

**TREINAMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA ATLETAS DA NATAÇÃO****PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING FOR SWIMMING ATHLETES****ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA NADADORES**

Luiza Garutti Alvarenga Fonseca^a, Ricardo da Costa Padovani^a

^aUniversidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Instituto de Saúde e Sociedade. Santos – SP.

RESUMO

O objetivo do presente estudo consistiu em avaliar o efeito de um programa de treinamento de habilidades psicológicas destinado a atletas da modalidade natação. Participantes: três atletas de natação, adolescentes, do sexo masculino. Instrumentos: roteiro de entrevista semiestruturada, CSAI-2R, ACSI-28BR e registro dos relatos verbais. O programa de treinamento de habilidades psicológicas foi composto por 12 sessões individuais. Ao comparar as habilidades de *coping*, observa-se que P1 apresentou aprimoramento do maior número de habilidades, seguido por P3. P2 aprimorou apenas uma habilidade de *coping*. No que se refere ao estado de ansiedade competitiva, o efeito mais marcante para P1 ocorreu na ansiedade cognitiva. P2 demonstrou aprimoramento nos indicadores de ansiedade somática. P3 indicou redução tanto da ansiedade somática quanto da ansiedade cognitiva, além de aumento da autoconfiança da fase de pré-teste para a fase de pós-teste. O programa de treinamento de habilidades psicológicas demonstrou ser um recurso relevante para atletas de natação.

PALAVRAS-CHAVE

psicologia do esporte, habilidades psicológicas, natação, intervenção.

ABSTRACT

The objective of the present study was to evaluate the effect of a psychological skills training program designed for swimming athletes. Participants: three male adolescent swimmers.



Instruments: a semi-structured interview script, CSAI-2R, ACSI-28BR, and records of verbal reports. The psychological skills training program consisted of 12 individual sessions. When comparing coping skills, it was observed that P1 showed improvement in the greatest number of skills, followed by P3. P2 improved only one coping skill. Regarding competitive anxiety, the most notable effect for P1 occurred in cognitive anxiety. P2 demonstrated improvement in somatic anxiety indicators. P3 showed a reduction in both somatic and cognitive anxiety, as well as an increase in self-confidence from the pre-test phase to the post-test phase. The psychological skills training program proved to be a relevant resource for swimming athletes.

KEYWORDS: sport psychology, psychological skills, swimming, intervention.

RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue evaluar el efecto de un programa de entrenamiento en habilidades psicológicas dirigido a atletas de natación. Participantes: tres nadadores adolescentes del sexo masculino. Instrumentos: guion de entrevista semiestructurada, CSAI-2R, ACSI-28BR y registro de los informes verbales. El programa de engranamiento en habilidades psicológicas estuvo compuesto por 12 sesiones individuales. Al comparar las habilidades de afrontamiento, se observa que P1 presentó mejora en el mayor número de habilidades, seguido por P3. P2 mejoró solo una habilidad de afrontamiento. En cuanto al estado de ansiedad competitiva, el efecto más destacado para P1 ocurrió en la ansiedad cognitiva. P2 demostró mejora en los indicadores de ansiedad somática. P3 indicó una reducción tanto de la ansiedad somática como de la ansiedad cognitiva, además de un aumento de la autoconfianza desde la fase de pretest hasta la fase de postest. El programa de entrenamiento en habilidades psicológicas demostró ser un recurso relevante para atletas de natación.

PALABRAS-CLAVE: psicología del deporte, habilidades psicológicas, natación, intervención.

INTRODUÇÃO

A preparação psicológica tem contribuído para que atletas e equipes esportivas aprimorem a performance esportiva e alcancem resultados mais expressivos. A saúde mental e o bem-estar dos atletas configuram-se como elementos fundamentais no trabalho do profissional de psicologia (Colagrai, Nascimento & Fernandes, 2021; Rubio, 2007; Rueda & Lacerda, 2017; Weinberg & Gould, 2017; Wolff & Vieira, 2020). O cuidado com as necessidades emocionais e afetivas dos atletas, para além de sua performance esportiva, tem sido um tema cada vez mais debatido no âmbito esportivo em diversos países (Colagrai *et al.*, 2022; Pieri & Garcia, 2020).

O componente emocional representa uma variável central na performance do atleta. A estabilização emocional, especialmente durante as competições, constitui um dos maiores desafios enfrentados pelos atletas, além de representar um diferencial na carreira de distintas modalidades esportivas (Ferreira, Costa, Penna, Samulski, & Moraes, 2012; Lacerda & Barroso, 2017; Oliveira & Padovani, 2021; Rueda & Lacerda, 2017; Weinberg & Gould, 2017; Wolff, 2015). Ressalta-se que, nesse processo de regulação emocional, além das características individuais do atleta, devem ser consideradas as características do ambiente e da modalidade esportiva, visto que podem influenciar tanto a performance quanto a saúde mental dos atletas (Noce & Simin, 2009; Weinberg & Gould, 2017).

