

## **RELAÇÃO ENTRE ASPECTOS PSICOLÓGICOS E O RENDIMENTO ESPORTIVO EM ATLETAS DE NATAÇÃO DO BRASIL**

André Leal Dias, Rede de Ensino Doctum (DOCTUM)<sup>1</sup>,  
andrelealdias@hotmail.com

Érika do Nascimento Rodrigues, Rede de Ensino Doctum (DOCTUM)<sup>2</sup>,  
erikanascimentorodrigues@hotmail.com

Flavio Valdir Kirst, Rede de Ensino Doctum (DOCTUM)<sup>3</sup>,  
flaviokirst@yahoo.com.br

### **RESUMO**

No esporte de alto rendimento sabemos que cada detalhe faz a diferença no resultado final, e o atleta de alto nível tem seu desempenho impactado por muitos fatores, dentre eles os fatores técnico-táticos, físicos e os fatores psicológicos. Assim nos deparamos com algumas barreiras e dúvidas, para as quais procuramos respostas com essa pesquisa, dentre elas, como os aspectos psicológicos influenciam nos resultados dos atletas, se esses aspectos emocionais e sentimentais podem ser treinados ou não e quais são os fatores que influenciam nesse controle ou descontrole emocional dos nadadores. A pesquisa envolveu atletas de natação de ambos os sexos e com idades variadas de todo o território nacional. Os resultados indicam que os aspectos psicológicos podem ser treinados e que são tão importantes quanto os aspectos físicos e técnicos dos nadadores para um resultado satisfatório nas competições.

**PALAVRAS-CHAVE:** Aspectos Psicológicos; Natação; Atleta; Psicologia esportiva; Rendimento esportivo.

### **INTRODUÇÃO**

No esporte de alto rendimento sabemos que cada detalhe faz a diferença no resultado final. A prática de esporte de alto nível tem seu desempenho

---

<sup>1</sup> Autor do Artigo

<sup>2</sup> Autora do Artigo

<sup>3</sup> Orientador do Artigo

impactado por muitos fatores, dentre eles os fatores técnico-táticos, físicos e os fatores psicológicos.

Para que um atleta alcance o seu ápice em sua carreira, vários fatores devem ser trabalhados com suas devidas particularidades. Começando pelo simples fato de que um atleta de alto rendimento não alcança seus objetivos, sem uma equipe de profissionais ao seu lado, ajudando em sua preparação. Vale ressaltar que, não basta apenas o atleta estar preparado, se sua equipe não estiver, e vice e versa.

A vida de um atleta de alto rendimento, como podemos ver nas mídias e nas competições mundiais, como os Jogos Olímpicos, não é fácil. Percebe-se o quanto esses atletas são levados ao extremo esforço físico e de desgaste psicológico, e o quanto são cobrados para fazerem isso.

Com esses pontos nos deparamos com algumas barreiras e dúvidas, quais sejam: os aspectos psicológicos que afetam o rendimento dos atletas, positivamente ou negativamente, durante uma competição, estão ligados aos aspectos emocionais ou sentimentais? Esses aspectos podem ser treinados? Quais são os fatores que podem gerar controle ou descontrole emocional nos atletas de alto rendimento durante as competições?

Já nos deparamos diversas vezes como a simples fala “esse atleta é uma máquina“, e com isso percebemos que muita das vezes os atletas são tratados como máquinas e não como seres humanos. Concordando com o que diz Bracht (2019), em seu livro “Educação Física no Brasil: o que ela vem sendo e o que ela pode ser”, o corpo é considerado um elemento da natureza, a natureza em nós, sendo o seu funcionamento comparado com um de uma máquina. Esse tipo de afirmação ignora o fato de que todo atleta de alto rendimento tem uma vida fora do esporte, ou seja, ele possui uma vida social, uma família, problemas, e outros fatores que podem atrapalhar o seu rendimento.

Com isso percebemos que não basta apenas o atleta ter um excepcional rendimento físico, mas também deve ter um ótimo equilíbrio psicológico.

