe B (grupo

controle). Essa pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética e obteve parecer favorável.

As equipes participantes foram escolhidas a partir dos seguintes critérios:

- Serem filiadas à Federação Paulista de Basketball e terem participado de campeonatos realizados pela referida entidade nos últimos dois anos;
- Estarem participando dos Jogos Regionais de São Paulo.

Além disto a escolha também se definiu pela possibilidade oferecida pelos técnicos de realização do trabalho e da intervenção proposta, caracterizando uma amostra intencional.

A competição (Jogos Regionais de São Paulo – realizadas na cidade do Guarujá, no período de 18 a 28 de julho de 2007) foi escolhida por ser um evento de curta duração (cada equipe realizou cinco jogos) o que facilitou a coleta de dados e a intervenção da pesquisadora. Na competição, houve a fase de classificação, composta de 3 jogos, e a fase final, composta de 2 jogos. Sempre houve uma rivalidade grande entre as equipes pesquisadas e nessa competição, a equipe A venceu todos os jogos disputados com a equipe B.

## **4.2 Variáveis analisadas**

De acordo com os objetivos definidos nesse estudo, foram analisadas as seguintes variáveis:

- Psicológicas: tipos psicológicos; estados de humor;
- Técnicas: indicadores de jogo, através do Índice de Eficiência (EFI).

#### 4.3 Instrumentos

Os instrumentos utilizados no estudo foram os seguintes:

1) Tipos psicológicos: teste QUATI – Questionário de avaliação tipológica (ZACHARIAS, 1994)

Esse teste pode diagnosticar dezesseis tipos psicológicos possíveis, combinados entre como as pessoas recebem informações – funções perceptuais (intuição/sensação), como tomam decisões – funções avaliativas (pensamento/sentimento) e como focam sua atenção - atitudes (extroversão/introversão). Cada um desses itens contém 34 questões para cada uma. O questionário é composto de 102 questões com opção de resposta a ou b. O tipo psicológico é obtido através da contagem das respostas dadas para identificar quais as funções principais e as suas auxiliares; (Anexo I)

2) Estados de humor: auto-informe BRAMS – Escala de humor brasileira (ROHLFS, 2006)

Esse auto-informe avalia os estados de humor através de 24 indicadores que compõem as seis subescalas: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão, contendo 4 itens cada uma. O atleta responde como se sente em relação às sensações de acordo com a escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente); (Anexos II e III)

3) Índice de Eficiência Técnica:

Foi utilizado o modelo de índice de eficiência técnica definido pela Confederação Brasileira de Basketball ([www.cbb.com.br](http://www.cbb.com.br)) obtidos a partir dos dados extraídos das estatísticas coletadas em jogo de acordo com o modelo de planilha adotado pela Federação Paulista de Basketball ([www.fpb.com.br](http://www.fpb.com.br)). O

índice de eficiência técnica, identificado como EFI é obtido pela seguinte fórmula: **EFI = (PTS + REB + BLO + REC + ASS) - (AER + ERR)**

Onde:

PTS = pontos feitos pelo jogador

REB = rebotes obtidos pelo jogador

BLO = arremessos interceptados pelo jogador

REC = bolas recuperadas pelo jogador

ASS = assistências dadas pelo jogador

AER = total de arremessos errados pelo jogador (incluindo arremessos de 3 e 2 pontos e lances livres)

ERR = erros cometidos através de bolas perdidas, violações e passes errados;

#### 4) Treinamento psicológico:

Foi utilizado o modelo de 7 etapas para a máxima performance (Adaptado de SUINN, 1988), com as habilidades mentais desenvolvidas: relaxamento, domínio de stress, controle positivo da mente, auto-regulação, treinamento mental (VMBR), concentração e controle da energia.

#### 4.4 Procedimentos

Todos os atletas foram avaliados em quatro momentos diferentes da preparação e participação da equipe no referido campeonato.

O QUATI foi aplicado 1 mês antes da competição ao final de um treino, a pesquisadora leu as instruções para os atletas, no sentido de esclarecer a forma de preenchimento do questionário. Caso surgisse alguma dúvida, a orientação era de perguntar a respeito. O tempo de aplicação foi de aproximadamente, 1 hora.

A Escala de Humor Brasileira (BRAMS) foi aplicada em quatro momentos diversos:

Momento 1: 1 mês antes da competição;

Momento 2: 1 semana antes da competição;

Momentos 3 e 4: 1º. e 3º. jogos do campeonato, aproximadamente, 40 minutos antes de cada jogo.

Na 1ª. aplicação, a pesquisadora leu as instruções orientando a melhor forma de responder o auto-informe. A duração aproximada de aplicação desse instrumento foi de 5 minutos.

O treinamento psicológico foi realizado em 4 sessões de 1 hora cada. A primeira sessão foi realizada, aproximadamente, 1 mês antes do início do campeonato. Esse treinamento ocorreu de forma coletiva, geralmente em uma sala, sendo realizadas dinâmicas e exercícios referentes às habilidades mentais a serem trabalhadas:

- Treinamento – relaxamento progressivo: tensionamento dos grupos musculares, concentrando-se em como se sente, depois soltando-se e observando as sensações contrastantes;
- Treinamento – reconhecer o stress: usar a escala de 0 a 10 para medir os seus níveis de stress em diversas situações levantadas. Descrever quais são as suas manifestações de stress. Reconhecimento do stress, usando a mesma escala, antes da próxima competição, observando em cada momento algumas questões como: \* Em que nível da escala de stress você se encontra na noite anterior a competição? \* Em que nível da escala de stress você se encontra na manhã da competição? \* Em que nível da escala de stress você se encontra no quarto? \* Em que nível você está indo para o campo (ginásio)? \* Em que nível você está durante o aquecimento? \* Em que nível você está imediatamente antes da sua prova? \* Em que nível você está no início? \* Em que nível você

está durante a prova? \* Em que nível você está ao final? \*Avaliação da performance: pior do que o esperado? como era esperado? melhor do que o esperado?