Estudos indicam que programas de treinamento de habilidades psicológicas constituem recursos importantes para que atletas de elite possam lidar com as demandas e exigências de diferentes modalidades esportivas, além de exercerem impacto significativo sobre a saúde mental e o bem-estar dos atletas (Fortes, Lira, Lima, Almeida, & Ferreira, 2016; Fortes, 2017;



Lacerda & Barroso, 2017; Lindern, Mester, Strey, Silva, & Lisboa, 2017; Scala, Moura, Moura, & Moura, 2018; Sousa, Di Pierro, & Calais, 2023; Stefanello, 2007; Vesković, Koropanovski, Dopsaj, Jovanović, 2019; Weinberg & Gould, 2017). Apesar do reconhecimento da importância da preparação psicológica para atletas de alto rendimento, observa-se que ainda é restrito o número de estudos de intervenção presentes na literatura brasileira.

Ao desenvolver um programa de treinamento de habilidades psicológicas para o manejo da ansiedade em atletas de caratê de elite, Vesković *et al.* (2019) identificaram que os participantes do grupo experimental, em comparação ao grupo controle, apresentaram redução da ansiedade cognitiva e aumento da autoconfiança. O programa foi adaptado à rotina e às demandas específicas da modalidade.

Fortes *et al.* (2016) demonstraram que o treino mental reduziu os níveis de ansiedade somática e cognitiva, além de aumentar os níveis de autoconfiança dos nadadores. Ao correlacionarem os níveis de ansiedade cognitiva com o desempenho em provas de 100m e 200m, observaram que quanto mais controlado o nível da ansiedade cognitiva, menor era a tensão muscular e maior a capacidade de concentração do atleta, resultando em melhor desempenho. Ainda em relação à preparação psicológica, Fortes *et al.* (2017) confirmaram os efeitos positivos do treinamento mental em atletas de natação após oito semanas de treinamento. Os participantes do grupo de treino mental apresentaram melhor desempenho nas provas (100m e 200m livres) em relação ao grupo controle ao final das oito semanas. Ressalta-se a importância de incluir o treino mental na rotina de treinamento dos atletas de natação, bem como a necessidade de que o programa seja desenvolvido por profissional com expertise na área.

Scala *et al.* (2018) investigaram os efeitos da utilização da autofala e da visualização durante as sessões com uma atleta de 100 metros com barreiras. Os resultados confirmaram os



efeitos positivos na performance da atleta, evidenciados pelo alcance dos resultados desejados nas competições, pelos objetivos para a temporada e pela obtenção de um novo recorde pessoal.

Outra estratégia que vem demonstrando eficiência na preparação psicológica de atletas é a utilização do *mindfulness* (Kaufman, Glass & Pineau, 2018; Wolff, 2018). Wolff (2018) evidenciou a eficácia do *mindfulness* e da aceitação para atletas de natação de alto rendimento. Adotar uma postura de aceitação e manter o foco da atenção no presente constituem desafios psicológicos relevantes para o atleta. Nesta perspectiva, destacam-se os achados de Sousa *et al.* (2023), que ao realizar uma revisão sistemática da literatura sobre os efeitos do treinamento de *mindfulness* no desempenho esportivo de atletas, identificaram efeitos positivos nos diferentes estudos em relação à performance esportiva, estado de *flow*, ansiedade (competitiva e geral), estresse, pessimismo e *burnout*.

Diante do exposto, o presente estudo buscou avaliar o efeito de um programa de treinamento de habilidades psicológicas para atletas de natação.

MÉTODO

Tipo de pesquisa

Trata-se de um estudo de intervenção com delineamento exploratório em estudo de caso. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo e seguiu os preceitos estabelecidos pelas Resoluções n.466/2012 e n.510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. A coleta de dados foi realizada no período compreendido entre junho e setembro de 2018. A participação na pesquisa foi formalizada por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos responsáveis e do Termo de Assentimento pelos adolescentes. O estudo foi conduzido pela primeira autora, sob orientação do segundo autor.



Amostra

Participaram do estudo três atletas de natação, adolescentes do sexo masculino, fundistas, pertencentes às categorias Juvenil e Júnior. Um dos integrantes da equipe optou por não participar do programa de intervenção. P1, com 17 anos de idade e oito anos de experiência em competições, integra a categoria Júnior. P2, com 16 anos de idade e sete anos de experiência competitiva, pertence à categoria Juvenil. P3, com 17 anos de idade e dois anos de experiência em competições, integra a categoria Júnior. O estilo livre foi indicado como principal modalidade nas competições.

Instrumentos

Os instrumentos, excetuando-se o roteiro semiestruturado de entrevista e o diário de campo da pesquisadora, foram aplicados nos momentos pré-intervenção (pré-teste), pós-intervenção (pós-teste), um mês (F1) e dois meses (F2) após o encerramento (*follow-up*).

1. Roteiro de Entrevista Semiestruturada para nadadores. Elaborado pelos autores com o objetivo de compreender o histórico esportivo do atleta na natação, experiências em competição e principais provas.

2. *Competitive State Anxiety Inventory-2R* (CSAI-2R). Instrumento validado por Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2012), que avalia três dimensões: autoconfiança, ansiedade somática e ansiedade cognitiva. As afirmações são respondidas conforme uma escala do tipo *Likert* de quatro pontos (1 = nada a 4 = muito). É possível calcular um escore para cada dimensão a partir da soma das respostas dos itens de cada fator dividido pelo respectivo número de itens, podendo variar entre 1 e 4. Para o estado de ansiedade (cognitiva e somática), quanto menor o escore, melhor o indicador. No caso da autoconfiança, quanto maior o escore, melhor o indicador. Neste estudo os escores obtidos foram transformados em percentual para análise e interpretação dos dados.