O objetivo do treinamento psicológico é permitir ao atleta desenvolver e aprimorar características motivacionais, cognitivas, emocionais e sociais. Com esses pontos bem trabalhados, o atleta, em momentos conturbados, tanto na preparação quanto na competição, conseguirá manter a regularidade e superar as adversidades de forma natural.

Assim, pretendemos averiguar a interferência do aspecto mental no que se refere aos aspectos psicológico-sociais ou sentimentais dos atletas de alto rendimento, associados a prática e a preparação deles para competição, investigando ainda porque esses fatores interferem no seu resultado final.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Antes de entender sobre os fatores psicológicos, e sobre a influência deles no mundo esportivo, precisamos entender o que é psicologia, o que é esporte. Com isso partimos da pergunta, o que é psicologia?

É provável que em algum momento da vida você já parou para se questionar sobre o comportamento humano, os sentimentos humanos e sua natureza. Com isso nos deparamos com uma ciência chamada psicologia.

Essa não é uma preocupação apenas do indivíduo moderno, pois a necessidade de conhecer o homem, ou melhor, a subjetividade humana, tem sido constante desde o início da humanidade. As pessoas vêm tentando dar respostas às suas dúvidas de diferentes maneiras e a partir de diferentes interpretações.

Com muita frequência ouvimos as pessoas dando opiniões e versões próprias sobre o comportamento ou sobre a atitude de outras pessoas. Por exemplo, ouvimos que fulano é inteligente, pois herdou essa característica de seus pais, esta afirmação, simples, traz a crença de que a hereditariedade é um fator determinante na inteligência das pessoas. Isso é conhecido como senso comum. A ciência, na tentativa de explicar os fenômenos, de modo geral, e de maneira mais específica os fenômenos humanos, procura pautar as suas explicações sobre a observação do real, com métodos de pesquisa específicos e se expressando com linguagem científica rigorosa.

Como afirma, RIOS et al (2007, p. 502)

O senso comum contribui para que a ciência progrida a partir de dificuldades que emergem no dia-a-dia das pessoas [...] Reconhecemos a utilidade da ciência para esclarecer aspectos problemáticos suscitados pelo senso comum, ou seja, para responder sob os cânones científicos aos seus questionamentos, bem como garantir a cientificidade das respostas produzidas para aqueles problemas [...] para que, a partir dos dois conhecimentos existentes, possamos construir novos conhecimentos, levando a ciência para a realidade de cada comunidade sem menosprezar o seu saber, seu "senso comum".(RIOS et al, 2007, p. 502)

A Psicologia, enquanto ciência, através de suas diversas áreas e linhas de atuação, tem procurado compreender a complexidade humana. Para tanto, os psicólogos investigativos partem dos aspectos subjetivos como as emoções e os pensamentos dos seres humanos, como também dos seus comportamentos.

Segundo Almeida (2016) a palavra Psicologia tem sua origem em duas palavras gregas: psyché (alma) e logos (estudo, razão, discurso), significando originalmente o estudo da alma.

Atualmente a Psicologia é considerada uma ciência da área social ou humana que tem como objeto de estudo a subjetividade humana, através dos processos mentais, sentimentos, pensamentos, razão, inconsciente e o comportamento humano e animal. Essa diversidade de objetos exige, também, abordagens e métodos de pesquisa específicos, tanto quantitativos quanto qualitativos. (CASTRO, –2016, p. 13)

Então, podemos definir a psicologia como a ciência dos fenômenos psíquicos e do comportamento. Entende-se por comportamento uma estrutura vivencial interna que se manifesta na conduta de algum acontecimento.

Reações ou fenômenos psicológicos podem ser definidos como processos que acontecem no mundo interior dos indivíduos, ou seja, cada indivíduo vai reagir de uma forma diferente do outro diante de algum acontecimento, e isso é desenvolvido durante toda a sua vida. Assim identificamos três fenômenos que estão diretamente ligados à psique humana, são eles: a motivação, a emoção e a personalidade.

