
Treinamento psicológico em adolescentes atletas de natação: Relato de experiência em estágio supervisionado de psicologia

Silvia Regina Teixeira Pinto Albuquerque

Amanda Arruda

Denise Aparecida dos Santos Lima

Henrique Mazzucco

Jorge Alan Thibes Pizzol

Maria Eliane de Matos Lima

Resumo

O presente trabalho tem como objetivo demonstrar a experiência de atuação de estagiários do décimo semestre do curso de psicologia de um centro universitário do interior de São Paulo com jovens atletas de baixa renda na modalidade esportiva de natação. Para as intervenções, os estagiários de psicologia utilizaram técnicas somáticas e cognitivas com o intuito de realizar o treinamento psicológico tanto para os treinos como para as competições destes atletas. O artigo inicia relatando, brevemente a história da psicologia do esporte no mundo e no Brasil até os dias atuais debatendo a disciplina nas universidades brasileiras. No desenvolvimento do artigo são demonstradas as técnicas utilizadas durante quatro meses num complexo esportivo de natação com jovens atletas e técnico assim como, as percepções dos alunos frente as intervenções. Para tanto, baseou-se em autores como Samulski e Becker Junior. Foi concluído que o treinamento psicológico auxilia na diminuição da ansiedade em momentos de competição.

Palavras-chave: Psicologia do esporte, Estágio supervisionado, Natação, Treinamento psicológico.

Psychological training in teenagers swimming athletes: Experience report supervised psychology internship

Abstract

The current work has an aim to demonstrate the experience of trainees in the tenth semester of the psychology course of an interior university center of São Paulo. This study is with teenagers athletes of low income in the sports modality of swimming. For the interventions, the psychology trainees used somatic and cognitive techniques. These techniques had an intention of performing a psychological training with the teenagers in both their swimming trainings and competitions. The article starts by briefly describing the history of sports psychology in the world and in Brazil until the present day, debating the subject in Brazilian universities. As the article proceeded there will be demonstrated the techniques which were used during the four months in the sports complex of swimming with teenagers and technician, as well as the student's perceptions of the interventions. Therefore it was based on authors like Samulski and Becker Junior. It was concluded that the psychological training helps in reducing anxiety in moments of competitions.

Keywords: Sport psychology, Supervised internship, Swimming, Psychological training.

Entrenamiento psicológico em adolescentes atletas de natación: Relato de experiencia em la pasantía de psicologia bajo supervisión

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo mostrar la experiencia adquirida de los pasantes del décimo semestre de psicología de una universidad Del interior Del estado de São Paulo, con adolescentes atletas de natación y bajos recursos económicos. Para las intervenciones psicológicas, los pasantes utilizaron técnicas somáticas y cognitivas con la intención de realizar El entrenamiento psicológico tanto en las competencias realizadas, así como también en los entrenamientos de los deportistas. El artículo inicia narrando una breve historia de la psicología Del deporte en el mundo y dentro de Brasil, debatiendo la disciplina en las universidades brasileñas. A lo largo de este artículo se muestran las técnicas utilizadas durante el período de cuatro meses dentro de un complejo deportivo de natación con atletas jóvenes y técnicos, así como la percepción de los alumnos frente a las intervenciones. Para realizar este análisis los pasantes se basaron en autores como Samulski y Becker Junior. Se concluyó que el entrenamiento psicológico ayuda a disminuir la ansiedad durante la misma.

Palabras-clave: Psicología del deporte, Etapa supervisada, Natación, Entrenamiento psicológico.

Introdução

Hernandez (2011) aponta que na década de 1890, nos Estados Unidos e na antiga União Soviética, a Psicologia do Esporte estava começando a demonstrar sua importância. Uma psicologia do esporte aplicada surgindo com o experimento de Norman Triplett (1861-1931) a respeito de ciclistas pedalam mais rápido quando em grupo do que sozinhos. Triplett, em 1898 percebeu em qual momento atletas poderiam ter melhores desempenhos, mas foi com Coleman Griffith (1893-1966) que fatores psicológicos foram relacionados com o esporte, fundando o primeiro laboratório de psicologia do esporte nos Estados Unidos. Griffith foi considerado, na década de 1900 o pai da psicologia do esporte americano. Ferruccio Antonelli (1927-2000) também é um nome reconhecido na psicologia do esporte. Em 1965 com a criação do *International Society of Sport Psychology* (ISSP) tornou-se presidente e editor desta sociedade (Weinberg & Gould, 2017; Samulski, 2009; Magano, 2016; Barreira, 2018).

Apesar de João Carvalhaes (1917-1976) ser lembrado como o precursor da psicologia do esporte no Brasil na década de 1950, Carvalho (2012) demonstra suas inquietações a respeito da história da psicologia do esporte no país nos anos anteriores a esse período. A autora realizou uma vasta pesquisa em acervos de bibliotecas em busca de escritos sobre o tema e descobriu boletins e relatórios dos anos 1931, 1941, 1942 e 1946. Iniciou suas pesquisas com a Revista do Exército prosseguindo com a Revista Educação Física e a Revista Brasileira de Educação Física. Carvalho (2012) encontrou nomes como, Carlos Sanchez Queiroz, Hollanda Loyola e Inezil Penna Marinho, os quais escreviam sobre a psicologia, mas ainda relacionada com a Educação Física. Nesse período, os autores eram militares, médicos e educadores renomados.

O nome de João Carvalhaes (1917-1976) desponta na imprensa com a Copa do Mundo de 1958 (Magano, 2016) quando a seleção brasileira tornava-se campeã vencendo a Suécia por 5x2. Algumas polêmicas envolviam o psicólogo Carvalhaes pela utilização de testes de avaliação psicológica na Seleção Brasileira de Futebol (Ciampa, Azevedo, Waeny, 2001 citado por Hernandez, 2011), mas como relatado por Kátia Rubio (2018, p. 70), "ele fez aquilo que se fazia em psicologia na década de 50".

