
Investigação qualitativa da eficácia de um treinamento de habilidades psicológicas para atletas da patinação artística: um estudo de caso

Anna Vitoria Rodrigues Renaux de Oliveira
Ricardo da Costa Padovani

Resumo

A competição pode representar uma fonte geradora de estresse independentemente do esporte praticado ou do nível de habilidade do atleta. O potencial estressor das competições esportivas aponta para a necessidade de habilidades psicológicas bem desenvolvidas. O objetivo do estudo foi investigar qualitativamente a eficácia de um programa de treinamento de habilidades psicológicas em grupo para atletas infanto-juvenis de patinação artística. Nove atletas infanto-juvenis da equipe de patinação artística participaram de uma intervenção em grupo. Instrumentos: entrevista semiestruturada e registro das atividades. A análise dos relatos evidenciou os diferentes sentidos de ser atleta, as expectativas relacionadas ao esporte e as demandas emocionais das situações de apresentação. Mostrou também que o aprendizado de novas habilidades psicológicas auxiliou no enfrentamento das demandas esportiva. Tais considerações evidenciam indicadores de eficácia de um programa de preparação psicológica para atletas infanto-juvenis.

Palavras-chave: Psicologia do esporte, Intervenção psicológica, Crianças, Adolescentes.

Qualitative investigation of the effectiveness of psychological skills training for figure skating athletes: a case study

Anna Vitoria Rodrigues Renaux de Oliveira, Ricardo da Costa Padovani

Abstract

Competition can represent a source of stress regardless of the sport or skill level of the athlete. The potential stressor of sporting competitions points to the need for well-developed psychological skills. The objective of the study was to qualitatively investigate the effectiveness of a group psychological skills training program for children and youth athletes of figure skating. Nine youth athletes from the figure skating team participated in a group intervention. Instruments: semi structured interview and record of activities. The analysis of the reports showed the different meanings of being an athlete, the expectations related to the sport and the emotional demands of the presentation situations. It also showed that learning new psychological skills helped to cope with sports demands. Such considerations show indicators of the effectiveness of a psychological preparation program for children and youth athletes.

Keywords: Psychology sports; Psychological intervention, Children, Adolescents.

Investigación cualitativa de la efectividad del entrenamiento de habilidades psicológicas para atletas de patinaje artístico: un estudio de caso

Anna Vitoria Rodrigues Renaux de Oliveira, Ricardo da Costa Padovani

Resumen

La competición puede representar una fuente generadora de estrés independientemente del deporte practicado o del nivel de habilidad del atleta. El potencial estresante de las competiciones deportivas apunta a la necesidad de habilidades psicológicas bien desarrolladas. El objetivo del estudio fue investigar cualitativamente la efectividad de un programa de entrenamiento de habilidades psicológicas grupales para niños y jóvenes atletas de patinaje artístico. Nueve atletas infanto-juveniles del equipo de patinaje artístico participaron de una intervención en grupo. Instrumentos: entrevista semiestructurada y registro de actividades. El análisis de los informes mostró los diferentes significados de ser deportista, las expectativas relacionadas con el deporte y las exigencias emocionales de las situaciones de presentación. También mostró que el aprendizaje de nuevas habilidades psicológicas ayudó a hacer frente a las demandas deportivas. Tales consideraciones evidencian indicadores de la efectividad de un programa de preparación psicológica para niños y jóvenes deportistas.

Palabras-clave: Psicología del deporte, Intervención psicológica, Niños, Adolescentes.

Introdução

A psicologia do esporte tem como objeto de estudo as pessoas e seus comportamentos em atividades físicas e esportivas, bem como a aplicação prática desse conhecimento. Os profissionais desse campo, dentre outras ações, procuram entender como fatores psicológicos influenciam o desempenho motor e como a participação esportiva influencia o desenvolvimento psicológico (Samulski, 2009; Weinberg & Gould, 2017).

Nas competições esportivas, o estresse e ansiedade parecem ser um aspecto indissociável. Comparação com adversário e avaliação do próprio desempenho podem levar o competidor a se perceber com poucas habilidades para enfrentar a situação e ter reações intensificadas que podem agravar o sofrimento psicológico e prejudicar o desempenho. A interpretação dos eventos tem grande importância na compreensão do estresse e da ansiedade. Mais do que o próprio evento em si, a forma de perceber e interpretá-lo vai influenciar na avaliação da sua capacidade de lidar com as demandas impostas pelo esporte (Wolf, 2015).

Quando se trata do esporte competitivo infantil, os praticantes, pela pouca idade, podem não apresentar recursos psicológicos suficientes para lidar com as demandas impostas pela prática competitiva (Fechio et al., 2011; Rose Junior, 2009). Nessa perspectiva, Dobránszky e González Rey (2008) destacam as vivências subjetivas de um atleta em processo de especialização esportiva. Como exemplos de tais vivências, pode-se destacar a figura da mãe nas situações de treino e competição, o significado da vitória, as representações da derrota e o empenho no desenvolvimento esportivo, o comparar-se com o outro, seja atleta ou não, e a privação de atividades sociais e de lazer. Soma-se ainda o risco de lesões e do esgotamento psicológico no processo de especialização esportiva (Myer et al, 2015; Rose Junior, 2009; Weinberg & Gould, 2017). Fica evidente o potencial estressor das sessões sistemáticas de treino e das competições. As considerações expostas mostram a importância de levar em consideração os efeitos que o esporte direcionado ao alto rendimento pode causar na construção da subjetividade de crianças e adolescentes.