A motivação é de compreensão central para o comportamento humano, visto que a maneira pela qual uma pessoa desenvolve suas capacidades humanas depende da sua motivação. Os motivos, segundo CASTRO (2016), são a razão que explica o porquê do comportamento do indivíduo, ou como é impulsionado a realizar algo. Esse processo motivacional é cíclico, e apresenta três etapas: necessidade, impulso e resposta. A necessidade se caracteriza pela manifestação do estado de carência orgânica (estado de falta fisiológica ou psicológica). Que desencadeia o impulso, que é a força que conduz o comportamento em direção a um objetivo. E a resposta é formada pelas ações desenvolvidas que possibilitam suprir as necessidades.

Podemos definir motivação como um conjunto de forças internas (impulsos) que orientam o comportamento de um indivíduo para determinado objetivo na tentativa de suprir uma necessidade. Os

diferentes motivos explicam a diferença de desempenho e atitude de cada pessoa. (CASTRO, 2016, p.54)

A emoção pode ser definida como um impulso de origem nervosa que leva o indivíduo a uma determinada ação. Essas emoções são acompanhadas geralmente de uma reação motora ou glandular, por exemplo, taquicardia, provocada pelo medo ou pelo choro, que pode aparecer junto com emoções diferenciadas. Essas e outras reações orgânicas são desencadeadas a partir da interpretação sobre a natureza do objeto e suas consequências. E também estão associadas às funções de adaptação e sobrevivência do indivíduo.

As emoções possuem uma importante base fisiológica, mas manifestam-se também no campo social mobilizando as atividades humanas, fazendo parte da comunicação interpessoal e atuando como motivadoras do comportamento humano (CASTRO,2016, p.56).

Segundo CASTRO (2016), do ponto de vista profissional, as emoções atuam diretamente sobre nossas relações interpessoais determinando, muitas vezes, a qualidade dos relacionamentos e as oportunidades de alcançar objetivos, pois interferem na tomada de decisão e na comunicação. E o termo personalidade, refere-se a uma organização de vários aspectos construtivos, como físico, psíquico, moral, social, que interagem entre si e determinam o ajustamento do indivíduo ao seu meio ambiente.

Segundo Bock (1999), a personalidade pode ser entendida como um modo relativamente constante e peculiar de perceber, pensar, sentir e agir do indivíduo, como estes aspectos se integram e organizam, o que confere singularidade e peculiaridade a cada um.

As características pessoais, que um indivíduo apresenta num determinado momento, devem ser entendidas como uma associação entre a sua herança genética e a influência ambiental a que foi submetido. Desta forma, consideramos que a personalidade é composta por elementos constitucionais e de elementos ambientais (CASTRO, 2016, p. 57).

Passamos agora para a segunda pergunta: o que é esporte?

Podemos definir esporte como uma prática metódica específica, individual ou coletiva, que demanda a prática de atividade motoras e esforço físico, tendo como objetivo a recreação, condicionamento físico, saúde e/ou competição.

Esporte é uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos (BARBANTI, 2012, p. 57).

No contexto dos esportes destacam-se as competições esportivas, que consistem em um processo que envolve uma série de fatores, dentre eles: treinar, competir, superar limites físicos e mentais.

Brandão (2007, apud FABIANI, 2009, p. 3) leciona que:

Competir sugere a busca de um determinado objetivo, implicado em rivalidade e confronto individual ou entre equipes, visando o melhor resultado, que nesse caso, quase sempre significa a vitória, mas que também pode ser representado por uma marca pessoal, um 'record' ou a superação de um adversário individual ou coletivamente.