Em 1962, o nome de Athayde Ribeiro da Silva é reconhecido pela sua atuação na Seleção Brasileira de Futebol (Carvalho, 2012).

Em 1970 a psicologia do esporte começou na América Latina e em 1979 foi fundada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte e da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE) tendo como presidente Dietmar Martin Samulski (1950-2012), o qual veio da Alemanha em 1980 para fundar a pós-graduação em ciências do esporte na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). O psicólogo Benno Becker Junior também desenvolveu trabalhos importantes na psicologia do esporte, presidindo entre 1986 e 1995 a Sociedade Sul-Americana de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOSUPE) (UFMG).

Na década de 1980 a psicologia do esporte começa a ter seu espaço no Brasil. Em 1994, o psicólogo João Ricardo Cozac criou a Consultoria, Estudo e Pesquisa da Psicologia do Esporte (CEPPE) e em 1995 Cozac realizava psicoterapia com atletas de diversas idades e modalidades.

Orientador, treinador, palestrante e, desde 2002, comentarista do jornal a Gazeta Esportiva de São Paulo (CEPPE).

Rubio (2008) trouxe mais força para a área, quando em 1990 decidiu trabalhar com a psicologia do esporte. Autora de 12 livros sobre o tema, atualmente preside a Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (Universidade do Futebol).

As Forças Armadas, Marinha, Aeronáutica e Exército criaram o Programa Forças no Esporte (PROFESP) conjuntamente com o Projeto João do Pulo (PJP) cujo objetivo é ajudar a melhorar a vida de crianças e jovens em situação de vulnerabilidade social do Brasil. Os projetos têm parcerias com o Ministério da Defesa e suas Secretarias. A iniciativa envolve crianças e jovens com ou sem deficiência de ambos os sexos dos seis anos de idade até 18. As Forças Armadas disponibilizam instalações e equipamentos esportivos e paradesportivos, infraestrutura e logística. Em 2016, o PROFESP concorreu ao prêmio internacional *Peace & Sport Award* (Ministério da Defesa).

Atualmente, psicólogos do esporte e alunos podem contar com a Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPESP) fundada em 2006 com o objetivo de disseminar pesquisas, eventos e debates sobre a psicologia do esporte. O estatuto de criação da Associação foi formulado e registrado em 2003 e, em 2007 foi realizado em São Paulo o primeiro Congresso da ABRAPESP, lançando a Revista Brasileira de Psicologia do Esporte (Abrapesp).

O Conselho Federal de Psicologia (CFP) também está com uma forte atuação sobre a psicologia do esporte, tanto numa perspectiva pedagógica vinculando o esporte com valores, competitividade e comunicação como demonstrando preocupação a respeito da atuação do psicólogo do esporte em projetos sociais esportivos numa construção juntamente com as políticas públicas. Em dezembro de 2018 o CFP lançou sua revista, *Diálogos com o tema psicologia do esporte com artigos e reportagens a respeito de diversos assuntos associados a especialidade desse campo*. Segundo Magano (2016, p. 13), a especialidade de psicologia do esporte “deu-se apenas em 2000 e de lá para cá, vai avançando nas suas especialidades (...) o quanto a gente precisa avançar para consolidar a psicologia do esporte como um mercado de trabalho”.

Recentemente o Conselho Federal de Psicologia (CFP), lançou a consulta pública sobre atuação em políticas de esportes, por meio do Centro de Referência Técnica em Psicologia e Políticas (CREPOP) com o objetivo de atualizar as referências. E esse fato também é considerado um avanço para a psicologia do esporte (CFP).

Percebe-se então, a movimentação que está ocorrendo sobre a psicologia do esporte para ocupar um espaço no campo da psicologia aplicada. Apesar de a literatura brasileira encontrar-se com uma vasta obra sobre os trabalhos dos psicólogos do esporte, ao analisar os cursos universitários no Brasil pouco é encontrado a respeito. Nos campos de estágio, por exemplo, raras são as universidades que oferecem esta experiência para seus alunos. Faz-se necessário a divulgação de suas experiências para que cada vez mais, jovens se interessem e façam

pesquisas e trabalhos aplicados com o objetivo de ajudar nossos atletas, principalmente os da base.

A vida acadêmica é uma responsabilidade social. Dito isto, a Psicologia do Esporte está vinculada à Psicologia Social no sentido de discentes e docentes terem um olhar diferenciado para ações que incentivam a prática desportiva, especialmente para pessoas em vulnerabilidades.

Rubio (2018) relata a importância da aproximação da Psicologia Social com a Psicologia do Esporte, demonstrando que não é apenas o esporte de alto rendimento, mas o ser humano praticante da atividade física, exigido em toda a sua capacidade física e emocional. A autora ainda aponta para a importância do psicólogo do esporte nessa doação máxima de atletas e praticantes da atividade física.

A prática da atividade física, seja ela amadora ou profissional, tem consequências positivas para o estado físico e psicológico das pessoas em qualquer idade. Samulski, Costa, Amparo e Silva (2009) preocupam-se com uma sociedade altamente tecnológica que, por um lado facilita a vida de todos os envolvidos, mas que para o outro lado é prejudicial por acarretar o sedentarismo e o estresse de uma sociedade moderna. Os mesmos autores consideram a prática da atividade física importante para a qualidade de vida e bem-estar psicológico.

Weinberg e Gould (2017) comprovam a redução da ansiedade e depressão em pessoas praticantes de atividades físicas de forma regular, assim como a regulação de seus humores, melhorando o sono e o funcionamento cognitivo. Explicações fisiológicas como, aumento do fluxo sanguíneo cerebral, mudanças em neurotransmissores, aumento no consumo do oxigênio redução na tensão muscular e mudanças nas estruturas cerebrais atuam no bem estar psicológico (Rhodes, 2013). Afastar-se de problemas por um tempo, sensação de controle, sentimento de autoconfiança, interações sociais positivas e melhora na autoestima são as consequências dos benefícios da atividade física (Zuntini, 2018).