3. Athletic Coping Skills Inventory – 28 (ACSI-28BR). Instrumento validado por Coimbra (2011), multidimensional, composto por 28 itens, com sete subescalas: lidar com adversidades; desempenho sob pressão; metas/preparação mental; concentração; livre de preocupação; confiança/motivação; treinabilidade. As afirmações são respondidas a partir de uma escala tipo *Likert* de quatro pontos, variando entre 0 (quase nunca) a 3 (quase sempre), e os valores de cada subescala podem variar de 0 a 12 pontos. Quanto maior a pontuação, melhor a habilidade. Neste estudo, os escores obtidos foram transformados em percentual para análise e interpretação dos dados.

4. Registro da pesquisadora, por meio de anotações dos relatos verbais dos participantes durante o desenvolvimento de cada sessão.

Procedimentos

Inicialmente, foi agendada uma reunião com o Departamento de Esporte de um clube localizado em uma cidade do Estado de São Paulo para apresentação da proposta de intervenção. Após a manifestação de interesse do clube e do treinador, a pesquisadora foi apresentada à equipe de natação, e os atletas foram devidamente informados sobre a pesquisa e os cuidados éticos envolvidos na participação no estudo. Com o objetivo de estabelecer vínculo com os atletas e compreender de maneira mais aprofundada o cotidiano dos envolvidos, a pesquisadora passou a assistir às sessões de treino (duas vezes por semana), durante três semanas consecutivas. Ao término desse período, a pesquisadora realizou o convite aos atletas para participarem da intervenção.

As sessões foram realizadas individualmente em uma sala destinada ao atendimento psicológico do Serviço-Escola de Psicologia de uma universidade pública, situada próxima ao clube onde os treinos eram realizados. Cada sessão teve duração média de 50 minutos. O horário das sessões foi ajustado conforme as necessidades de cada atleta.



O programa de treinamento de habilidades psicológicas foi composto por 12 sessões, elaborado a partir dos estudos de Stefanello (2007) e de Weinberg e Gould (2017). O Quadro 1 apresenta uma síntese das etapas do estudo. Ao final da pesquisa, a primeira autora organizou a devolutiva individualizada para cada participante.

Quadro 1. Temas trabalhados durante as sessões de intervenção

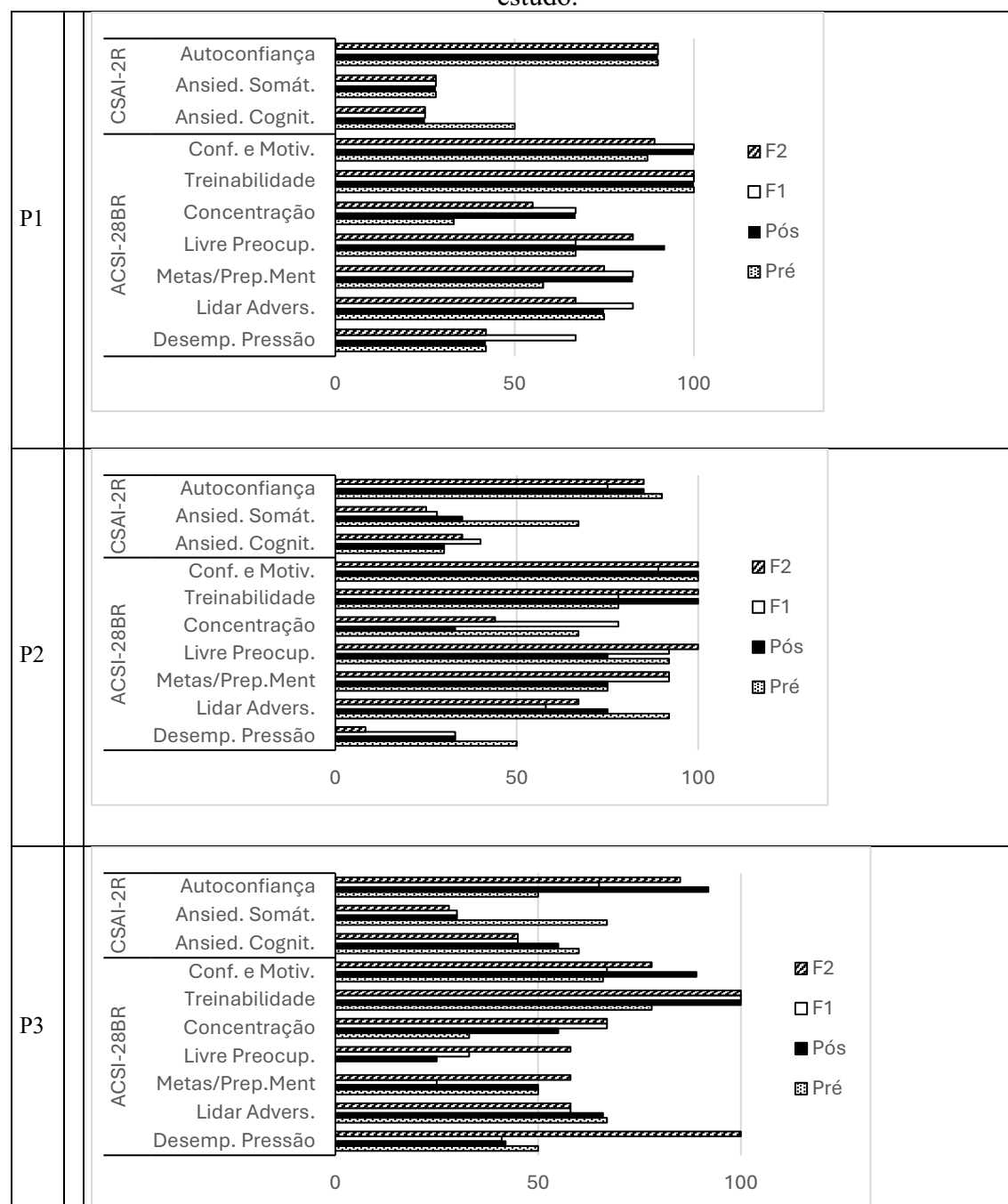
Sessão	Tema
Pré-teste	Aplicação testes
1	Identificação e manejo de pensamentos e emoções
2	Estabelecimento de metas – treino e competições
3	Relaxamento
4	Autofala
5	Atenção e concentração
6	Atenção e concentração
7	Imaginação e treinamento mental
8	Imaginação e treinamento mental
9	Regulação da Ativação
10	Autoconfiança
11	Motivação para o rendimento
12	Avaliação do programa de intervenção
Pós-teste	Aplicação testes
Follow-up 1 (F1)	Aplicação testes
Follow-up 2 (F2)	Aplicação testes