A infância é uma fase do desenvolvimento muito delicada. Segundo o modelo da terapia cognitiva (Beck, 1997; Knapp & Beck, 2008), é nesse momento que as crenças irão se organizar e direcionar a forma do indivíduo se perceber e se posicionar diante das diferentes demandas do ambiente físico e social, moldando, portanto, o jeito psicológico de ser. Contudo, é possível trabalhar com atletas a respeito de suas atitudes, crenças e comportamentos que influenciam seu desempenho esportivo e saúde mental (Turner, 2016). Segundo Turner e Baker (2014), trata-se de ajudar atletas a adotarem crenças racionais e ajudá-los a lidar melhor com as adversidades da carreira esportiva, como as falhas, rejeições e pressões.

Segundo Nunomura, Carrara e Carbinatto (2009), técnicos e professores são modelos significativos para muitas crianças e até podem representar o ideal das crianças. Os autores também destacam o quanto o apoio dos pais é essencial, desempenhando função informativa e mediadora entre técnico e atleta. No entanto, deve-se salientar a linha tênue entre o cuidado e a cobrança. Tais considerações sinalizam a relevância do psicólogo do esporte na composição de equipes esportivas competitivas que além de organizar estratégias de intervenção que favorece a melhora a esportiva,

deverá garantir em primeira análise que tal intervenção contribuindo para o seu crescimento e desenvolvimento psicológico saudável.

O treinamento de habilidades psicológicas refere-se à prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas, como manter e focalizar a concentração, determinação de metas, estratégias para relaxamento, regulação dos níveis de ativação, aumento e manutenção da confiança e da motivação, controle emocional e controle de estresse (Figueiredo & Moura, 2003; Samulski, 2009; Weinberg & Gould, 2017; Wolff, 2015).

Weinberg e Gould (2017) mencionam que sua prática consistente e sistemática favorece o aumento da satisfação com a prática da atividade esportiva e física. Essa forma de conceituar o esporte de alto rendimento, comprometido com a qualidade de vida e satisfação com sua prática, constitui um grande desafio para os profissionais do esporte e uma meta a ser garantida para os psicólogos inseridos no trabalho com atletas de alto rendimento.

A importância do aprendizado de habilidades psicológicas para atletas está bem consolidada na literatura (Figueiredo & Moura, 2003; Medeiros & Lacerda, 2017; Ribeiro et al, 2018; Stefanello, 2007; Wallace et al., 2017; Weinberg & Gould, 2017; Wolff, 2015). A título de exemplo, o estudo de revisão de Ribeiro et al (2018) que mostram os benefícios de programas de intervenção pautado na psicoeducação no manejo das emoções para atletas. Dentre os benefícios apontam a redução dos sintomas relacionados à ansiedade e a depressão e melhora do sono. Concluem destacando que ações de natureza psicoeducativa podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida dessa população.

Pensar no desenvolvimento de programas de intervenção de natureza psicológica direcionada para atletas e praticantes que buscam o alto rendimento se mostra relevante não apenas para o alcance de metas e resultados esportivos, mas especialmente para garantir a saúde mental e o bem-estar de atletas. Esse posicionamento se torna imprescindível quando o público envolve atletas infanto-juvenis que apresentam menos recursos psíquicos para lidar com a carga de estresse e ansiedade do esporte de alto desempenho.

Apesar da importância do desenvolvimento da psicologia do esporte, Rueda e Lacerda (2017) salientam que o número de estudos sobre a atuação do psicólogo do esporte e sua dinâmica de trabalho nas equipes ainda é escasso. Soma-se a essa constatação a necessidade de programas de preparação psicológica levar em consideração a cultura, as características e as especificidades da modalidade esportiva, o que torna o desafio de ampliar a produção científica ainda maior. Por exemplo, não foram localizados artigos científicos, na literatura nacional, de intervenção que abordassem o treinamento de habilidades psicológicas para atletas da patinação artística.

Scala (2000) apresenta importante contribuição para área da psicologia do esporte, que na época de sua publicação ainda se revelava pouca expressiva entre profissionais da psicologia, mas que ainda sua argumentação se revela atual, ao defender que o desenvolvimento de programas ao invés do trabalho com técnicas isoladas favorece a organização do trabalho do

psicólogo e do atleta uma vez que o mesmo consegue inserir com mais facilidade no seu treinamento esportivo. Destaca ainda que outra vantagem é que programas estruturados com começo, meio e fim permitem acessar diferentes aspectos psicológicos relacionados as demandas esporte, possibilitando que o atleta esteja mais preparado para lidar com situações específicas, uma vez que as situações esportivas tendem a se repetir.