As competições podem ser tidas como fonte de aprendizagem, pois incluem estimulações físicas e psíquicas extremas. Além disso, visam avaliar a competência física, técnica e emocional, notavelmente quando se fala em competições esportivas. Com isso percebemos que o treinamento é uma etapa de suma importância e indispensável ao bom desempenho dos atletas, pois consiste basicamente na prática diária ou quase diária, e repetitiva da mesma atividade, visando alcançar uma melhor performance no esporte praticado, atingindo-se, assim, o melhor resultado.

Conforme Barbanti (1994, p.286), treinamento:

É a repetição sistemática de tensões musculares dirigidas, com fenômenos de adaptação funcional e morfológica, visando a melhora do rendimento. É todo programa pedagógico de exercício que objetiva melhorar as habilidades e aumentar as capacidades energéticas de um indivíduo para determinada atividade, ou seja, uma adaptação do organismo aos esforços físicos e psíquicos. O treinamento é determinado pela condição técnica, tática, pela motivação e pelas características psíquicas do praticante.

Pode-se afirmar assim, que "treinamento esportivo" nada mais é do que o preparo físico, técnico, tático, intelectual, psíquico e moral do atleta através de exercícios físicos (ABRANTES, 2007).

Deschamps e Rose Júnior (2006) afirmam que na prática de esportes, atletas de alto nível tem seu desempenho impactado por muitos fatores, destacando-se três: técnico/tático, físico e psicológico.

Durante uma competição muitas coisas podem acontecer, e sabemos que hoje em dia não são apenas os elementos físicos e técnicos/táticos que contam para um resultado expressivo. Também os fatores psicológicos estão sendo determinantes.

A atitude psicológica com relação a competição, em termos de ansiedade, nível do objetivo e motivação podem de maneira significativa afetar o desempenho físico do atleta.

Para Rubio (2003)<sup>4</sup>

A Psicologia do Esporte tem se constituído um desafio para a psicologia antes de se tornar uma especialidade. Enquanto área de conhecimento ela se encontrou, por muito tempo, na divisa entre a Psicologia e a Educação Física, entre os limites do rendimento humano e as atividades motoras básicas e lúdicas. O esporte midiático contribuiu muito para uma associação entre a Psicologia e o rendimento esportivo na medida em que a produção do espetáculo esportivo demanda a utilização de várias especialidades na superação de adversários e recordes, finalidade do esporte competitivo e de pessoas distintamente habilidosas, o atleta de alto rendimento. (apud, FABIANI, 2009, p. 4).

Abrantes (2007) Revela que a maioria das derrotas no mundo do esporte é justificada pela dificuldade em controlar as emoções negativas, como ansiedade e estresse, por exemplo, que são considerados fatores perturbadores do rendimento de atletas.

Na busca pelo desempenho, o corpo do atleta é manipulado pela sua comissão técnica e pelo próprio atleta para que o alto rendimento seja conquistado de uma forma mais rápida, mas, normalmente, alguns fatores não são levados em consideração, por exemplo, o fator psicológico.

O treinamento de habilidades psicológicas é frequentemente negligenciado devido à falta de conhecimento, à percepção de falta de tempo ou à crença de que as habilidades psicológicas são inatas e não podem ser ensinadas. (WEINBERG E GOULD, 2017, p.236)

---

<sup>4</sup> Não consta número de página por se tratar de um documento eletrônico.

Devido a evolução midiática do esporte em geral, todo esse trabalho de desempenho envolve um processo psicológico intenso para que o atleta possa suportar as mudanças e a pressão, e assim poder se tornar uma referência como imagem, transformando o atleta em um herói, capaz de enfrentar qualquer obstáculo ou dificuldade. O objetivo do treinamento psicológico é fazer com que o atleta desenvolva e aprimore características motivacionais, cognitivas, emocionais e sociais.

No ambiente esportivo, um bom desempenho está diretamente interligado com a capacidade de concentração do atleta durante a execução de uma ação esportiva, seja na fase de treinamento ou competitiva. Para Samulski (2009, p.86) a atenção é entendida, de modo geral, como um estado seletivo, intensivo e dirigido da percepção, ou seja, o ambiente em que o atleta está inserido vai definir seu nível de concentração.

