



EsportivaMente: Introdução à Psicologia do Esporte em uma Academia de Taekwondo em Porto Alegre

Angelo Brandelli Costa: Psicologia - PUCRS

Sérgio Moller Júnior: Professor - Academia Oriente

Acadêmicos de Psicologia - PUCRS: Tiago Soares do Canto e Helena Santos Guido

O Projeto de Extensão EsportivaMente é uma ação do grupo PET (Programa de Educação Tutorial) do curso de Psicologia da Escola de Ciências da Saúde da PUCRS (Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul), em parceria com a Academia Oriente de Taekwondo, ambos situados

na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. Este projeto teve início em 2017, sob orientação do Professor Ângelo Brandelli Costa, tutor do Grupo PET Psicologia. O projeto teve a supervisão de Sérgio Moller Júnior, Educador Físico e professor na Academia Oriente, bem como do bolsista Tiago Soares do Canto, graduando em

Psicologia e aluno do grupo PET, que atuou como organizador e facilitador dos encontros. Essa atividade também se articula com uma pesquisa em andamento, de mesmo nome, o Projeto de Pesquisa Esportivamente, integrando os eixos de pesquisa e extensão, uma das prerrogativas de atuação dos Grupos PET.

O projeto busca inserir a Psicologia do Esporte no contexto da prática esportiva enquanto lazer - com o instrutor e alunos de Taekwondo em encontros semanais, com duração de quarenta minutos. Os encontros, ministrados pelo bolsista de Psicologia, tiveram a apresentação do Grupo PET e da Própria Psicologia do Esporte, e técnicas cognitivas e comportamentais que podem auxiliar os esportistas a praticarem esta arte marcial de modo a terem o máximo de bem-estar e qualidade de vida.

A Academia Oriente de Taekwondo se apresenta como um ambiente não-competitivo que procura acolher as diferenças, tendo praticantes de diversas camadas sociais, gêneros, etnia e idades diferentes praticando o esporte em conjunto. Embora não seja um projeto beneficente, possui na mesma aula crianças, idosos, homens e mulheres. Diferente de outros locais onde se praticam esportes de alto desempenho, a Academia Oriente não estimula seus alunos a participarem de competições esportivas, embora não os proíba. Ainda que possua este viés de cooperação, o instrutor do local observou que demandas como ansiedade e frustrações com os desafios do cotidiano da prática de uma arte marcial poderiam ser mais bem trabalhadas pela Psicologia do Esporte, já que, segundo Weinberg (2008), essa metodologia não deve ser aplicada apenas em atletas de alto-rendimento, mas qualquer prática esportiva ou atividades físicas podem se beneficiar da mesma.

Assim surgiu a iniciativa do Grupo PET para desenvolver o projeto no local com a ideia de que as intervenções realizadas com atletas em esportes de alto rendimento, poderiam ser utilizadas para gerar benefícios às pessoas que praticam o esporte

apenas por lazer.

A inserção

A atividade se deu inicialmente através de uma inserção ecológica, que segundo Ceconello e Koller (2003), consiste em vivências no local realizando atividades próximo à comunidade, em uma observação ativa que permite aprofundar-se no contexto. Por isso, visitas semanais foram realizadas na Academia Oriente para observar as aulas e manter contatos com os alunos, durante três meses.

Após esse período, foi realizada a apresentação do projeto. O bolsista, no primeiro encontro, explicou as origens da Psicologia do Esporte, deixando sempre claro o quanto o praticante não-atleta pode se beneficiar das atividades e intervenções, mesmo sem possuir objetivos de competição esportiva. Também contou sobre sua própria prática de Taekwondo na infância, bem como seu interesse em unir as duas áreas. A partir daí, foram citadas diversas demandas em que a Psicologia do Esporte poderia ajudar os praticantes a obterem maiores benefícios, como o controle da ansiedade, o treino para aumentar a capacidade de concentração, a importância da motivação para a prática esportiva, a influência dos pensamentos sobre os comportamentos, bem como dos comportamentos sobre os pensamentos de cada esportista. A ideia do projeto foi explicada como uma iniciação à Psicologia do Esporte, deixando aberto o espaço para que mais módulos fossem aplicados nos meses seguintes.

Análise de necessidades e planejamento de ações

No encontro seguinte, foi realizado um questionário onde os praticantes poderiam escrever quais seriam as suas maiores demandas e questões que gostariam de trabalhar, de modo que a Psicologia pudesse se inserir em um projeto de construção

colaborativo a partir das necessidades dos próprios esportistas, em um trabalho horizontalizado. Após o preenchimento dos questionários, uma roda de conversa foi realizada para esclarecer dúvidas.