Para elucidar os benefícios de um programa de treinamento mental no desempenho esportivo de atletas brasileiros, pode-se destacar o estudo desenvolvido por Fortes et al (2017) com atletas da natação, do gênero masculino, divididos em dois grupos, grupo de treinamento mental (GTM) e grupo controle (GC). Os achados mostraram que o desempenho dos nadadores de ambos os grupos melhorou. No entanto, merece destaque o fato de que o grupo de treinamento mental apresentou melhor resultado.

Cabe registrar, conforme apontado por Rueda e Lacerda (2017), que o treinamento de habilidades psicológicas exige tempo e deve acontecer de forma sistemática ao treinamento físico técnico e tático. Ressaltam também que a preparação psicológica deve estar integrada com o tralhado da comissão técnica.

Tais achados evidenciam a potência de um programa de treinamento de habilidades psicológicas como forma de promover saúde mental e favorecer a qualidade de vida de atletas, bem como contribuir para o alcance das metas esportivas. Ressalta-se ainda que promover a saúde mental e qualidade de vida das pessoas e das coletividades constitui um dos princípios fundamentais que regula a profissão do psicólogo (Conselho Federal de Psicologia, 2005).

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi investigar qualitativamente a eficácia de um programa de treinamento de habilidades psicológicas em grupo para atletas infanto-juvenis de patinação artística.

Métodos

Amostra

Trata-se de um estudo exploratório, interventivo, de delineamento qualitativo, com patinadoras infanto-juvenis. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIFESP (Número do Parecer - 2.035.089). A participação no estudo foi formalizada pela assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos responsáveis e Termo de Assentimento pelas patinadoras. A pesquisa foi realizada em espaço destinado pela instituição e foram garantidos os critérios éticos e de pesquisa com seres humanos. O presente artigo é fruto de um trabalho mais amplo, que abordou a temática da patinação artística.

Participantes

O estudo contou com a participação de 9 patinadoras infanto-juvenis, cuja média das idades foi de $10,78 \pm 1,99$ anos. As participantes serão identificadas pela letra P (Participante) seguida da numeração de 1 a 9, P1 a P9. Mediante autorização do clube da treinadora, a primeira autora convidou pessoalmente as patinadoras de 8 a 13 anos de idade que faziam

parte da equipe de competição de patinação artística de um clube de um município do Estado de São Paulo. A equipe era composta por 14 integrantes, com idade entre 8 e 13 anos. Três participantes abandonaram a intervenção na quarta sessão sem apresentar justificativa; uma abandonou devido a lesão esportiva; uma não iniciou em função da incompatibilidade com horário intervenção. Todas as atletas treinavam juntas, no período da manhã, três vezes por semana, totalizando 4 horas semanais. Este grupo treinava duas modalidades da patinação artística, sendo uma hora de figuras obrigatórias e três horas para a modalidade livre individual. O ingresso na patinação artística ocorreu aos 7,2 (\pm 2,4) anos e o início nas competições aos 11,3 (\pm 2,8) anos. A Tabela 1 abaixo apresenta a caracterização das participantes.

Tabela 1. Caracterização das atletas participantes do estudo

Participante	Idade	Ingresso na Patinação	Início competições
P1	10	7 anos	8 anos
P2	9	7 anos	8 anos
P3	10	5 anos	6 anos
P4	13	10 anos	12 anos
P5	8	4 anos	6 anos
P6	13	10 anos	11 anos
P7	13	10 anos	12 anos
P8	9	4 anos	5 anos
P9	12	8 anos	10 anos

Instrumentos

1. Roteiro de entrevista semiestruturada para investigação do histórico esportivo: elaborada pelos autores e as perguntas foram divididas em três blocos temáticos. O primeiro bloco abordou questões esportivas gerais da participante, como a inserção no esporte, participação em competições e competições, aspectos positivos e negativos de ser atleta. Exemplos das questões do primeiro bloco: o que é ser atleta para você? Qual é o lado bom e o lado ruim de ser atleta? Qual é a pessoa que mais te motiva a patinar? O segundo bloco abordou questões relativas aos treinos e competições, como os sentimentos mais experimentados, dificuldades enfrentadas e pessoas a quem recorre ajuda. Exemplos de questões do segundo bloco: Tem algo que lhe atrapalha nos treinos? O que? Como? E nas competições? Você tem dificuldade de se concentrar nos treinos e nas competições? Você tem alguma estratégia que ajuda nesses momentos? O último bloco de perguntas buscou algumas informações preliminares referentes à intervenção, como experiências passadas com psicoterapia e expectativas em relação ao programa de intervenção. Exemplos de questões do último bloco: Você já fez algum acompanhamento com psicólogo? Se sim, foi por motivo esportivo? Você acha que atualmente há algum problema no esporte que um psicólogo pode ajudar?

2. Registro das atividades. Ao final de cada sessão as participantes individualmente respondiam a seguinte pergunta "O que eu aprendi hoje?". Na oitava sessão, por sua vez, a síntese do aprendizado foi grupal.