Conforme Samulski (2009, p.86) cita em seu livro, segundo Weinberg & Gould (1999, p.326), “a concentração é a capacidade de manter o foco de atenção sobre os estímulos relevantes do meio ambiente. Quando o ambiente muda rapidamente, conseqüentemente o foco de atenção precisa ser mudado também. Pensamentos sobre aspectos irrelevantes podem aumentar a frequência de erros durante a competição”. Esse estado de concentração, pode ser influenciado por diversos fatores que estão ocorrendo no ambiente presente, podendo ser fatores internos ou externos, variando desde de estímulos visuais e auditivos, a hora do dia, entre outros. (SAMULSKI, 2009, p.90).

Conforme Weinberg e Gould (2017), habilidades psicológicas podem ser aprendidas, mas devem ser praticadas por certo tempo e integradas a um regime de treinamento diário pessoal.

As divisões do trabalho psicológico se dão, em primeiro lugar, por sua abordagem teórica, assim como por suas áreas de atuação. Mais tradicionalmente o psicólogo participa do diagnóstico (testes, entrevistas, jogos terapêuticos), tratamento (atendimento, consultas, intervenções) e do desenvolvimento da pessoa (conselhos, apoio, psicoterapia). Frequentemente, também, tem atividades de prevenção, informação, formação e pesquisa.

O treinamento de habilidades psicológicas (THP) consiste na prática sistemática e consistente de habilidades mentais e psicológicas, com o objetivo de melhorar o desempenho, aumentar o prazer ou alcançar a maior satisfação na prática da atividade física ou esportiva. Os métodos aplicados variam de diversas fontes, dentre elas a própria psicologia.

Os métodos e as técnicas, elementos-padrão do THP, originaram-se de muitas fontes, principalmente da própria psicologia. Essas áreas incluíam modificação do comportamento, teoria e terapia cognitivas, terapia emotiva racional, estabelecimento de metas, controle da atenção, relaxamento muscular progressivo e dessensibilização sistemática. (WEINBERG E GOULD, 2017, p.231-232)

Como já citamos anteriormente, o atleta hoje em dia não precisa apenas se aprimorar em habilidades físicas e técnicas, mas também em habilidades psicológicas, por isso a importância do THP. Já que os fatores psicológicos são os principais responsáveis pela oscilação dos atletas (WEINBERG E GOULD, 2017).

Técnicos e atletas sabem que as habilidades físicas devem ser praticadas com regularidade e aperfeiçoadas por milhares e milhares de repetições. Tal como as habilidades físicas, as psicológicas, como manter e focalizar a concentração, regular os níveis de ativação, aumentar a confiança e manter a motivação, também precisam de prática sistemática.(WEINBERG E GOULD, 2017, p.232)

Com isso percebemos que o papel do psicólogo não é de fato aplicado apenas nos atletas, e sim em toda a equipe vinculada ao atleta.

A percepção do serviço da Psicologia do Esporte depende da interação de fatores como experiência passada dos atletas com o psicólogo esportivo, expectativas do grupo, confiança mútua e a especificidade da situação. Desta forma, a maneira como o psicólogo será apresentado aos membros da equipe esportiva é de fundamental importância para o desenvolvimento do rapport (estabelecimento do vínculo terapêutico) (Lacrampe e Chamalidis, 1995, apud. VIEIRA et al, 2010, p.398).

Riera (1985) e Miracle (1992) compartilham a mesma opinião: a de que este profissional deve ter funções bem definidas, como assessorar, informar, ensinar e ser agente de transformação. Assim, ao psicólogo do esporte cabe clarificar a técnicos, dirigentes, atletas e demais envolvidos no contexto do esporte e do exercício físico os princípios que norteiam o comportamento humano.