RESULTADOS

Os participantes estiveram presentes em todas as sessões. Ajustes nos dias e horários, realizados em função de demandas relacionadas ao esporte e à vida pessoal, possibilitaram a participação integral dos envolvidos. A Figura 1 apresenta o desempenho dos participantes nos instrumentos (ACSI-28BR e CSAI-2R) aplicados ao longo das fases do estudo: pré-teste (pré), pós-teste (pós) e *follow-up* (1 mês e 2 meses), identificados, respectivamente, como F1 e F2.



Figura 1. Desempenho dos participantes nos instrumentos ao longo das fases do estudo.



*A fase de pós-teste ocorreu uma semana antes de uma prova.

Observa-se na Figura 1 que, em relação às habilidades de *coping* (ACSI-28BR), com exceção da subescala de treinabilidade (melhores indicadores), as demais habilidades apresentaram oscilações ao longo das fases do estudo para os três participantes. Destaca-se que P1 manteve o índice máximo na categoria treinabilidade em todas as fases do estudo. Os índices

de confiança e motivação para o mesmo participante (P1) atingiram o valor máximo nas fases de pós-teste e *follow-up* 1 (F1). Ainda referente a P1, merece destaque a melhoria na subescala concentração entre as fases de pré-teste e pós-teste. O desempenho sob pressão não apresentou alteração entre as fases de pré-teste e pós-teste, observando-se aumento significativo no *follow-up* 1 (F1).

No que se refere ao desempenho de P2 no mesmo instrumento (ACSI-28BR), os melhores resultados foram observados nas subescalas confiança, motivação e treinabilidade. Ressalta-se a redução dos índices ao longo das fases do estudo nas subescalas desempenho sob pressão e lidar com a adversidade. A subescala concentração também apresentou variação considerável, sendo notória a redução na fase de pós-teste.

P3, por sua vez, alcançou os melhores índices na subescala treinabilidade. As subescalas livre da preocupação e concentração também indicaram melhora. A subescala lidar com adversidade apresentou redução dos indicadores.

Quanto ao estado de ansiedade competitiva (CSAI-2R), para P1, o efeito mais expressivo foi observado na ansiedade cognitiva; a ansiedade somática e a autoconfiança não apresentaram alterações. Destaca-se que a autoconfiança, apesar de não indicar alteração, manteve-se elevada. P2 apresentou melhores indicadores apenas em relação à ansiedade somática. P3 evidenciou redução da ansiedade somática e da ansiedade cognitiva ao longo das fases do estudo, além de aumento da autoconfiança da fase de pré-teste para a fase de pós-teste.

O fato de a reaplicação dos instrumentos no pós-teste ter ocorrido uma semana antes de uma competição pode ter influenciado os resultados obtidos. P1 reconheceu sua dificuldade em manejar a ansiedade competitiva, conforme relato a seguir: “Tenho sérios problemas de ansiedade antes da competição, não acho que o caminho é ficar relaxado, porque não funciono assim, mas queria aprender a controlar minha ansiedade”. Ressalta-se seu envolvimento com a natação e o interesse pelas competições: “É uma coisa que eu gosto demais, eu amo nadar e o



clima de competição me faz muito bem”.