Procedimentos

Formalizada a participação pela assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos responsáveis e do Termo de Assentimento (TA) pelas participantes, o programa de intervenção foi iniciado. A intervenção foi realizada em 10 sessões, sendo uma por semana, de uma hora de duração, realizadas nas dependências do clube. A primeira e a última sessão foram destinadas à aplicação dos instrumentos. É importante mencionar que os instrumentos quantitativos que compuseram o estudo mais amplo não foram inseridos no presente artigo.

O programa de intervenção foi orientado pela perspectiva da cognitivo-comportamental e da psicologia do esporte. Os temas, objetivos e estratégias de cada sessão foram elaborados a partir dos estudos de Martin (2001), Stefanello (2007), Valle (2013), Weinberg e Gould (2017) e Wolff (2015). Todas as sessões foram estruturadas em três momentos: 1) psicoeducação do tema; 2) dinâmicas para vivenciar o que foi exposto na psicoeducação; 3) fechamento para levantar os aprendizados da sessão. As sessões tiveram duração média de 60 minutos. Segue abaixo a relação dos temas trabalhados nas sessões do programa de intervenção:

1ª coleta. Apresentação do estudo

Sessão 1. Modelo cognitivo e o esporte

Sessão 2. Autofala como estratégia motivacional para treinos

Sessão 3. Autofala e regulação emocional

Sessão 4. Relaxamento e técnica de respiração diafragmática

Sessão 5. Técnicas de respiração enquanto estratégia para concentração

Sessão 6. Estar no aqui e agora

Sessão 7. Visualização

Sessão 8. Ensaio mental: integrando as estratégias aprendidas

2ª coleta. Avaliação e feedback da intervenção.

Análise de Dados

As entrevistas semiestruturadas, gravadas e transcritas e os registros referentes às atividades foram analisados a partir da literatura da área. As categorias de análise foram definidas aprioristicamente ao desenvolver o roteiro de entrevista semiestruturada e o registro das atividades.

Resultados

A complexidade do trabalho com atletas que constantemente estão sob avaliação e busca de aperfeiçoamento da performance, seja em situações de treino ou competições, pode ser observado nos relatos das participantes a partir das categorias apriorísticas "o significado de ser atleta", "objetivos no esporte", "aumento do estado de ansiedade nas vésperas da competição" e "rede de apoio". A relevância de um programa de intervenção psicológica esportiva sistemático é apontada no relato das participantes.

Ao serem questionadas sobre o significado de ser atleta, os relatos evidenciaram a linha tênue entre esforço e prazer, responsabilidades e diversão. Os relatos a seguir ilustram essa percepção: *"É você gostar do esporte que você faz e aí você faz bem, assim, você não faz ruim" (P1); "É ter foco. É ter foco que você quer chegar lá e fazer um salto; É ter responsabilidades, é acordar cedo pra vir pra aula e dormir cedo pra ir pra aula. É isso" (P3); "É fazer o que você gosta. Patinar, fazer o que você gosta, não só se preocupar em ficar em primeiro, segundo ou terceiro, é se divertir também" (P6); "É treinar pra melhorar seus passos" (P7).*

Ao discorrerem sobre os atuais objetivos no esporte, algumas participantes relataram o desejo de melhorar no esporte e atingir os níveis mais elevados das categorias competitivas, no entanto, a dúvida do quanto deseja a competição no futuro é identificada em alguns relatos: *"De conseguir ser do nível mais avançado" (P1); "Quero chegar a fazer o triplo, um salto triplo, né? Fazer corrupio de avião e ir para o mundial" (P3); "Ah, não sei. Eu gosto de patinar, mas eu não gosto muito de ficar competindo" (P4); "Eu quero chegar cada vez mais a níveis mais altos" (P6).*

A maioria das atletas identificou aumento do estado de ansiedade nas vésperas da competição observados por meio de sinais fisiológicos e comportamentais como "frio da barriga", tremor e alteração no sono. Além disso, também relatam pensamentos sobre o desempenho que podem enfatizar auto cobrança por uma boa apresentação. P1 destacou:

Eu fico nervosa. Eu sou bem ansiosa e nervosa. No treinonão, eu sou normal. Na hora da competição eu erro tudo, fico nervosa [...] eu sinto frio na barriga, e aí quando estou me apresentando eu começo a tremer [...] fico pensando que eu treinei praticamente um ano inteiro pra fazer dois minutos pra eu me apresentar e é aquilo que vai definir.