Araújo (2002) acredita que os especialistas em Psicologia do Esporte devem estar empenhados em melhorar o desempenho dos atletas, em aconselhá-los, reabilitá-los de lesões e promover o exercício físico para melhorar a saúde dos indivíduos. Outro aspecto a destacar no papel do psicólogo esportivo é o da

comunicação entre os grupos esportivos e os psicólogos. Neste ponto a linguagem cotidiana dos técnicos e dos atletas é norteadada por termos técnicos específicos de cada esporte, por isso o psicólogo deve buscar este conhecimento para não encontrar grande resistência dos praticantes do esporte e do exercício físico.

Percebemos assim que os psicólogos esportivos não estão apenas empenhados em trabalhos com a psicologia em si, mas sim com desempenho geral de atletas e equipes, e trabalham junto com o técnico e toda a equipe preparatória do atleta. Qualquer fator emocional pode interferir na parte física do atleta, e com isso afetar e desencadear diversos fatores psicológicos, que, por sua vez, vão afetar o rendimento esportivo desse atleta.

## **METODOLOGIA**

No estudo presente, utilizaremos a metodologia quanti-qualitativa, cujo objetivo é fazer uma coleta de dados, e discussões sobre o assunto presente no artigo.

Conforme Marconi e Lakatos (2021, p.298)

A primeira preocupa-se em analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade do comportamento humano. Fornece análise mais detalhada sobre investigações, hábitos, atitudes, tendências de comportamento etc. Enquanto na abordagem quantitativa o pesquisador se vale de amostras amplas e de informações numéricas, na qualitativa as amostras são reduzidas, os dados são analisados em seu conteúdo psicossocial e os instrumentos de coleta não são estruturados.

Foi utilizado durante a pesquisa duas técnicas, questionário e entrevista. Um questionário aberto, para vários atletas da modalidade de natação, abrangendo todo o território nacional, e logo após a coleta desse questionário, selecionamos alguns atletas para serem entrevistados.

O questionário foi realizado através da ferramenta do Google Forms, sendo aplicado de forma nacional, com envolvimento de diversas categorias da modalidade de natação e de ambos os sexos. O questionário foi divulgado através de redes sociais, principalmente Whatsapp e Instagram, partindo inicialmente de contatos pessoais de um dos avaliadores, que também é atleta de natação, e solicitando o apoio de seu círculo de contatos na divulgação do instrumento para a rede de contatos destes, e assim sucessivamente (boca-a-boca), para que fosse possível obter-se o maior alcance e

representatividade possível no território nacional. Alcançamos um total de 27 respondentes, sendo 18 respondentes do sexo masculino e 9 do sexo feminino, da categoria do Infantil ao Sênior.

Como forma de aprofundamento, entrevistas foram realizadas com 4 atletas. Para realizarmos as entrevistas recorremos ao aplicativo Google Meet, solicitando autorização dos entrevistados para a gravação. As perguntas utilizadas basearam-se em um roteiro semi-estruturado, onde levamos em consideração algumas análises decorrentes do questionário respondido.

## **APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS**

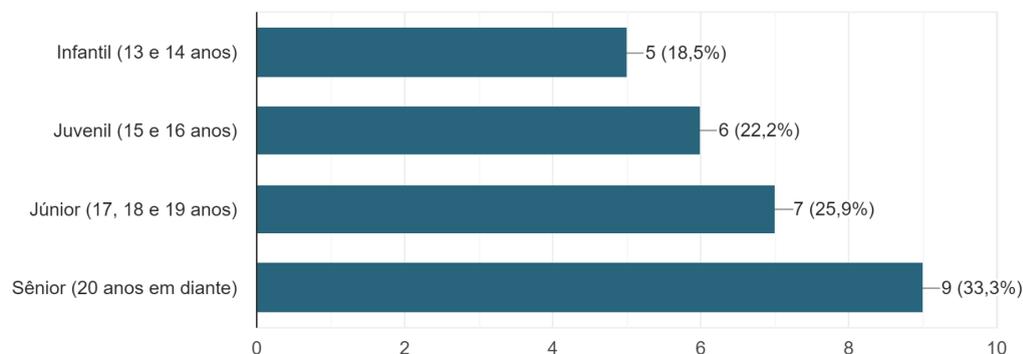
Com a realização do questionário obtivemos um total de 27 respostas de atletas brasileiros. Destes, 26 treinam no Brasil e 1 atualmente treina nos EUA, onde faz um curso superior com bolsa de estudos oportunizada pela natação. O questionário foi realizado de forma aberta, contando com respondentes de ambos os sexos, sendo 18 respondentes do sexo masculino e 9 do sexo feminino. Dos 27 atletas, 20 treinam na região Sudeste. Acreditamos que o elevado número de respondentes da região Sudeste se deve ao fato de que essa região concentra a maioria dos atletas da modalidade no país, assim como os principais centros de treinamento especializado.