Os exercícios físicos tanto aeróbicos como anaeróbicos, apresentam suas peculiaridades, ambos importantes para o funcionamento global do organismo. São nas atividades aeróbicas que a pessoa aumenta o fluxo de oxigênio para os pulmões e nas anaeróbicas esse fluxo é direcionado para os músculos (McArdle, Katch, Katch, 2016).

O objetivo do presente trabalho é relatar a experiência de estagiários do décimo semestre do curso de Bacharelado em Psicologia em estágio supervisionado do Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio – CEUNSP, Itu, São Paulo no campo da psicologia do esporte utilizando o treinamento psicológico em adolescentes de natação de uma instituição pública.

O Projeto Pedagógico do curso de Psicologia do Ceunsp contempla informações a respeito dos estágios obrigatórios como esclarecimentos, objetivos e atuação ética. Esse é um documento acessível para todo o corpo docente, assim como para os discentes. A prática no ensino é uma obrigatoriedade exigida pelo Ministério da Educação.

A prática de ensino constitui o espaço por excelência da vinculação entre formação teórica e início da vivência profissional, supervisionada pela instituição formadora. A prática de ensino consiste, pois, em uma das oportunidades nas quais o estudante-docente se defronta com os problemas concretos do processo de ensino-aprendizagem e da dinâmica própria do espaço escolar (MEC,1997).

A lei nº 11.788/2008 é que regulamenta as atividades de estágio realizadas por graduandos com o objetivo de desenvolver práticas em campos de atuação do psicólogo, com a inserção do graduando em diferentes contextos institucionais e sociais, de acordo com o grau de complexidade das atividades e à crescente autonomia dos estagiários em seu desenvolvimento (MEC).

O estágio é um momento esperado pelo aluno de graduação, pois é neste momento que ele aplicará seus conhecimentos teóricos adquiridos nos anos anteriores (Sei & Paiva, 2011). Apesar de não terem experiência na prática, começam a imaginar situações de atuação. Situações estas que, já foram discutidas com professores e colegas de sala de aula, mas que na realidade é no campo de atuação que podem surgir inúmeras situações, muitas vezes, não controladas que para um aluno de graduação pode ser um momento desafiador, especialmente na área da psicologia.

Quando um campo novo de estágio é oferecido para os alunos como a exemplo da psicologia do esporte, muitos terão que desenvolver suas habilidades e competências para sua ação profissional.

Este trabalho se justifica por se tratar de um relato de experiência de estagiários de psicologia levando em consideração os estados emocionais de adolescentes atletas de natação.

Métodos

O presente estudo é uma pesquisa de natureza qualitativa, descritiva utilizando-se como meio, o método pesquisa-ação participante. Para Thiollent (2011), a pesquisa-ação é uma pesquisa social a qual pesquisadores e participantes atuam conjuntamente em uma determinada situação ou problema com o objetivo de ação ou resolução.

A pesquisa-ação não significa um processo linear de acumulação de informação; é um processo dinâmico no qual a pesquisa, ação, participação e avaliação interagem. A participação daqueles envolvidos diretamente em uma situação de mudança é um dos principais modos pelos quais se pode distinguir a pesquisa de ação de outras abordagens (Uzzel & Barnett, 2010, p. 312).

A pesquisa-ação é desenvolvida em bairros e locais populares onde o pesquisador tem uma postura de escuta sobre os problemas daquele

determinado grupo, mantendo sempre uma relação recíproca objetivando uma ação por parte das pessoas envolvidas (Thiollent, 2011).

Amostra

Os sujeitos participantes da intervenção pelos discentes foram 30 adolescentes atletas de natação de ambos os sexos, com a faixa etária entre 11 e 17 anos, inscritos na Associação de Pais e Amigos da Natação Ituana – APANI em Itu, São Paulo. Todos os atletas eram participantes de competições com regularidade. As categorias de competição são divididas por idade: Petiz (11 e 12 anos); Infantil (13 e 14 anos); Juvenil (15 e 16 anos); Júnior (17 a 19 anos) e Sênior (de 20 anos em diante). O campeonato Paulista envolve a categoria Petiz e o Brasileiro as demais categorias (Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos).

Os treinamentos dos atletas ocorrem no Conjunto Aquático Cel. Fiori Amantéa (anexo ao Estádio Novelli Júnior), todos os dias de segunda-feira a sexta-feira durante três horas, com turmas nos períodos matutino e vespertino.

Procedimentos

O programa curricular do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio (Ceunsp) exige que, nos últimos anos, os discentes cumpram a carga horária dos estágios supervisionados obrigatórios. Sendo assim, os estagiários do décimo semestre de Psicologia iniciaram suas intervenções no campo da Psicologia do Esporte.

As intervenções foram realizadas durante quatro meses, de agosto a dezembro de 2019 junto à Associação de Pais e Amigos da Natação Ituana (APANI) em Itu, cidade do interior de São Paulo, tendo como foco adolescentes atletas nadadores.

A APANI foi fundada em 1989 e está instalada no Conjunto Aquático Municipal “Fiori Marcello Amantéa”, administrado pela Secretaria Municipal de Esportes por meio da Prefeitura da Estância Turística de Itu. É uma instituição sem fins lucrativos, com estatuto próprio, registrado com CNPJ e considerado de utilidade pública pela Prefeitura e Câmara do município de Itu. O objetivo da APANI é dar suporte para a Prefeitura na formação de atletas, ajudando a administrar a equipe e ajudar, financeiramente nas despesas das competições. A Prefeitura, por meio da Secretaria Municipal de Esportes (SEME), apoia com alguns custos a equipe com transporte, lanche, inscrições e infraestrutura das piscinas. A diretoria da associação é formada pelos pais dos atletas, os quais buscam parcerias na iniciativa privada com o objetivo de patrocínio para uniformes e custos em competições. Até o ano anterior da atuação dos estagiários, a lei de incentivo à APANI criou o projeto social, Natação Ituana, apadrinhado pelo nadador olímpico, Marcelo Chierighini. Esse projeto oferecia aos atletas uniforme e lanche. O Conjunto Aquático Municipal Coronel Fiori Marcello Amantéa é constituído por duas piscinas de 25 metros com oito raias. No momento do estágio, uma das piscinas estava desativada. No local há três pequenas construções: a primeira para guardar materiais como, prancha educativa, nadadeira,