Ao relatar sobre os efeitos do programa de intervenção na 12ª sessão, P1 destacou:

“Parece que minha vida tá mais sob controle, porque eu consigo mandar alguns pensamentos embora, controlo melhor meus pensamentos e não fico mais tão ansioso, mesmo fora da natação”. Acrescentou: “Depois que a gente falou da diferença da ansiedade e da ativação, eu nunca mais me cobrei, agora eu me motivo a dar meu melhor e evoluir sempre, pensando nas coisas que me fazem bem”. A manutenção dos benefícios da participação é reforçada no *follow-up 2*:

Tô mais leve, mais feliz treinando, consigo me concentrar muito melhor pra cair na água, porque não penso mais em tudo o que pode dar errado, se der errado deu, mas muita coisa pode dar certo também, sempre penso que eu me preparei pra esse momento e tô aqui pra dar meu melhor, sem medo.

A autocobrança de P2 merece destaque: “O que eu faço nunca acho bom o suficiente e isso me atrapalha, acho que melhorar a autoconfiança”. As exigências do esporte de alto rendimento são evidenciadas em seu relato: “Já considerei desistir da natação, mas sempre lembro como eu me sinto feliz nadando, é uma coisa que me faz sentir tão especial e é uma coisa que eu sei que faço bem”. Na sessão de avaliação (12ª) do programa de intervenção, P2 destacou:

Eu tô focando naquilo de momento presente, lembro muito dessa sessão sobre o agora, não adianta nada pensar nas coisas fora da piscina, se eu tô dentro dela, treinando, competindo. Isso tá me ajudando a dar meu melhor na água.

No *follow-up 2*, P2 menciona o impacto das demandas da vida pessoal em seu cotidiano e a importância da natação nesse momento de sua vida:

Muita coisa acontecendo na minha família, na minha escola, tô incomodado, meio triste. Mas tô tentando fazer as coisas que conversamos pra lidar com isso, sabe? Tá



ajudando bastante, controlar meus pensamentos. A natação tá tudo bem, tô conseguindo me concentrar, não penso nas coisas de casa, não penso em nenhum problema quando tô nadando, está até me ajudando. É o que me motiva mais, pensar em mim, só no que eu vou fazer agora no treino.

Ao avaliar o programa de intervenção, P3 destacou: “Nossa, vou sentir falta desses nossos papos, me fizeram muito bem, não foi só pra natação não”. Complementou:

Sempre que eu fico nervoso, tenso, ansioso mesmo, até durante a competição, pra me concentrar, faço a técnica que você ensinou, de relaxamento. Me ajuda muito, eu falo pra mim mesmo pra lembrar da técnica e parece que só de lembrar já ajuda.

Eu tô tão concentrado, nos treinos, nas provas, que nem sinto mais dor nas costas, ou na perna, só depois, no banho. Mas durante a prova, que eu diminuía a velocidade porque não parava de sentir dor, eu nem sinto mais. Tô muito mais seguro.

No *follow-up* 2, P3 enfatizou:

Eu continuo fazendo tudo o que fazia quando acabamos, uso a técnica, tô [estou] concentrado, não tô mais tenso, ainda não sinto dor. Mas sinto falta dos encontros, eram bons.

Toda semana eu pego as anotações que fazia dos encontros pra reler, pra anotar mais coisa que eu percebi nos treinos, normalmente coisa boa sobre meu desempenho, metas, por aí vai. Mas também anoto pensamentos que me incomodam, pra conseguir pensar sobre eles depois.

A tabela a seguir (Tabela 1) apresenta o desempenho dos participantes nas provas realizadas. As avaliações foram realizadas em três momentos do estudo: a primeira ocorreu na semana anterior ao início da intervenção, a segunda durante a fase de intervenção e a terceira uma semana antes da reaplicação dos instrumentos (pós-teste). Verifica-se na Tabela 1 que os participantes P1 e P3 obtiveram os melhores resultados nas provas elencadas como principais.

P3, assim como P2, reconhecem que o excesso de ansiedade: “Ansiedade, parece que tenho muita energia dentro de mim antes das provas e não consigo me concentrar no que eu tenho que fazer, acabo ficando tenso”. A busca pelo aprimoramento contínuo como atleta é evidenciada no relato: “Dar sempre meu melhor, superar meus próprios limites, evoluir sempre”.

Tabela 1. Resultados das provas nadadas pelos participantes em três campeonatos.

P	Prova (estilo livre)	1º Prova	2º Prova	3º Prova
		Tempo		
P1	400m	-	4'32"	4'23"
	800m	-	9'13"	9'05"
	1500m	18'18"	17'42"	17'15"
P2	200m	2'08"	2'08"	2'04"
	800m	9'15"	9'12"	9'06"
P3	200m	2'07"	-	1'59"
	400m	4'29"	4'23"	4'17"
	800m	-	9'16"	8'51"

P - Participantes

Constata-se, na Tabela 1, que P1 e P3 apresentaram os resultados mais favoráveis nas provas enumeradas. É relevante salientar que estes mesmos atletas (P1 e P3) também foram aqueles que evidenciaram os melhores efeitos do programa de intervenção. P2 foi o participante que reportou maior intensidade de dores durante os momentos de treino e competição.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo desenvolver um programa de treinamento de habilidades psicológicas para atletas de natação. Ao analisar o conjunto de dados (relato verbal e presença dos participantes nas sessões realizadas, melhora do tempo dos três participantes nas provas elencadas), pode-se afirmar que o programa de intervenção proporcionou condições para o aprimoramento das habilidades psicológicas. Destaca-se o



caráter exploratório e as limitações metodológicas do estudo (estudo de caso, número reduzido de participantes, ausência de grupo controle, número reduzido de sessões, impossibilidade de aplicar testes estatísticos). Outra limitação que merece ser mencionada foi a avaliação da fase de pós-teste (reaplicação dos instrumentos) ter sido realizada uma semana antes de uma prova. É sabido que a proximidade de uma competição é caracterizada pela alteração do estado psicológico do atleta.