A partir da análise dos questionários, verificou-se que as duas principais demandas dos praticantes seriam melhorar seu foco/concentração nos treinos e o aumento da autoconfiança. Estes dados foram essenciais para que se pudesse elaborar um cronograma de ações com intervenções específicas da Psicologia do Esporte, a fim de atender a tais demandas.

Com esse estudo, foram elaboradas atividades baseadas no Princípio da Especificidade, que, segundo Dantas (1995), postula que todo treino deve preferencialmente contemplar cada uma das exigências específicas relacionadas ao desempenho esportivo que será executado no que diz respeito à qualidade física, à via energética utilizada, estrutura corporal envolvida e coordenação psicomotora que serão usadas no esporte propriamente dito.

Assim, quanto mais as intervenções da Psicologia do Esporte forem feitas dentro do contexto esportivo do Taekwondo, mais fácil será ao aluno incorporá-las, bem como ao instrutor inseri-las no cotidiano de treino dos alunos ao longo da semana seguinte, multiplicando a efetividade de cada intervenção.

Além disso, um dos objetivos da Psicologia do Esporte é propiciar que os treinadores e atletas também possam fazer uso destas técnicas na ausência do Psicólogo Esportivo, aumentando a sua autonomia, e deixando que novas demandas sejam objeto de estudo e intervenção deste profissional, visto que sempre surgirão questões a serem trabalhadas.

Para isso, o trabalho interdisciplinar foi fundamental: as intervenções eram discutidas com o professor para que fossem inseridas de maneira

mais eficaz dentro do contexto de treino do Taekwondo.

Dia 1: psicoeducação sobre pensamentos automáticos

No primeiro encontro destinado às atividades, foi feita uma palestra focando na psicoeducação sobre nossos pensamentos automáticos e nossas crenças sobre nós mesmos, e de que maneira essas crenças influenciam no contexto da prática esportiva. Segundo Beck (2001), nossa interpretação das situações é mais decisiva que a situação em si. Como exemplo, foram mostradas falas positivas e negativas de atletas de alto rendimento em situações adversas. Além disso, os participantes receberam uma agenda, onde deveriam anotar algo de positivo sobre cada treino que fizeram ao longo da semana, de modo a construir uma visão mais positiva de si mesmos no decorrer da extensão. Esta atividade tem como objetivo incrementar a autoconfiança, uma das demandas que surgiu no questionário aplicado anteriormente.



Figura 2 – Psicoeducação sobre pensamentos automáticos. Fonte: Acervo pessoal dos autores

Dia 2: treinamento cognitivo

Na semana seguinte, no segundo encontro de intervenções propriamente ditas, a turma de nove alunos foi dividida em três grupos. Em uma série de slides, foram mostradas frases negativas, de autocrítica exagerada, relacionadas ao contexto

esportivo do Taekwondo. Exemplos de falas como “meu chute não está alto o suficiente”, ou “minha técnica é pior que a do meu colega”, ou “nunca vou evoluir.”, foram mostradas para eles. Em seguida, foi pedido que cada grupo reformulasse as frases de maneira mais positiva e simples possível. Os três grupos refizeram cada uma das frases após um debate entre eles, e expuseram suas reformulações ao grande grupo. A partir daí, foi realizada uma conversa sobre como os pensamentos podem ser sabotadores durante a prática do esporte, sobre como precisamos estar atentos a eles e como esta ferramenta de reformulação das falas pode ajudar a cada praticante sempre que um pensamento sabotador surgir. O uso de falas positivas foi sugerido no intuito de suprir a demanda de baixa autoconfiança que surgiu na avaliação prévia.

Dia 3: Intervenção comportamental

Seguindo uma das demandas observadas no questionário, que apontou para a necessidade de maior foco e concentração durante os treinos, foi sugerido um exercício dentro do contexto de simulação de luta sem contato, uma prática comum dos atletas de Taekwondo da Oriente Academia.

Neste exercício, para aumentar a consciência sobre o oponente, cada um desfere um chute por vez, e o atleta deve verbalizar qual a técnica de chute utilizada pelo seu adversário. Em seguida, este mesmo atleta deve repetir o mesmo movimento de chute para fixar. Isso porque, segundo Solso (1995), “a atenção pode ser considerada mais amplamente como a concentração de esforço mental sobre eventos sensoriais ou mentais”. Desta forma, ao verbalizar, e em seguida mimetizar o movimento do adversário, o atleta aumenta seu foco consideravelmente, pois precisa observar exatamente o que ele está fazendo e ainda pronunciar o nome do golpe efetuado.

No exercício seguinte, os alunos deviam falar

com qual perna o adversário chutou, mencionando apenas “direita” e “esquerda”, usando o mesmo princípio de unir cognição e movimento. Após o exercício, um debate sobre o mesmo foi realizado, onde os alunos relataram frases como: Aluno 1: “é exatamente o que eu sinto na luta em competição!”; Aluno 2: “acho que tive maior consciência do que eu estou fazendo!”; e Aluno 3: “é bem difícil, mas é legal!”.