flutuador para pernas e tenda; a segunda, uma pequena sala com porta de vidro e uma janela, com uma mesa e duas cadeiras, geralmente utilizada pela direção da APANI, estendendo na mesma construção uma área aberta nas laterais com cobertura, local onde os instrutores podem utilizar e guardar seus pertences; a terceira construção é um local fechado, não utilizado onde são guardados materiais quebrados. Dois vestiários (feminino/masculino) com chuveiros e banheiros ficam localizados perto do portão de saída do conjunto aquático. Ao lado direito da primeira piscina há uma pequena arquibancada, na qual era utilizada quando havia competições no local. Atualmente, as competições acontecem em clubes em outras cidades. A frequência semanal dos frequentadores soma um total de 700 alunos divididos em hidroginástica, natação adulto, natação infantil, pré-equipe e equipe. Os estagiários do Ceunsp interviram com o último grupo.

Inicialmente, o Presidente da APANI, entrou em contato com a Coordenação do Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio (Ceunsp), demonstrando interesse no trabalho de estagiários de Psicologia juntamente com os atletas de natação. Uma Carta Convite foi entregue à Coordenação do Curso assinada pelo presidente, demonstrando tal interesse na parceria. Para tanto, foi expedido pelo Centro Universitário um ofício assinado pelas autoridades competentes autorizando a parceria entre as instituições. O Acordo de Cooperação e Termo de Compromisso de Estágio Supervisionado também foram preenchidos e assinados pelos discentes e os todos envolvidos.

O projeto foi construído pelos alunos com a orientação da supervisora de estágio e, quando finalizado apresentado à Apani. A preocupação de técnicos e pais dos atletas se dava frente aos estados emocionais de ansiedade e nervosismo precedentes das competições. Oliveira (2016) aponta que o meio esportivo pode levar o atleta a ter um turbilhão de emoções entre alegria extrema a desespero frente a uma derrota. Em razão ao exposto, o treinamento esportivo e a intervenção psicológica devem estar envolvidos. "Os que diferenciam o campeão dos outros são as suas características emocionais" (Kerkoski, 2009, p. 134).

As intervenções que seriam realizadas pelos estagiários foram iniciadas após caracterização do local de treino dos atletas de natação, incluindo todo o espaço físico e material de suporte. Observações dos atletas em seus treinos e suas relações com o técnico também foram registradas. Foi realizada uma entrevista formal com o técnico responsável pelos atletas designados aos estagiários, possibilitando o levantamento de informações a respeito de treinos, dificuldades em relação às competições e expectativas do técnico. Por meio de conversas informais com os atletas levantou-se as condições de treino, competições e demandas. A escuta dos estagiários enriqueceu o trabalho, pois os atletas relatavam seus nervosismos, aflições, angústias ao receberem o calendário das competições. Santo (2017) aponta a importância das intervenções serem realizadas acompanhando o calendário de competições dos atletas.

Após levantamento do diagnóstico, foi esclarecido o trabalho dos estagiários para o técnico e os atletas. Segundo Becker Júnior e Samulski (2002) para a implantação do treinamento psicológico faz-se necessário informar ao técnico, atletas e a todos os envolvidos sobre como funciona o

programa após a coleta de dados por meio de entrevistas e observações. Além do mais, uma avaliação realizada com consistência chegando a um diagnóstico é de suma importância para a realização das intervenções (Santo, 2017).

O técnico foi muito receptivo demonstrando interesse em realizar o trabalho conjunto com a psicologia. Relatou sempre treinar os atletas sozinho, sentindo necessidade de trocar informações com outros profissionais. Os estagiários também demonstraram-se motivados para pesquisar e realizar as intervenções.

O técnico relatou ter um ótimo relacionamento com sua equipe e sua preocupação na mudança emocional dos atletas ao chegar próximo da data das competições. Becker Junior (2009) ratifica este fato expondo a percepção de técnicos sobre a mudança no rendimento de alguns atletas em períodos de competição.

Notou-se a aproximação dos atletas com os estagiários, dedicação e disciplina frente ao trabalho psicológico e as técnicas oferecidas. Também se observou a importância de incluir os pais no projeto de intervenção uma vez que influenciam seus filhos. Para Reis et al (2016) o apoio dos pais para o crescimento esportivo de seus filhos é de fundamental importância. Entretanto, como o tempo era escasso e o foco do trabalho não eram os pais, foi realizada apenas uma reunião com os mesmos. Nesta também participaram o técnico e o presidente da Apani e os objetivos foram minimizar ansiedades e curiosidades, sanar dúvidas e apresentar a psicologia do esporte. Durante a reunião, os estagiários perceberam o quanto os pais estavam ansiosos por informações referentes às futuras intervenções da equipe de psicologia. Uma mãe perguntou se seria comunicado a ela, caso fosse detectado um distúrbio de comportamento em seu filho. Uma outra mãe perguntou se haveria possibilidade de uma cartilha com as técnicas psicológicas para treinar em casa junto ao seu filho.

Intervenções

As intervenções foram realizadas no mesmo espaço físico onde os atletas treinam, o que possibilitou maior contato com o ambiente em que eles estão inseridos.

Um total de sete estagiários realizaram o treinamento psicológico. A distribuição dos discentes foi organizada em duas duplas e um trio, sendo que cada dupla/trio ficou responsável por um determinado grupo de atletas. A distribuição dos estagiários com os atletas ficou assim: uma dupla com o juvenil e o júnior, outra dupla com o infantil e o trio de estagiários com o petiz. Cada dupla/trio trabalharam com dez adolescentes.