O conhecimento dos pesquisadores acerca das características e demandas (físicas e psicológicas) das situações de treino e de competição na natação, o interesse dos atletas e o apoio do treinador e do técnico para o desenvolvimento da intervenção foram essenciais para o alcance dos resultados com os participantes do estudo (Medeiros & Lacerda, 2017; Weinberg & Gould, 2017). Reforçando o apontado na literatura (Medeiros & Lacerda, 2017; Weinberg & Gould, 2017), o contato inicial estabelecido com o técnico e os atletas para apresentação da pesquisa e cuidados éticos envolvidos no estudo, a observação das sessões de treino, o ajuste do horário da sessão conforme agenda dos atletas, a realização de sessões semanais para potencializar o aprendizado e o formato individual foram fundamentais para o estabelecimento do vínculo e para o desenvolvimento do programa de intervenção. A necessidade de ajustes (dia/horário) conforme as demandas dos atletas é considerada um elemento essencial no trabalho com atletas e equipes esportivas de alto rendimento (Rueda & Lacerda, 2017; Vesković *et al.*, 2019).

Scala *et al.* (2018) ressaltam que estudos individualizados permitem melhor compreensão do atleta e maximizam os ganhos individuais. Stefanello (2007) enfatiza a necessidade de programas de treinamento de competências psicológicas adaptarem-se às necessidades do atleta e serem programados de forma individualizada.

O aprendizado de novas formas de pensar e lidar com as emoções pode ser constatado na avaliação das habilidades de *coping*, do estado de ansiedade (cognitiva e somática) e da



autoconfiança ao longo das fases do estudo e a partir dos relatos dos participantes. Merece destaque P1, que apresentou os melhores resultados. Tais achados confirmam os benefícios do treinamento de habilidades psicológicas para atletas (Stefanello, 2007; Weinberg & Gould, 2017; Oliveira, & Padovani, 2021) e reforçam como as características subjetivas de cada atleta influenciam a forma de lidar com situações potencialmente estressantes no esporte (Noce, Simmin, 2009; Oliveira, & Padovani, 2021). Nessa perspectiva, os mesmos autores assinalam que a situação pode ser interpretada tanto de maneira positiva, encarando-a como um desafio, quanto negativa, como uma ameaça ao alcance de seus objetivos. Ressaltam que as características específicas da modalidade também influenciam a compreensão do estresse vivenciado pelos atletas. Nesse sentido, destaca-se a alta exigência psicológica de esportes individuais, os quais resultados dependem exclusivamente do desempenho do atleta.

A importância do aprendizado de novas formas de organizar a experiência e lidar com a realidade é evidenciada no relato de P3: “Toda semana eu pego as anotações que fazia dos encontros pra reler, pra anotar mais coisa que eu percebi nos treinos [...]”. À medida que o indivíduo consegue identificar sua forma de atuar na realidade e ressignificá-la, percebe com mais clareza seus recursos pessoais de enfrentamento e cria condições para o aprendizado de novas estratégias.

O aperfeiçoamento e aprendizado de novas habilidades cognitivas e comportamentais revela-se central no processo interventivo da psicologia do esporte (Wolff, 2018; Weinberg & Gould, 2017). A verbalização de P1 ilustra essa nova construção: “Depois que a gente falou da diferença da ansiedade e da ativação, eu nunca mais me cobre, agora eu me motivo a dar meu melhor e evoluir sempre, pensando nas coisas que me fazem bem”.

Os dados evidenciam que P1 e P3 apresentaram os melhores resultados no treinamento de habilidades psicológicas. Os ganhos ocorreram principalmente nas habilidades relacionadas à concentração, metas/preparação mental, ausência de preocupação e



confiança/motivação, na redução da ansiedade cognitiva e manutenção da autoconfiança para P1; e para P3, treinabilidade, confiança e motivação, concentração, ausência de preocupação, melhora da autoconfiança e redução da ansiedade cognitiva e somática.

Os achados corroboram os dados da literatura sobre os efeitos positivos do treinamento de habilidades psicológicas na ansiedade cognitiva e na autoconfiança (Vesković *et al.*, 2019), na tomada de decisão, tempo de reação e atenção (Vidarte-Claros *et al.*, 2020), melhora da concentração (Scala *et al.*, 2018), metas, concentração e habilidade para superar desafios (Weinberg & Gould, 2017; Wolff, 2018).