Dia 4: Autoconsciência

Seguindo a mesma linha do exercício da semana anterior, os alunos foram instruídos a focar em si mesmos. Utilizando-se da particularidade de o Taekwondo ser uma arte marcial onde a base ou posição dos pés varia o tempo todo ao longo de uma simulação de luta, variando entre a perna esquerda ou direita atrás, foi sugerida a atividade onde cada aluno deveria dizer qual das suas próprias pernas estava atrás, falando em voz alta “direita!” ou “esquerda!”. Além disso, existe no Taekwondo o conceito de base “aberta” e “fechada”, que diz respeito ao momento em que ambos os lutadores colocam ou não, a mesma perna na frente em suas bases. A partir disso, em uma simulação de luta, os alunos devem verbalizar as palavras “aberta” ou “fechada” durante a simulação de combate. Esta foi uma maneira de integrar a consciência sobre si mesmos e os oponentes em um nível mais elevado, que consolidasse suas capacidades de foco e concentração.

Dia 5: acuidade visual

Segundo Piras, Lobietti e Squatrito (2010), estratégias de busca visual influenciam o desempenho no esporte. Para trabalhar a valência da visão, foram sugeridos exercícios de Visão Periférica. Atuando em duplas, cada um segurando um alvo para o outro, os alunos deveriam, alternadamente, executar um chute frontal olhando para o lado, de modo a usar a visão periférica para enxergar o alvo. Este exercício foi feito com a intenção de

aumentar a visão geral dos oponentes, tornando mais fácil prever seus movimentos, o que geraria melhor desempenho em simulações de combate.

Dia 6: visual – continuação

Seguindo o mesmo princípio de uso da visão periférica, os alunos, em duplas, deveriam se posicionar um de costas para o outro. Ao sinal do instrutor, eles viravam de frente e tinham que identificar em seu campo de visão onde o colega colocou o alvo para chutarem. Desta forma, precisaram utilizar a visão periférica de modo a localizar o alvo o mais rápido possível, sem precisar direcionar a cabeça e o olhar.

Dia 7: sensorial

Nesse dia foi sugerido um exercício em duplas. Nele, sentados de frente um para o outro, cada aluno deveria usar os próprios pés descalços para segurar e passar uma garrafa plástica de água, de 500 ml, um para o outro. Uma maneira de aumentar a propriocepção que ao mesmo tempo, se tornou uma atividade de integração do grupo.

Em seguida, foi sugerido outro exercício sensorial, agora dentro do contexto esportivo específico. Também em duplas, um aluno deveria tocar com um bastão de espuma o colega que está de olhos fechados. Este, só ao sentir o toque, acertaria um alvo, de maneira a trabalhar sua habilidade sensorial para responder a ataques em um contexto de luta sem depender da visão. Como nos outros encontros, a roda de conversa se seguiu à atividade.

Dia 8: motivação

A autoeficácia, segundo Bandura (1997), trata-se de crenças relacionadas às capacidades para realizar uma atividade. O mesmo ocorre em atletas e praticantes de atividades físicas. Para

isso, foi proposta uma atividade onde cada aluno deveria bater seu próprio número de chutes ao alvo no período de um minuto. Primeiro, foi pedido apenas que fizessem o máximo de chutes em um minuto.

Em seguida, foi pedido que todos fizessem dez chutes a mais, no mesmo tempo de um minuto. Por fim, foi pedido que fizessem cinco chutes a mais do que na segunda tentativa. Todos conseguiram bater seus próprios recordes, e uma conversa foi feita sobre nossa capacidade de superação, mesmo quando sentimos que estamos no nosso limite físico e mental.

Também foi explicado que pesquisas com maratonistas indicaram que os mesmos são geralmente mais rápidos em seu último quilômetro de prova, o que sugere que o nosso cérebro envia sinais de esgotamento muito antes das vias energéticas terem realmente se esgotado. Além disso, segundo Weinberg (2001), competir contra si mesmo é menos frustrante. Por isso, bater seus próprios recordes não só aumenta a autoconfiança como coloca o foco na superação de si, sem competir com outros.

Dia 9: *mindfulness*

No penúltimo dia de encontro, foi realizada uma atividade de *mindfulness* com os atletas. Segundo Kabat-Zinn (1990), o *mindfulness* é uma prática de concentração ou atenção plena, que foca no instante presente, intencionalmente e sem julgamento. Este recurso terapêutico tem sido utilizado cada vez mais no âmbito da Psicologia do Esporte para auxiliar na concentração dos atletas durante suas performances.

Sentados em posição de meditação, os alunos foram convidados a fechar os olhos e cheirar um chocolate sem comer. Após, deveriam relatar suas sensações. Em seguida, foram convidados a colocar o chocolate na boca por um minuto sem engolir. Depois disso, cada um deu seu relato

sobre a experiência.