Sensações desconfortáveis também foram apontadas por P4: *"Nervosa, eu acordo e fico muito nervosa [...] eu tenho frio na barriga, muito. Eu não consigo ficar parada [...] depende da competição, se for uma [apresentação] importante, eu durmo bem pouco [...]; "Bastante ansiosa. Fico pensando nos passos que eu vou fazer, na minha coreografia. Começa quando eu acordo, mas um dia antes eu já fico ansiosa também" (P7).*

P8, a seguir, menciona desconforto emocional e pensamentos de conteúdo negativista:

Quando eu fico vendo a apresentação das outras meninas, eu fico com medo de não pegar o 1º lugar [...] antes da competição eu me sinto bem, mas eu fico um pouco nervosa [...] quando a gente está indo pra

competição, e na noite anterior, eu fico um pouquinho sem fome, com dor de barriga, dor de cabeça... e quando a gente está indo, eu fico muito enérgica, não paro de falar, e falo muito alto [...] Às vezes eu me imagino na competição e me imagino caindo.

Os relatos que descrevem algum desfecho ruim para a apresentação, como cair, não pegar o primeiro lugar e errar tudo, podem indicar o medo como uma emoção presente para essas patinadoras.

Tão importante quanto identificar sinais de ansiedade e comportamentos já existentes para lidar com situações desafiadoras, é conhecer a rede de apoio que percebem para auxiliá-las no enfrentamento de tais situações. Os relatos a seguir descrevem tais situações: *"Meus pais, eles falam o que eu posso fazer ou alguma coisa assim [...] eles falam, por exemplo, se eu erreí alguma coisa na competição, eles falam pra eu ir até a professora e perguntar o que eu erreí"* (P1); *"É mais eu mesma, porque a única coisa que me ajuda é quando eu saio da competição e como alguma coisa que eu gosto"* (P2); *"Tem minha mãe, ela me ajuda, fica conversando comigo. Minhas amigas também, a gente fica conversando, dando conselho"* (P4); *"Minha mãe sempre tenta me manter calma, fala que vai dar certo. Minhas amigas também falam"* (P7); *"Minha família e meus amigos ficam falando toda hora que eu fui muito linda, fiz o melhor que eu pude"* (P8); *"Meus pais, a professora, meus amigos..."* (P9).

Os relatos deixam evidente que os pais, em destaque a mãe, as amigas de equipe e a treinadora foram as figuras mais significativas para as participantes nos momentos de tensão emocional.

Em relação aos efeitos do treinamento de habilidades psicológicas, coletados ao longo da intervenção a partir dos registros das participantes, a maioria relatou benefícios referentes às estratégias cognitivas para manejo da motivação, do controle da ativação, da ansiedade. Os registros abaixo apresentam as percepções das patinadoras sobre o uso das estratégias mais empregadas pelas participantes:

Autofala: *"Para eu ter mais foco, eu posso falar uma pequena palavra e conseguir me animar em um treino ou em uma competição"* (P9); *"Com a autofala eu aprendi que com poucas palavras eu posso me motivar e melhorar meu treino ou ensaio"* (P9); *"Eu aprendi que a autofala me ajuda a me concentrar e voltar a fazer o que eu estava fazendo quando estou distraída"* (P2); *"Precisamos falar com nós mesmas para voltar ao treino"* (P1); *"Eu aprendi que eu posso me sair bem na competição, me incentivando e falando coisas boas para mim mesma. Também quando eu me distrair no treino, eu falo para mim mesma me concentrar, assim vou me sair muito bem"* (P7).

Respiração: *"A respiração pode nos ajudar a não ficar ansiosas"* (P3); *"Aprendi a controlar minha respiração quando estou ansiosa ou nervosa"* (P2). *"Eu prestei atenção no meu pé e na minha respiração, eu nem escutei a música que ta tocando lá na quadra"* (P5).

Visualização: *"Eu tive muitas sensações, eu consegui sentir o meu pé batendo no chão depois do salto como se fosse de verdade"* (P9); *"Na hora que você falou pra imaginar a gente fazendo as voltas do salto, eu pude sentir até o vento contra o meu corpo"* (P4); *"Na visualização aprendi que quando estamos indo para o treino e para a competição, podemos imaginar como seremos ou como faremos os passos ou nossa apresentação"* (P7).

Discussão

O presente estudo evidenciou as demandas emocionais, especialmente a ansiedade, relacionadas à patinação artística, bem como apontou que o desenvolvimento de um programa de habilidades psicológicas pode auxiliar na redução de sintomas relacionados ao estresse e à ansiedade em situações de treino e competição, o que corrobora com os achados da literatura sobre os benefícios do desenvolvimento de programas de treinamento de habilidades psicológicas para atletas de diferentes modalidades, faixas etárias e níveis de treinamento e competição (Lindern et al., 2017; Ribeiro et al., 2018; Stefanello, 2007; Weinberg & Gould, 2017; Tutte, Reche, & Álvarez, 2020).

No que se refere as demandas do esporte, merecem destaques a rotina de treinamento semanal e competições que ocorriam tanto no próprio município quanto fora. Nesse cenário, é interessante a percepção de cinco participantes de que familiares, amigos e treinadora se apresentaram como fonte de apoio e suporte afetivo e emocional para lidar com as demandas relacionadas à competição. A percepção de pessoas significativas (como por exemplo, pais, amigos e treinadora) como fonte de proteção (conforto e suporte emocional) se revela como importante aspecto no desenvolvimento saudável de atletas infanto-juvenil (Folle et al., 2018; Souza Júnior, 2020; Weinberg & Gould, 2017).