Os estagiários tinham seu dia específico de intervenção, com a duração média de 1 hora semanal, eles trabalharam de forma livre, porém, sempre respeitando o papel do técnico e os dados colhidos nas entrevistas e observações. O trabalho foi feito em conjunto com o técnico que, a todo momento deu o suporte necessário. Este, além de informar sobre a performance de cada atleta, selecionava os grupos para o treinamento psicológico de acordo com os treinos.

Elegeram-se trabalhar com o treinamento psicológico, pois este envolve os treinamentos das capacidades psíquicas e de autocontrole, como preparação mental, concentração, automotivação e psico-regulação (Samulski, 2009). Para Weinberg e Gould (2017), atletas bem-sucedidos comparados com atletas menos bem-sucedidos demonstram maior capacidade mental como melhor concentração, autoestima elevada, pensamentos orientados à tarefa e menos ansiedade.

Para o desenvolvimento do treinamento mental foram selecionadas técnicas de acordo com a demanda levantada: 1) relaxamento progressivo de Jacobson; 2) diálogo interno; 3) técnica visomotora e 4) concentração, baseando-se nos autores Becker Junior e Samulski.

Foi solicitado ao técnico dividir os grupos de atletas para contemplar as duplas e o trio de estagiários. Após a seleção dos atletas, esta informação foi encaminhada para a supervisora do estágio por meio eletrônico. Assim que os estagiários chegavam na Apani, entregavam ao técnico a intervenção do dia, mesmo ele tendo a posse do projeto construído pelos discentes. Dessa maneira, poderiam conversar, sanar dúvidas antes do início das intervenções.

1ª Etapa

Os estagiários reuniram os atletas em um local afastado da piscina onde havia sombra, convidando-os a participarem de uma dinâmica “quebra gelo” para entrosamento entre eles e estagiários. Em seguida foi explicado o objetivo dos estagiários estarem com eles, período, horários, atividades e explanando sobre a psicologia do esporte. Foi estimulado aos atletas falarem os motivos por terem escolhido a natação como modalidade esportiva, quem os orientou e se tinham amigos, familiares praticantes de exercício físico. Entender a escolha da modalidade faz com que o estagiário de psicologia perceba se há “pressão” por parte de familiares para aquela atividade que, muitas vezes a criança ou adolescente não gosta, além de conhecer algumas características de personalidade de cada um. Atletas que escolhem modalidades individuais tendem a ser mais introvertidos, criativos e controlam mais suas emoções (Bonfim & Júnior, 2018). Ao final da intervenção, os estagiários indagaram quantos deles sabiam/conseguiram relaxar, expondo sobre o tema trabalhado no encontro seguinte. Todos ficaram alvoroçados para conhecerem a técnica.

2ª Etapa

Nesse encontro, os atletas aguardavam os estagiários sentados em seus colchonetes sob uma tenda montada pelo técnico em frente a piscina. Um “quebra gelo” foi apresentado antes da técnica de relaxamento.

A técnica de relaxamento progressivo de Jacobson foi aplicada, após explicação sobre conceito e objetivos. Todos foram encorajados a expressar partes do corpo que sentiam mais tensão. A maioria relatou braços e ombros. Foi solicitado aos atletas se deitarem em seus colchonetes, fecharem os olhos (dois ficaram com os olhos abertos) e iniciarem uma respiração devagar. Em seguida, eles deveriam contrair cada parte do corpo separadamente e soltá-la, percebendo o relaxamento naquela região. Os

estagiários, a princípio funcionavam como modelos. A técnica possibilitou um maior contato dos atletas com seu corpo (conscientização do próprio corpo), aliada ao controle da respiração. Como é demonstrado por Becker Junior e Samulski (2002), o objetivo desta técnica é percepção sensorial e controle dos músculos por meio de sua contração e descontração. Além de reduzir a tensão muscular, evitando gasto energético desnecessário. É uma técnica desenvolvida por Jacobson em 1939, podendo ser utilizada não apenas com atletas, mas com pessoas que apresentem tensões musculares e ansiedade mal adaptada.

Os estagiários observaram que, a princípio existiam atletas com dificuldade de concentração para iniciar o relaxamento falando 'coisas engraçadas' e cutucando o colega ao lado acompanhado de risadas. Poucos atletas se envolviam nas brincadeiras. Após dois encontros com os estagiários, todos os atletas conseguiram concentrar-se. Alguns mais rapidamente outros menos. Apenas um atleta relatava que dormia durante o relaxamento. Foram orientados para continuar o treinamento sozinhos e não apenas na presença dos estagiários. Como relatam Weinberg e Gould (2017), assim como é importante o treinamento físico com milhares de repetições, não é o contrário com o treinamento psicológico.

Em cada intervenção os atletas eram livres para perguntarem e relatarem suas experiências com a técnica aprendida.

3ª Etapa

A segunda técnica aplicada foi o diálogo interno. É uma conversa consigo mesmo com o objetivo de desviar pensamentos não adequados tanto para os treinos como durante as competições. O diálogo interno modifica as reações emocionais por meio do pensamento. Essa estratégia pode ser realizada com o pensamento ou em voz baixa (Becker Junior, 2002). Os estagiários levaram frases escritas em pequenas tiras de cartolina e entregaram para cada um. Essas frases tinham como objetivo "dar um impulso" para o início do diálogo interno dos adolescentes. Frases como: "eu vou conseguir bater a mão na borda da piscina em um tempo menor que ontem", "agora vou prestar atenção na colocação da minha mão na água durante o nado" são exemplos oferecidos para eles.