- Breve repetição do treinamento de relaxamento progressivo.
- Treinamento – relaxar por sugestão: enquanto respira e relaxa pensar “Estou solto e relaxado”, imaginar palavras que transmitam calma e tranqüilidade, imaginar uma cor que o relaxe. Visualizar-se num lugar que o ajude a relaxar. Ensínamento de um “mudra” da yoga, que unindo indicador e polegar, ativa a respiração abdominal.
- Auto-avaliação, usando a escala de 0 a 10, em relação aos seguintes sinais de stress: cerrar as mãos, garganta seca, ombros contraídos, dentes cerrados, palmas das mãos suando, aumento da freqüência cardíaca, tensão no pescoço, nós no estômago, pensamentos negativos, outros, ter dúvidas quanto a si, sentir-se irritado, não conseguir concentrar-se, minha mente devaneia, isolado do meu corpo, dúvidas quanto ao meu treinamento, mente acelerada, sentir-se nervoso, preocupar-se muito, sentir-se esgotado.
- Treinamento – pensamentos negativos: levantamento de pensamentos negativos mais freqüentes no treinamento e na competição. Substituir um pensamento de preocupação por um pensamento neutro, por exemplo: visualizar o adversário com um tamanho menor. Trabalhar o pensamento negativo com auto-verbalização, como por exemplo: dizendo a si mesmo “Pare”, imaginando um grande sinal de pare. Transformar o pensamento negativo em fumaça e deixar sair da mente. Estabelecer objetivos reais, dois para o aspecto técnico e dois para o aspecto psicológico.
- Treinamento – pensamentos positivos: levar em consideração o melhor de si mesmo independente das condições externas. Trabalhar afirmações positivas que provoquem os seus talentos. Identificar suas forças atuais e lembrar de

performances bem sucedidas, reforçando sua visualização de sucesso e talento pessoal.

Alguns problemas foram detectados no decorrer do treinamento, são eles: a indisponibilidade de tempo dos atletas, diante da estruturação do treinamento físico, técnico e tático; a descrença, e consequentemente, uma falta de comprometimento, no treinamento psicológico; barulho excessivo no local do treinamento, devido a falta de um espaço reservado para realizá-lo; desencontro com os atletas em função da mudança de local do treinamento físico; inexistência de local para o treinamento físico, e consequentemente, o psicológico, devido a organização do campeonato; a situação na qual os atletas se encontravam de estarem com os salários atrasados; a forma como são elaborados os calendários dos jogos. Todos esses problemas comprometeram muito a efetividade e a duração prevista para a implementação do treinamento psicológico, já que o objetivo inicial era aplicar as 7 etapas para a máxima performance e todas as habilidades psicológicas compreendidas nestas.

#### **4.5 Análise dos dados**

O Teste QUATI: o tipo psicológico foi obtido através da contagem das respostas dadas para identificar quais as funções principais e as suas auxiliares e suas freqüências;

A Escala BRAMS: foi feita a soma das respostas de cada sub-escala (com 4 ítems cada), obtendo-se assim, um escore bruto de cada estado de humor, que pode variar de 0 a 16. Posteriormente, foi feita uma conversão do escore bruto para o escore padronizado e a média dos estados de humor de cada equipe. Considerando-se que a média para cada estado é igual ao percentil 50, os estados de humor negativos (tensão, depressão, raiva, fadiga e

confusão) devem estar abaixo da média, enquanto o estado de humor positivo (vigor) deve estar acima da média.

Para a análise inferencial intra-grupo foram realizados testes não-paramétricos de Friedman com a finalidade de verificar as diferenças entre os quatro momentos para cada um dos estados de humor. Comparações par-a-par foram conduzidas usando o teste de Wilcoxon e controlando o erro tipo 1 através do procedimento seqüencial Holm de Bonferroni. Esse procedimento requer a divisão do nível de significância adotado (0,05) pelo número de comparações realizadas (no caso de quatro blocos, seis comparações) para localizar a menor diferença. Ao ser localizado, o alfa, é dividido pelo número de comparações menos uma, e assim sucessivamente. Portanto, o p tem que ser menor que 0,008 para ser considerada diferença significativa na primeira localização, menor que 0,010 para localizar a segunda, menor que 0,0125 para a terceira, menor que 0,016 para a quarta, menor que 0,025 para a quinta e menor que 0,05 para a sexta.

Testes U de Mann-Whitney foram realizados para verificar se havia diferenças entre o grupo experimental e o controle para cada um dos estados de humor durante os quatro momentos (momento 1, antes do treinamento psicológico e momentos 2 a 4, depois do treinamento).

Para verificar as diferenças entre os índices de eficiência antes e depois da preparação psicológica foi utilizada a análise paramétrica ANOVA “two way” com medidas repetidas no último fator com nível de significância de .05.

Foram realizados testes de correlação de cada estado de humor com o índice de eficiência em três momentos diferentes (período pré-competitivo e no primeiro jogo e terceiro jogos do campeonato) utilizando o Coeficiente de correlação de postos de Spearman. Para controlar o erro tipo 1 foi utilizada a abordagem de Bonferroni em que o p valor deve ser dividido pelo número de

comparações ( $0,05/6$ ), portanto, devendo ser menor que  $.008$  para ser considerada significante.