Os registros das atividades ao longo do programa de treinamento de habilidades psicológicas evidenciam os benefícios do aprendizado de novas habilidades cognitivas para o manejo do estresse e ansiedade em situações de treino e competição.

A efetividade do emprego de programas estruturados de treinamento de habilidades psicológicas envolvendo técnicas de autofala, visualização e exercícios de respiração têm sido reportado por diferentes estudiosos da área da psicologia do esporte tanto na literatura nacional (Wolff, 2015; Fortes et al., 2016) quanto na internacional (Martin, 2001; Zafra, Toro, Montero & Álvarez, 2008; Hatzigeorgiadis et al., 2011; Sharp, Woodcock, Holland, Cumming & Duda, 2013; Dana & Gozalzadeh, 2017).

Os relatos deixam evidente que o aprendizado das técnicas de autofala e visualização trabalhadas no programa favoreceu a melhoria do autocontrole e da autoconfiança, corroborando os dados da literatura referente ao emprego de tais estratégias (Martin, 2001; Weinberg & Gould, 2017). Outro aspecto interessante é a presença de relatos indicando a aproximação do aprendizado com as situações esportivas vivenciadas. Um estudo cujo objetivo foi realizar um programa de habilidades psicológicas para jogadores de futebol de categoria de base revelou que 70% dos jogadores reportaram nível de satisfação alto a muito alto em relação ao

programa, que envolvia técnicas de respiração, relaxamento e visualização (Zafra et al., 2008). Ao final do estudo, os participantes do referido estudo também puderam identificar aplicabilidade das habilidades aprendidas em outros contextos esportivos e não esportivos. Os benefícios de um em relação às técnicas utilizadas para compor o programa de intervenção proposto no presente estudo, a técnica de visualização tem sua efetividade demonstrada com um grupo de jogadores de futebol através da diminuição da ansiedade (Kapur & Dhunna, 2017). O uso da visualização também foi efetivo para um grupo de atletas de ginástica acrobática, pois indicou aumento da autoconfiança, mas não revelou diminuição da ansiedade e melhora no desempenho esportivo (Marshall, 2017). Por outro lado, quatro jogadores de tênis de 13 a 15 anos melhoraram seu desempenho depois de uma intervenção com visualização combinada com técnica de relaxamento (Koehn, 2014). Tutte et al. (2020) ao desenvolver um programa de preparação psicológica para atletas de hóquei, pautado na abordagem cognitivo-comportamental, envolvendo um conjunto de técnicas, como por exemplo, reestruturação cognitiva, visualização, relaxamento e manejo das emoções, verificaram, entre outros achados, melhora do gerenciamento da ansiedade em situações de competição.

Estudos referentes ao emprego da autofala também demonstram ser eficazes na melhora do desempenho esportivo, auxiliando no manejo de estados psicofisiológicos internos (Wallace et al., 2017) e na atenção (Hatzigeorgiadis & Galanis, 2016). A relevância de tal estratégia foi apontada em estudo realizada na década de 90 (Ming & Martin, 1996) demonstraram a eficácia do uso da autofala para a melhora do desempenho de jovens patinação no gelo. Embora estes estudos tenham utilizado a autofala isoladamente, um estudo de metanálise sobre autofala e desempenho esportivo concluiu que programas de intervenção que incluíam a autofala foram mais efetivos em comparação com aqueles que não incluíam a estratégia (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis & Theodorakis, 2011).

Com o propósito de realizar uma avaliação qualitativa de um programa de habilidades psicológicas para atletas, um estudo realizado com adolescentes jogadores de rugby mostrou que o programa proposto foi muito bem aceito pelo grupo de 21 jogadores (Sharp et al. 2013). O caráter educativo, o planejamento das sessões, conhecimento de técnicas de autorregulação e aprendizados que podem ser transferidos para outros contextos foram alguns dos aspectos positivos mencionados pelos participantes do estudo.

O presente estudo destaca a importância da compreensão dos aspectos psicológicos relacionados ao esporte competitivo e a relevância de programas de intervenção de natureza psicológica desenvolvidos especificamente para atletas, aspecto apontado na literatura (Lindern et al., 2017; Ribeiro et al., 2018; Stefanello, 2007; Weinberg & Gould, 2017; Tutte et al., 2020).

Acredita-se que o desenvolvimento de um pacote de intervenção envolvendo as principais estratégias descritas no treinamento de habilidades psicológicas para atletas, como proposto no presente estudo, associado ao emprego de novas tecnologias, conforme proposto por Conde (2017), potencializa o aprendizado e favorece a motivação do atleta uma vez que se

aproxima mais da própria dinâmica do esporte que exige a aquisição de um conjunto de habilidades, sejam de natureza física, técnica, tática e psicológica.

Considerações finais

O desenvolvimento de um programa de intervenção em grupo para atletas de infanto-juvenis da patinação se revelou um importante espaço de trocas de experiências, de suporte psicológico e aprendizado de habilidades para manejo dos estressores presentes no esporte, especialmente, os relacionados à ansiedade em situações de competição.