Ao fim da intervenção, uma roda de conversa foi realizada com os atletas para que os estagiários pudessem ouvir suas experiências e sanar suas dúvidas a fim de motivá-los e estimulá-los a continuarem o trabalho sozinhos. Um dos atletas relatou que durante seus treinos na piscina, pensava no que iria comer mais tarde, não prestando atenção em seus movimentos. Segundo Martinez (2012) a natação é uma modalidade solitária, pois o atleta dentro da piscina tem uma comunicação limitada com o seu treinador. A audição do nadador fica comprometida não conseguindo receber por exemplo, o *feedback* do treinador. Partindo desta premissa, o psicólogo do esporte utiliza-se da técnica diálogo interno para manter uma atividade mental adequada aos seus treinos e competições (<http://www.psicologianoesporte.com.br/natacao/>)

Nesse dia foram realizadas observações dos atletas nadando com a finalidade de conhecer mais como era um dia de treino deles.

4ª Etapa

Nessa etapa os estagiários solicitaram aos atletas permanecerem deitados ou sentados confortavelmente, alguns utilizavam o flutuador para pernas para apoiar a cabeça e, com os olhos fechados imaginarem seus movimentos na piscina durante os treinos. Em um dos encontros, os estagiários filmaram seus treinos para a aplicação da técnica com vídeo.

Os grupos de atletas eram estimulados a falar sobre qual situação motora, durante o treino na piscina sentiam maior dificuldade. A partir dos relatos, os estagiários explicavam a técnica visomotora. Para Becker Júnior e Samulski (2002), nesse método, o atleta imagina seus movimentos motores (ou assistem a vídeos de seus treinos) sem a sua realização com o objetivo de aprender e aperfeiçoar suas técnicas.

Para facilitar o treinamento deste método, os estagiários dividiram o grupo em subgrupos categorizando em estilos de nado, os quais percebiam maior dificuldade. Inicialmente, os estagiários verbalizavam cada movimento motor para que os atletas os imaginassem. Com o domínio da técnica, conseguiam realizar sozinhos.

4ª Etapa

A última etapa do treinamento psicológico envolve a concentração. Durante as conversas com os atletas e com o técnico conclui-se que os adolescentes tinham dificuldade para concentrarem-se, principalmente no balizamento. Samulski (2002) aponta para a importância da concentração para o atleta. O autor relata que, durante a concentração o atleta direciona sua atenção para apenas uma situação de interesse e que este estado influencia fortemente no momento da competição.

Como o Conjunto Aquático Cel. Fiori Marcelo Amantéa atende diversas pessoas nas diferentes atividades aquáticas, os estagiários aproveitaram a música alta e as conversas dos praticantes de hidroginástica para trabalharem a concentração nos atletas. Samulski (2002) ressalta que se pode acostumar com a distração como fazendo parte do ambiente em que está e que existem técnicas de pensamento para ajudar na concentração, caso o atleta desvie sua atenção. Por exemplo, ter foco na sua respiração ou em algum movimento de braço na água.

Os atletas relataram para os estagiários que em dia de competição perdem o foco, pois é um local com muitos estímulos e barulhos, principalmente vindo da torcida na arquibancada. Paiva e Carlesso (2019) relatam a importância do apoio psicológico aos atletas em todas as situações. Os autores completam que, mesmo diante de uma vitória, a atuação do psicólogo se faz necessária.

Nos dias que não havia aula de hidroginástica, e o espaço aquático não apresentava barulhos, os estagiários inseriam estímulos sonoros de modo a atrapalhar a concentração dos atletas com o objetivo que estes voltassem a atenção para si mesmos, como por exemplo, para própria respiração.

Resultados

No grupo de atletas nadadores, a avaliação do treinamento psicológico pode ser realizada comparando o tempo da execução do nado, tanto nos treinos como nas competições. O sucesso do treinamento psicológico, nestes casos, se dá quando o atleta diminui seu tempo de chegada comparado com situações passadas. O importante para eles, não é tanto ganhar uma competição, mas diminuir tempo. Essas avaliações se deram observando e ouvindo os relatos dos atletas e técnico. Segundo Weinberg e Gould (2017 p. 253), "saber o quanto os programas de treinamento de habilidades psicológicas (THP) podem ser efetivos na melhora do desempenho esportivo requer a realização de estudos de intervenção bem-controlados(...) são caros e demorados". Os autores ainda relatam a necessidade de que estas análises sejam realizadas em locais de competição extremamente controlados e ainda ter a disponibilidade de técnicos e todos os envolvidos. Rubio (2018) também corrobora com este pensamento.

Com o decorrer das intervenções, os atletas foram trazendo relatos das competições, e de como eles estavam usando as técnicas já apresentadas nestes e na própria rotina do dia- a- dia.

Os atletas relataram uma melhora nos tempos alcançados nas provas, além de estarem mais confiantes e menos estressados. Além disso, foi relatado que o treinamento possibilitou melhorias em outros ambientes dos atletas, como na escola, relacionamentos familiares e interpessoais.

Discussão

O que mais chamou atenção dos estagiários, ao chegarem ao complexo aquático foi a receptividade do técnico por estar na presença de estudantes de psicologia. A princípio, os estagiários estavam com receio que o técnico se sentisse incomodado, o que não ocorreu.

Os possíveis comportamentos dos atletas era outro fator que deixava os estagiários inseguros e ansiosos, uma vez que a fase da adolescência envolve um maior nível de ativação cerebral socioemocional resultando em ações, na maioria das vezes, de enfrentamento e rebeldia frente às regras impostas por adultos. Cloutier e Drapeau (2012) relatam que a fase da adolescência é um período de mudanças intensas e explosões, comparado com outras fases do desenvolvimento. Embora tais comportamentos possam ser encontrados em outras situações, na vida dos atletas, não foram observados pelos estagiários na área esportiva. Eles perceberam o quanto os adolescentes apresentavam comportamentos de comprometimento e disciplina, consequentemente motivando os estagiários durante as intervenções. Estas observações corroboram com Rutter (1987 citado por Sanches, 2007) o qual relata que o esporte leva as pessoas a desenvolverem competências e habilidades em seguir regras, cumprir horários e terem disciplina.