Já em relação a idade e categoria, houve ampla distribuição, com representação das categorias infantil ao sênior, ou seja, de 13 anos em diante. Participaram do estudo 5 atletas da categoria infantil (13 e 14 anos), 6 da categoria Juvenil (15 e 16 anos), 7 da categoria Júnior (17 a 19 anos) e 9 da categoria Sênior (20 anos ou mais).

**Figura 1** - Categoria dos atletas entrevistados.

### Categoria

27 respostas



**Fonte: Pesquisa realizada pelos autores.**

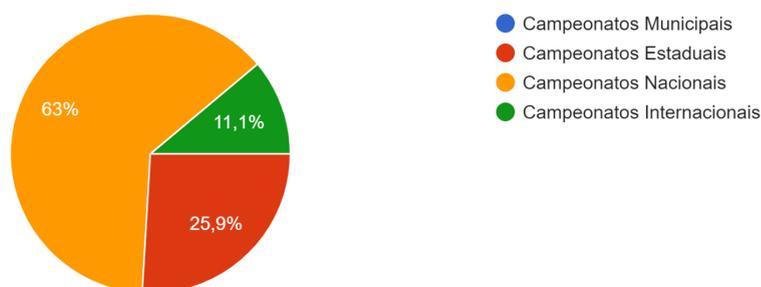
Dos 20 atletas que treinam e competem por clubes da região sudeste, 8 deles são do Espírito Santo, 3 no estado de São Paulo, 6 no estado de Minas Gerais e 3 no estado do Rio de Janeiro. Os demais atletas que participaram da pesquisa treinam nos estados do Rio Grande do Norte, Paraná, Acre, Ceará e Jacksonville (EUA).

Quando perguntamos, em referência a rotina de treino, recebemos as seguintes respostas: dos 27 atletas, 17 treinam de 6 a 7 dias semanais, 7 treinam de 4 a 5 dias semanais, e 3 treinam de 2 a 3 dias semanais. Outro dado relevante é que dos 27 atletas, 26 continuam praticando a natação e competindo, e apenas 1 se aposentou como atleta.

Em relação ao nível dos atletas em atividade, descobrimos que 63% dos atletas competem a nível nacional, 25,9% a nível estadual, e 11,1% se encontram competindo a nível internacional. Dos 27 atletas, 5 já representaram a seleção brasileira em algum campeonato internacional, mundial e sul-americano.

**Figura 2** - Gráfico de nível de competitividade dos atletas entrevistados.

Qual o seu nível de competitividade no momento?  
27 respostas



**Fonte:** Pesquisa realizada pelos autores.

Em relação aos aspectos sentimentais e emocionais dos respondentes em correlação com seu rendimento no esporte, foi questionado quais eram os sentimentos e emoções que sentiam durante uma competição. A maioria absoluta dos respondentes afirmou que o nervosismo e a ansiedade são os principais fatores psicológicos que envolvem os atletas durante uma competição.

Em relação a esses aspectos afetam ou não o rendimento do atleta durante a competição, as respostas se dividem. Parte dos atletas responderam que conseguem controlar esses aspectos durante a competição, outros ressaltaram que depende do momento ou do seu estado emocional, podendo afetar positivamente ou negativamente, e alguns ressaltaram que o seu nível emocional só aumenta quando estão em competições importantes, o que muitas vezes acaba prejudicando o seu resultado na competição.