Deve-se ressaltar que a frequência em programas de intervenção constitui um dos grandes desafios em pesquisas envolvendo seres humanos. Outro aspecto que merece ser destacado é que o número de estudos envolvendo intervenções na área de psicologia do esporte é restrito, especialmente na literatura nacional, o que reforça a importância do presente estudo.

O fato de envolver crianças e adolescentes também merece destaque. Para embasar a discussão dos resultados desta pesquisa, foi necessário recorrer a estudos envolvendo crianças e adolescentes em outras modalidades esportivas, com características distintas da patinação artística uma vez que não foram localizados estudos de intervenção com as características do público investigado na presente investigação.

A dificuldade das participantes de empregar as diferentes estratégias trabalhadas pode estar relacionada ao fato de envolver atletas infanto-juvenis e o número de sessões do programa de intervenção (oito sessões). Sugere-se que em pesquisas realize um maior número de sessões e acompanhado de dois seguimentos realizados um mês e três meses após o encerramento das intervenções. Outra indicação seria a presença de um co-terapeuta que poderia contribuir na dinâmica e no registro das impressões da atividade desenvolvida.

O uso de registros verbais da percepção das participantes se mostrou uma estratégia importante para apreender o efeito do aprendizado do programa de intervenção e orientar ações futuras. Considerando que o presente estudo envolveu crianças e adolescente que compunham a equipe esportiva, o uso de testes se torna um desafio. O desafio se revela em termos da faixa etária destinada de cada etapa e a disposição de crianças e adolescentes para responder um conjunto de instrumentos. Portanto, sugere-se explorar os aspectos qualitativos em pesquisas de intervenção para melhor compreensão de seus efeitos.

Deve-se levar em consideração que os instrumentos nem sempre conseguem apreender a dimensão de uma mudança, como por exemplo, os relatos das participantes referentes ao emprego das técnicas aprendidas durante as sessões. Nessa perspectiva, pode-se afirmar que o programa de intervenção atingiu seu objetivo de apresentar indicadores de eficácia de um modelo de intervenção psicológica para atletas infanto-juvenis da patinação.

Acredita-se ainda que o referido modelo pode servir de parâmetro para atletas de outras modalidades de categorias infanto-juvenis.

Tais considerações deixam evidente a importância do desenvolvimento de novos estudos de intervenção na área da psicologia do esporte em diferentes modalidades esportiva, de diferentes faixas etárias. O aperfeiçoamento da prática da psicologia do esporte no Brasil exige que mais estudos de intervenção sejam desenvolvidos e avaliados.

Referências

Beck, J. S. (1997). *Terapia cognitiva: teoria e prática*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Conselho Federal de Psicologia (2005). Código de Ética Profissional do Psicólogo. http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo_etica.pdf.

Conde, E. (2017). Ampliando a psicologia do esporte. In C. Medeiros & A. Lacerda (Orgs.), *Psicologia e Esporte na atualidade* (pp. 175-192). São Paulo: Pasavento.

Dana, A., & Gozalzadeh, E. (2017). Internal and external imagery effects on tennis skills among novices. *Perceptual and Motor Skills*, 0(0) 1-22. Doi:10.1177/0031512517719611

Dobránszky, I. A., & González Rey, F. L. (2008). A produção de sentidos subjetivos e as configurações subjetivas na especialização esportiva. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 2, 2, 1-18. Doi: 10.31501/rbpe.v2i2.9277

Fechio, J. J., Castro, N. M., Cichowicz, F. D. A., & Alves, H. (2011). Estresse infantil e a especialização precoce. *Revista Psicologia e Saúde*, 3(1), 60-67.

Figueiredo, S. H., & Moura, L. (2003). Preparação Psicológica: o desafio das categorias de base da Seleção Brasileira de Voleibol Feminino. In: K. Rúbio. (Org.). *Psicologia do Esporte Aplicada* (pp.227-241). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Folle, A., Nascimento, J. V., Salles, W. N., Maciel, L. F. P., & Dallegre, E. J.. (2018). Family involvement in the process of women's basketball sports development. *Journal of Physical Education*, 29, e2914. Doi: 10.4025/jphyseduc.v29i1.2914.

Fortes, L. S., Lira, H. A. A. S., Mendonça, L. C. V., & Lima, R. C. R. (2017). Efeito do treinamento mental no desempenho de jovens nadadores. *Revista Brasileira de Ciência & Movimento*, 25(4), 23-31.

Fortes, L. S., Lira, H. A. A., Lima, R. C. R., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2016). Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers? *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18(3), 353-361. Doi: 10.5007/1980-0037.2016v18n3p353

Hatzigeorgiadis, A., & Galanis, E. (2016). Self-talk effectiveness and attention. *Current opinion in psychology*, 16, 138-14. Doi:10.1016/j.copsyc.2017.05.014.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sport performance: a meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348-356. Doi: 10.1177/1745691611413136

Kapur, A., & Dhunna, K. D. (2017). Effect of visualization technique in reducing anxiety level of soccer male players in competition situations. *International Journal of Multidisciplinary Education and Research*, 2(3), 74-75.