Barbosa (2016) demonstra a importância do técnico no suporte emocional para atletas. O autor enfoca três tipos de apoio: autonomia, relacionamento e competência. O suporte à autonomia está relacionado com o direcionamento para tomadas de decisão. Os atletas precisam perceber

que o técnico considera seus desejos, opiniões e interesses e incentiva-os para este caminho. Eles precisam perceber que têm certo nível de liberdade para atuarem. No suporte ao relacionamento, cabe ao técnico tratar o atleta como pessoa pertencente a um grupo, a uma comunidade, não apenas preocupado com resultados. Acreditar nas potencialidades do atleta, apontar sua evolução, demonstrar que é capaz são ações que se enquadram no suporte à competência. No relato dos estagiários, surgem reflexões sobre a atuação do psicólogo do esporte em apoiar técnicos e treinadores, que neste momento das intervenções do estágio supervisionado não foi possível realizar de forma sistemática e controlada devido aos objetivos do grupo assim e pouco tempo disponível. Cientes da importância deste apoio aos técnicos, os mesmos expressaram o interesse em incluir esta intervenção em um próximo trabalho envolvendo a psicologia do esporte.

No trabalho realizado, os estagiários também perceberam o quanto se faz necessário o psicólogo do esporte incluir o técnico nos temas trabalhados com os atletas. Um dos estagiários relatou: *o técnico fica tão preocupado com o que iremos fazer com os seus atletas que é visível sua inquietação, enquanto não conversamos com ele a respeito da intervenção naquele dia. Ele parece um pai cuidando de sua prole.* Barbosa (2016), Samulki e Costa (2009) argumentam sobre o trabalho conjunto entre psicólogo do esporte e técnicos para que possam compartilhar o desenvolvimento dos atletas com o objetivo de melhorar suas habilidades tanto físicas como psicológicas. Além disso, ressalta Barbosa (2016), o psicólogo do esporte poderá fornecer apoio psicológico ao técnico e a todos os envolvidos com os atletas.

Na percepção dos estagiários, os resultados de suas intervenções alcançaram êxito, fato relatado pelo técnico e pelos próprios atletas, assim como observações de diminuição do tempo nos treinos e nas competições. Após as intervenções, os discentes perceberam que o campo da psicologia do esporte é uma área diferente das que já atuaram, tanto no sentido físico (atuação ao ar livre – psicologia ambiental) como nas emoções dos adolescentes demonstrando alegria (risadas, interesse), apesar dos momentos de ansiedade frente às competições. Seus relatos demonstraram certa estranheza, a princípio, ao atuar na área da psicologia do esporte muito diferente do *setting* terapêutico mudando suas percepções como exemplificados em suas frases.

Estagiário 1: *Foi uma experiência incrível a qual conseguimos desmistificar a crença de que adolescentes não são comprometidos e aprender técnicas valiosas!*

Estagiário 2: *A partir desta atuação senti vontade me engajar em uma modalidade esportiva, tanto que me matriculei numa academia e ainda levei minha irmã.*

Estagiário 3: *Eu parei de jogar basquete por preguiça e falta de tempo, mas depois desta experiência com os atletas fiquei com vontade voltar.*

Estagiário 4: *A psicologia do esporte contribui muito para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Estou percebendo minha atuação futura, enquanto psicóloga de outra maneira.*

Estagiário 5: *Sempre quis trabalhar apenas com crianças, mas a partir deste estágio estou pesquisando a respeito de cursos na área da psicologia do esporte para atender crianças, jovens e adultos neste seguimento.*

Após a conclusão do estágio supervisionado do último ano de graduação, dois estagiários optaram atuar no campo da psicologia do esporte.

Duas estagiárias optaram pela área organizacional e interessaram-se em aplicar as técnicas do esporte em seus funcionários, relacionando os temas liderança e competitividade utilizados em ambas áreas. Cozac (2018) associa a psicologia do esporte com o mundo corporativo. O psicólogo expõe que comportamentos de concorrência e de competição também são percebidos nas organizações, assim como o de liderança.

Considerações finais

O objetivo deste estudo foi demonstrar a experiência de atuação de estagiários do décimo semestre do curso de psicologia de um centro universitário do interior de São Paulo com jovens atletas de baixa renda na modalidade esportiva de natação. Na percepção dos estagiários, o objetivo foi alcançado demonstrado por meio de seus relatos a importância do psicólogo do esporte junto a atletas e técnico, assim como agregou conhecimentos e aprendizagens a respeito da atuação do psicólogo do esporte para o futuro profissional da psicologia.

A prática do discente na área da psicologia do esporte o insere num contexto para tomada de decisões, enfrentamento de desafios em um campo ainda novo nas universidades brasileiras.

O presente relato demonstrou a importância de aumentar as pesquisas na área da psicologia do esporte junto a estagiários e profissionais da psicologia com o objetivo de expandir e ajudar cada vez mais crianças, jovens e adultos que se superam por meio do esporte. Os discentes esperam ter contribuído com este relato de experiência de estágio supervisionado para futuros trabalhos na psicologia do esporte.