Além da redução dos níveis de ansiedade cognitiva e do aumento da autoconfiança, Fortes *et al.* (2016), ao desenvolverem um programa de oito semanas de treinamento mental na ansiedade competitiva em atletas de natação, verificaram redução da ansiedade somática. No presente estudo, observou-se redução da ansiedade cognitiva, manutenção da somática e da autoconfiança (P1), redução da somática, manutenção da cognitiva e redução da autoconfiança (P2), e redução da cognitiva, somática e aumento da autoconfiança (P3). É relevante observar que todos os participantes indicaram melhoria dos tempos nas provas disputadas (Tabela 1).

Para Scala *et al.* (2018), o controle emocional e a concentração são aspectos fundamentais para a obtenção de bons resultados. O estudo de Castro-Sánchez *et al.* (2019) evidencia a relação entre controle emocional e diminuição da ansiedade, levando à potencialização da performance do atleta. Hayward, Knight e Mellalieu (2017) demonstram a relação entre a avaliação de agentes estressores e as estratégias de enfrentamento de atletas de natação, evidenciando os benefícios para o desempenho esportivo advindos da utilização de estratégias de *coping* voltadas para o controle das emoções. Tais achados reforçam os benefícios do aprendizado de habilidades cognitivas na expressão esportiva.

Mabweazara, Leach e Andrews (2016) destacam que a ansiedade somática exerce

maior impacto negativo no desempenho de atletas. Os três participantes relataram altos níveis de ansiedade cognitiva e somática durante as competições, atribuindo tal aumento à dificuldade de controle de pensamentos negativos. Considerando o modelo cognitivo, pode-se inferir que a interpretação negativa dos eventos externos (ambiente competitivo) e internos (reações fisiológicas e físicas) contribuiu para o aumento da sensação de ansiedade.

Vieira, Teixeira, Vieira e Filho (2011) destacam que o bom desempenho requer um nível ótimo de ansiedade, o que ocorre quando o atleta apresenta um bom controle emocional. Assim, encontrar o nível ótimo de ativação envolve saber utilizar a ansiedade no momento da competição.

Pode-se inferir que o programa de intervenção também produziu efeitos no bem-estar dos atletas. P1 declara: “Tô mais leve, mais feliz treinando, consigo me concentrar muito melhor pra cair na água[...]”; e P2 menciona estar vivenciando situações que o entristecem, mas que “[...] tô tentando fazer as coisas que conversamos pra lidar com isso, sabe? Tá ajudando bastante, controlar meus pensamentos”. O impacto do treinamento de habilidades psicológicas na saúde mental e qualidade de vida dos atletas participantes está em consonância com o estudo de revisão de Colagrari *et al.* (2021), que chama atenção para a questão da saúde mental dos atletas e serve de alerta para profissionais que atuam na área do esporte de alto rendimento.

Como limitações do estudo, pode-se mencionar o número reduzido de participantes, a reaplicação dos instrumentos na fase de pós-teste ter ocorrido uma semana antes de uma prova, a ausência de grupo controle e a insuficiência de dados para confirmação estatística dos achados. Estudos futuros poderiam utilizar desenhos metodológicos mais robustos, como maior número de participantes, presença de grupo controle, emprego de testes estatísticos e adequar a aplicação da intervenção à periodização do treinamento esportivo. É sabido que coordenar o momento ideal de aplicação do programa de habilidades psicológicas com a

periodização do treinamento esportivo representa um desafio para os profissionais da área do esporte de alto rendimento. Esse desafio torna-se ainda maior quando se trata de uma pesquisa. Apesar das limitações, destaca-se a oportunidade dos atletas do estudo terem acesso a um programa de intervenção de treinamento de habilidades psicológicas para manejo das demandas esportivas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo avaliar o impacto de um programa de treinamento de habilidades psicológicas direcionado a atletas de natação. Considera-se, especialmente com base nos relatos dos participantes, que o programa proporcionou condições para que eles ampliassem a compreensão acerca das variáveis cognitivas e emocionais no contexto esportivo, bem como oportunizou o aprendizado de recursos cognitivos, emocionais e comportamentais para lidar com as demandas do esporte e promover o aumento da sensação de bem-estar. As principais limitações do estudo referem-se ao tamanho da amostra (apenas três participantes) e à ausência de um grupo controle.

Acredita-se que a natureza educativa e colaborativa, o formato individual e a flexibilidade na agenda para a realização das sessões contribuíram tanto para o aprendizado das habilidades trabalhadas quanto para o estabelecimento do vínculo entre a pesquisadora e os atletas.

Tais considerações evidenciam a importância da presença de um profissional de psicologia do esporte na equipe esportiva, bem como a necessidade de que a preparação psicológica seja desenvolvida de maneira sistemática. Outro efeito fundamental da atuação desse profissional nas equipes esportivas consiste na atenção à saúde mental e ao bem-estar dos atletas de alto rendimento.

APOIO

CAPES.

Trabalho apresentado no formato de resumo no V Congresso Acadêmico da UNIFESP, 2019.