Knapp, P., & Beck, A. (2008). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30 (supl. II), S54-64. Doi:10.1590/S1516-44462008000600002

Koehn, S., Morris, T., & Watt, A. P. (2014). Imagery intervention to increase flow state and performance in competition. *The Sport Psychologist*, 28, 48-59. Doi: 10.1123/tsp.2012-0106.

Lindern, D., Mester, A., Strey, A. M., Silva, C. S., & Lisboa, C. S. M. (2017). Impacto de uma intervenção psicológica para atletas de futebol de categorias de base. *Contextos Clínicos*, 10, 1, 60-73. Doi: 10.4013/ctc.2017.101.05

Marshall, E. A., & Gibson, A. M. (2017). The effect of an imagery training intervention on self-confidence, anxiety and performance in acrobatic gymnastics – a pilot study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 12(1). Doi: 10.1515/jirspa-2016-0009.

Martin, G. L. (2001). Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas em análise do comportamento. Campinas: Instituto de análise do comportamento.

Medeiros, C., & A. Lacerda, A. (2017). *Psicologia e Esporte na atualidade*. São Paulo: Pasavento.

Ming, S., & Martin, G. L. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist*, 10, 227-238.

Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., Faigenbaum, A.D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L.J. (2015). Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes? *Sports Health*, 7(5), 437-42. doi: 10.1177/1941738115598747.

Nunomura, M. Carrara, P. D. S., & Carbinatto, M. (2009). Ginástica artística competitiva: considerações sobre o desenvolvimento dos ginastas. *Revista Motriz*, 15(3), 503-514.

Samulski, D. M. (2009). *Psicologia do esporte: conceito e novas perspectivas*. Barueri: Manole.

Ribeiro, P., Lacerda, A., Melo, R., Habib, L. R., & Filgueiras, A. (2018). Psicoeducação baseada em evidências no esporte: revisão bibliográfica e proposta de intervenção para manejo emocional. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 8, 1, 56-65. Doi: 10.31501/rbpe.v8i1.8847

Rose Junior., D. (2009). *Esporte e atividade física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar*. (2aed). Porto Alegre: Artmed

Rueda, T.S., & Lacerda, A. (2017). Equipe esportiva multi, inter e

transdisciplinar: como trabalho o psicólogo? In C. Medeiros & A. Lacerda (Orgs.), *Psicologia e Esporte na atualidade* (pp. 29-46). São Paulo: Pasavento.

Scala, C. (2000). Proposta de intervenção em psicologia do esporte. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 2(1), 53-59. Doi: 10.31505/rbtcc.v2i1.289

Sharp, L., Woodcock, C., Holland, M. J. G., Cumming, J., & Duda, J. L. (2013). A qualitative evaluation of the effectiveness of a mental skills training program for youth athletes. *The Sport Psychologist*, 27, 219-232.

Souza Júnior, L. A., Falconi, C. A., Dias, H. M., Brandão, M. R. F., & Zanetti, M. C.i. (2020). Motivation, parental style and psychological well-being of female basketball school player. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 201-216.

Stefanello, J. M. F. (2007). *Treinamento de competências psicológicas: em busca da excelência esportiva*. Barueri: Minha Editora: Manole.

Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-16. Doi:10.3389/fpsyg.2016.01423.

Turner, M. J., & Baker, J. B. (2014) Using rational emotive behavior therapy with athletes. *The Sport Psychologist*, 28, 131-147. Doi: 10.1123/tsp.2013-0012.

Tutte, V., Reche, C., & Álvarez, V. (2020). Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 62-74

Valle, M. P. (2013). *Dinâmica de grupo aplicada a psicologia do esporte*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Wallace, P. J., Mckinlay, B. J., Coletta, N. A., Vlaar, J. I., Taber, M. J., Wilson, P. M., & Cheung, S. S. (2017). Effects of motivational self-talk on endurance and cognitive performance in the heat. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(1), 191-199. Doi:10.1249/MSS.0000000000001087.

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

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

Zafra, A. O., Toro, E. O., Montero, F. J. O., & Álvarez, M. D. A. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol de base de élite: percepción de aplicabilidad e índices de satisfacción. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 31-46.

Sobre o autor

Anna Vitoria Rodrigues Renaux de Oliveira

Universidade Federal de São Paulo-Campus Baixada Santista -
UNIFESP – Santos, Brasil
Departamento de Saúde, Educação e Sociedade

Ricardo da Costa Padovani

Universidade Federal de São Paulo-Campus Baixada Santista -
UNIFESP – Santos, Brasil
Departamento de Saúde, Educação e Sociedade

Contato

Ricardo da Costa Padovani

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Rua Silva Jardim, 136, sala 215 - Vila Mathias - Santos/SP - CEP:

11015-020

TELEFONE

13 3512-2700

E-MAIL

ricardo.padovani@unifesp.br