Referências

- Barbosa, M. L. L. (2016). A autodeterminação na natação: o modelo explicativo da motivação contextual. In: M.R.F. Brandão & A.A. Machado (Orgs.), *Natação* (pp.25 – 27). Várzea Paulista, SP: Fontoura.
- Becker Junior, B. (2002). Monólogo interno. In: B.Becker Junior, D. Samulski. *Manual de treinamento psicológico para o esporte* (pp. 80-83). Porto Alegre, RS: Juruá.
- Becker Junior & B., Samulski, D. (2002). *Manual de treinamento psicológico para o esporte* (2ª. ed.). Porto Alegre, RS: Feevale.
- Becker Junior, B. (2009). Treinamento psicológico para jovens desportistas. In: G. Gaertner (Org.), *Psicologia e ciências do esporte* (pp.143-164). Curitiba, PR: Juruá.
- Bonfim, G.M. A. do; Junior, C.M.M. (2018). Traços de personalidade de nadadores de curta, média e longa distância. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 8 (2), pp. 52– 63.
- Carvalho, C. A. (2012). Para além do tempo regulamentar: uma narrativa sobre a história da psicologia do esporte no Brasil. Tese de Doutorado. UFRJ, Rio de Janeiro, R.J.
- Cloutier; R. & Drapeu, S. (2012). *Psicologia da adolescência*. Rio de Janeiro, RJ: Vozes.
- Cozac, J. R. (comunicação oral, 27 de outubro de 2018).
- Diálogos. (2018, dezembro). *Psicologia do esporte no Brasil: história, desenvolvimento e desafios*. [Entrevista com Cristiano Roque Antunes Barreira] *Psicologia Ciência e Profissão*, 14 (9), pp. 6-13.
- Santo, A. A. do E. (2017). Em busca de uma boa forma de fazer psicologia do esporte: contribuições da gestalt-terapia. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 23 (1), 45-54.
- Hernandez, J. A. E. (2011). João Carvalhaes, um psicólogo campeão do mundo de futebol. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 11 (3), 1027-1049.
- Kerkoski, M. J. (2009). Esporte e inteligência emocional: uma abordagem introdutória. In: G. Gaertner (Org.), *Psicologia e ciências do esporte* (pp.134). Curitiba, PR: Juruá.
- Mcardle, W., Katch, V. & Katch, F. (2016). *Fisiologia do exercício – nutrição, energia e desempenho humano*. São Paulo, SP: Guanabara Koogan.
- Mangano, F. (2016). *Psicologia do esporte: contribuições para a atuação profissional*. 18 Cadernos Temáticos CRP SP. São Paulo, SP: CRP, 13.
- Oliveira, L. P. (2016). Psicologia do esporte e natação: treino mental e sua aplicabilidade no processo de intervenção. In: B. Brandão & A. A. Machado (Orgs.). *Natação* (pp.119-129, *Série Psicologia do Esporte*, v. 3). Várzea Paulista, SP: Fontoura.
- Paiva, E.M.; Carlesso, J.P.P (2019). A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência. *Research, Society and Development*, 8 (3). DOI: 10.333448/rsd-v8i3.798.
- Reis, C. P. F.; Moraes, M. C. C. M; Albuquerque, L. C. C. de (2016). O apoio dos pais ao desenvolvimento da carreira de atletas masculinos de basquetebol. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38 (2), 149-155.

DOI:10.1016/j.rbce.2015.10.007

Rhodes, J. (2013). Why is it that I seem to think better when I walk or exercise? *Scientific American Mind*, 24 (3), 76. DOI: 10.1038/scientificamericanmind/0713-76a

Rubio, K. (2018, dezembro). A cultura na psicologia do esporte: por uma psicologia social do esporte. *Diálogos. Psicologia, Ciência e Profissão*, 14 (9), 69 – 71.

Samulski, D. (2002). Técnicas de concentração. In: B. Becker Junior, D. Samulski. *Manual de treinamento psicológico para o esporte* (pp. 104-109). Porto Alegre, RS: Feevale.

Samulski, D. (2009). *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas* (2ª ed.). Barueri, SP: Manole.

Samulski, D., Costa, I.T., Amparo, L.P. & Silva, L.A. (2009). Atividade física, saúde e qualidade de vida. In: D. Samulski (Org.), *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas* (pp. 357- 382). Barueri, SP: Manole.

Sanches, S. M. (2007). A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 1 (1), 01-15.

Sei, B.; Paiva, M.L. de S.C. (2011). Grupo de supervisão em Psicologia e a função de holding do supervisor. *Psicol. Ens.*, 2 (1), 9-20.

Thiollent, M. (2011). *Metodologia da pesquisa-ação*. São Paulo: Cortez.

Uzzel, D. & Barnett, J. (2010). Pesquisa etnográfica e pesquisa-ação. In G. M. Breakwell; C. Fife-Schaw; S. Hammond & J. A. Smith (Eds.), *Métodos de pesquisa em psicologia* (pp. 312). Porto Alegre, RS: Artmed.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2017). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (6ª ed.). Porto Alegre, RS: Artmed.

Zuntini, A. C. S.; Santana, D. V. L.; Domingos, E.; Santos, I.G.dos; Silva, J. W. C. S.; Silva, L. R. da; Borges, L. de T. B. (2018) Atividades e Exercícios físicos nos Transtornos Psicológicos. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. 1 (3), pp. 97-115.

Sobre os autores

Silvia Regina Teixeira Pinto Albuquerque

Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio - CEUNSP, Itu - SP, Brasil

Amanda Arruda

Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio - CEUNSP, Itu - SP, Brasil

Denise Aparecida dos Santos Lima

Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio - CEUNSP, Itu - SP, Brasil

Henrique Mazzucco

Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio - CEUNSP, Itu - SP, Brasil

Jorge Alan Thibes Pizzol

Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio - CEUNSP, Itu - SP, Brasil

Maria Eliane de Matos Lima

Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio - CEUNSP, Itu - SP, Brasil

Contato

Silvia Regina Teixeira Pinto Albuquerque

E-MAIL

psicosilviaalbuquerque@gmail.com

Amanda Arruda

E-MAIL

arruda@hotmail.com

Denise Aparecida dos Santos Lima

E-MAIL

denise_sdlima@hotmail.com

Henrique Mazzucco

E-MAIL

henrique_mazzucco@hotmail.com

Jorge Alan Thibes Pizzol

E-MAIL

jorgeatpizzol@gmail.com

Maria Eliane de Matos Lima

E-MAIL

elianematos13@gmail.com

Agradecimentos

Os autores do presente artigo agradecem ao presidente da Associação de Pais e Amigos da Natação Ituana - APANI, Richardson Bocchini, e ao técnico André Scavacini pelo convite de parceria entre CEUNSP e APANI.