REFERÊNCIAS

- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Relationships between Anxiety, Emotional Intelligence, and Motivational Climate among Adolescent Football Players. *Sports*, 7(2), 34.
- Coimbra, D. R. (2011). *Processo de validação do Questionário “Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) para a língua portuguesa do Brasil*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora.
- Colagrai, A. C., Nascimento, F. T., & Fernandes, P. T. (2021). Saúde mental no atleta de elite: revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 11(3), 281-294.
- Colagrai, A. C., Barreira, J. Nascimento, F. T., & Fernandes, P. T. (2022). Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. *Movimento*, [S. l.], 28, p. e28008.
- Fernandes, M. G., Vasconcellos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2012). Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Brasília, 25(4), 679-687.
- Ferreira, M. R., Costa, V. T., Penna, E. M., Samulski, D. M., & Moraes, L. C. C. A. (2012). Habilidades mentais de nadadores brasileiros de alto rendimento. *Motricidade*, 8(S2), 946-955.



- Fortes, L. S., Lira, H. A. A. S., 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 de Desempenho Humano*, 18(3), 353-361.
- 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 e Movimento*, 225(4), 23-31.
- Hayward F. P. I., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. A. (2017). longitudinal examination of stressors, appraisals, and coping in youth swimming. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 56-68.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). *Mindful Sport Performance Enhancement: mental training for athletes and coaches*. Washington: American Psychological Association.
- Lacerda, A., & Barroso, M. L. (2017). Compreensão e intervenção da motivação na psicologia do esporte: avanços científicos. In: C. Medeiros, & A. Lacerda (Orgs. *Psicologia e esporte na atualidade: reflexões necessárias*. São Paulo: Pasavento.
- 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.
- Medeiros, C., & Lacerda, A. (2017). *Psicologia e Esporte na atualidade: reflexões necessárias*. São Paulo: Pasavento.
- Mabweazara, S. Z., Leach, L., & Andrews, B. S. (2017). Predicting swimming performance using state anxiety. *South African Journal of Psychology*, 47(1), 110–120.
- Noce, F.; Simim, M. A. M. (2009). Análise dos fatores estressantes que interferem no rendimento do atleta de natação no período pré-competitivo. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y el Deporte*, 4(1). 45-58.



- Oliveira, A. V. R., & Padovani, R. C. (2021). Investigação qualitativa da eficácia de um treinamento de habilidades psicológicas para atletas da patinação artística: um estudo de caso. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília*, 11 (1), 40-55.
- Pieri, R. V., & Garcia, R. P. (2020). Aspectos do cuidar na Psicologia do Esporte. . In: C. Medeiros, & A. Lacerda (Orgs.), *Esporte, Saúde Mental e Sociedade* (pp. 55-67). São Paulo: Pasavento.
- Rubio, K. (2007). Ética e compromisso social na psicologia do esporte. *Psicologia, Ciência e Profissão*. 27(2). 304-315.
- Rueda, T.S., & Lacerda, A. (2017). Equipe esportiva multi, inter e transdisciplinar: como trabalha o psicólogo do esporte? In C. Medeiros & A. Lacerda (Orgs.), *Psicologia e esporte na atualidade: reflexões necessárias* (pp.29-46). São Paulo: Pasavento
- Scala, C. T., Moura, N.A., Moura, T. F. P., & Moura, L. P. (2018). Estratégias para melhora da concentração no esporte: estudo de caso com barreirista olímpica. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 12(75), Supl.1, 396-403.
- Sousa, B. A., Di Pierro, C., & Calais, S. L. (2023). Efeitos do treinamento de mindfulness no desempenho esportivo e nas habilidades psicológicas de atletas: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília*, 13 (1), 35-62.
- Stefanello, J. M. F. (2007). *Treinamento de Competências Psicológicas: em busca da excelência esportiva*. Barueri: Manole.
- Vesković, A.; Koropanovski, N.; Dopsaj, M.; Jovanović, S. (2019). Effects of a psychological skill training program on anxiety levels in top karate athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo*, 25(5), 418-422.
- Vidarte-Claros, J. A., Gutierrez, C. A., Ortega Parra, A. J., Caicedo, S., & Parra Sánchez, J. H. (2020). Programa de entrenamiento deportivo sobre variables cognitivas em deportistas de selección colombiana de gimnasia artística. Serie de casos. *Sportis Scientific Journal of*



School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 6(2), 204-227.

- Vieira, L. F., Teixeira, C. L., Vieira, J. L. L., & Filho, A. O. (2011). Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 13(3), 183-188.
- Weinberg, R. S.; Gould, D. (2017). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (6.ed.) (M.C.G. Monteiro & R.M. Garcez, trad.). Porto Alegre: Artmed.
- Wolff, A. A. (2015). *Pensamento campeão: melhorando o desempenho esportivo por meio a preparação mental*. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva.
- Wolff, A. A. (2018). *Psicologia do esporte, mindfulness e aceitação: efetividade de um protocolo de intervenção em atletas de alto rendimento*. Tese de Doutorado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.
- Wolff, A. A., & Vieira, T. A. L. (2020). Psicologia clínica do esporte: um olhar integrativo para a melhora do desempenho e bem-estar de atletas de alto rendimento. In: C. Medeiros, & A. Lacerda (Orgs.), *Esporte, Saúde Mental e Sociedade* (pp. 35-54). São Paulo: Pasavento