O facilitador falou sobre a importância de estar no momento presente e sentir cada atividade que se realiza, seja na academia ou no dia-a-dia. Por fim, convidou a todos para fecharem os olhos e foi guiando os alunos para que tentassem sentir cada parte dos seus próprios corpos.

Novamente, o grupo relatou suas facilidades e dificuldades que tiveram durante a atividade proposta.

da voz do facilitador. Em um segundo momento, é pedido que visualizem um golpe de sua escolha, desta vez sem orientação por voz. O objetivo é primeiro treinar a visualização em si, para somente depois executarem a técnica.

Em uma discussão, os alunos relatam que é mais fácil visualizar se guiando pela voz do facilitador. Também relatam que, se imaginar em primeira pessoa às vezes é mais difícil do que imaginar alguém em terceira pessoa executando um movimento.



Figura 3 – prática de *mindfulness*. Fonte: Acervo pessoal dos autores

Dia 10: introdução ao conceito de visualização

No último dia, foi feita uma introdução à visualização, já que seriam necessárias mais sessões para fixar a técnica. Nesta atividade, os alunos visualizam os golpes que correspondem às suas graduações por várias vezes. Primeiro, é feita a técnica de visualização com todos os alunos sentados em roda, de olhos fechados. A condução das imagens a serem visualizadas é feita através

Dia 11: seminário de comunicação não-violenta para instrutores

Após os encontros com o grupo de alunos, foi realizado um encontro com o instrutor para falar sobre comunicação não-violenta. Embora a forma de comunicação não fosse a demanda inicial da atividade, o próprio instrutor se mostrou bastante interessado em receber materiais específicos que pudessem auxiliá-lo na sua atividade. Nesse dia, conceitos como a “técnica sanduíche”, em que você faz um elogio ao esforço antes de uma correção, foram explicados de modo a facilitar a comunicação do professor com os alunos.



Figura 4 – Extensionista Tiago Canto e o professor Sérgio Moeller da Academia Oriente

Conclusões

As conclusões sobre a atividade de Extensão PET-EsportivaMente perpassam as próprias conclusões do grupo de trabalho, uma vez que debater cada atividade sempre foi uma das premissas deste Projeto de Extensão, tanto previamente com o instrutor de Taekwondo como com os alunos, após cada trabalho.

Sendo assim, é importante relatar os resultados que os próprios alunos trouxeram em um debate final sobre a Extensão. Em uma roda de conversa no último dia, os praticantes ofereceram suas impressões sobre o programa de Introdução à Psicologia do Esporte. As impressões positivas foram gerais. Relatam preferência pelas aulas que foram divididas em parte teórica e prática,

em relação a aulas restritas apenas a uma das modalidades.

Entre as atividades favoritas, a aula em que foram desafiados a superar seus próprios records foi a mais citada, sendo que os alunos confirmaram que se sentiram mais capazes depois dela.

O relato sobre o aumento da autoeficácia demonstra um bom caminho rumo à demanda inicial de elevar a autoconfiança dos praticantes de Taekwondo.

O professor relatou ser o maior beneficiado, já que poderia introduzir muitos destes conceitos no cotidiano das suas aulas. O bolsista e graduando em Psicologia é obrigado a discordar, já que acredita ele mesmo ter sido o maior beneficiado ao poder exercer sua autonomia, ao preparar e ministrar as atividades, estendendo o conhecimento adquirido na universidade para comunidade, tendo a oportunidade de incrementar seu conhecimento para embasar cada trabalho e, mais do que tudo, aprofundar o contato humano com pessoas tão diversas dentro do mesmo ambiente esportivo.

Desta forma, a comunidade em geral pode se beneficiar das práticas esportivas sem o elemento da competição, o que possibilita o esporte como um hábito saudável e fonte de bem-estar. ◀

REFERÊNCIAS

- BANDURA, A. **Guide for creating self-efficacy scales**. In F. Pajares, & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307-338). Greenwich: Information Age Publishing, 2006.
- CECCONELLO, A. M. & KOLLER, S. H. Inserção ecológica na comunidade: Uma proposta metodológica para o estudo de famílias em situação de risco. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 16(3), 515-524. 2003.
- DANTAS, Estélio H. M. **A Prática da Preparação Física**. 3ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 1995.
- KABAT-ZINN, J. **Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness**. New York: Delta, 1990.
- PIRAS, AI.; LOBIETTI, R.; SQUATRITO, S. **A study of saccadic eye movement dynamics in volleyball: comparison between athletes and non-athletes**. 2010. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20308980>
- SOLSO, R.L. **Cognitive psychology**. 4th ed. Boston: Allyn & Bacon, 1995.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.