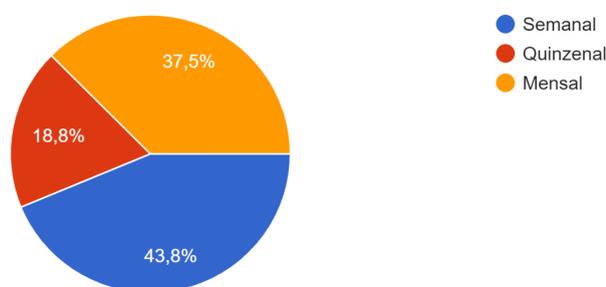
Outra questão aplicada indagava os respondentes sobre, como esses atletas fazem para lidar com esses aspectos sentimentais e emocionais durante o período competitivo e pré competitivo. Alguns afirmam que tentam utilizar-se de artifícios simples, como escutar uma música, ler um livro, fazer um trabalho de controle de respiração, meditação, dentre outras atividades. Alguns relatam que buscam junto ao seu psicólogo a melhor forma de se concentrar e ter bons resultados. Porém nem todos conseguem alcançar o equilíbrio. Descobrimos que muitos dos atletas não conseguem ter controle sobre a ansiedade e o nervosismo, e que o seu resultado nas competições varia muito por conta desse fator.

Sobre o acompanhamento com o psicólogo, descobrimos que apenas 15 dos 27 atletas entrevistados fazem acompanhamento com um profissional, para ajudá-los a lidar com essa situação. E desses 15 atletas, apenas 5 fazem acompanhamento com um profissional cedido pelo clube, os demais fazem o acompanhamento por iniciativa própria, particular. A Figura 3 apresenta a frequência dos encontros do atleta com seu psicólogo.

**Figura 3** - Gráfico de Acompanhamento dos Atletas com o Psicólogo Esportivo.

Caso faça algum acompanhamento com um psicólogo esportivo, com que frequência ocorrem os encontros?

16 respostas



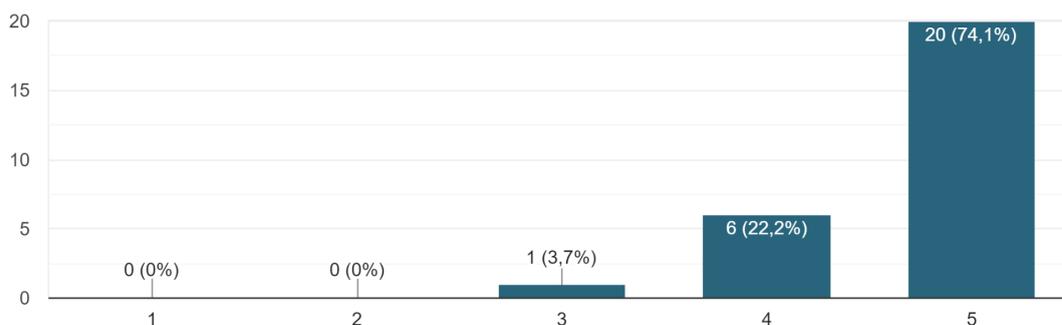
**Fonte:** Pesquisa realizada pelos autores.

Outro dado coletado pelo questionário foi que, dos 27 atletas, 88,9% já tiveram algum resultado esportivo afetado por aspectos emocionais. A maioria dos atletas afirmam, que para um bom desempenho, o atleta deve ter um bom controle emocional, e que esses aspectos podem sim influenciar nos resultados da competição, seja positivamente ou negativamente. Conforme pode ser observado na Figura 4, 96,3% dos respondentes concorda que esses aspectos podem ser treinados.

**Figura 4** - Gráfico em relação a treinamento psicológico.

Os aspectos emocionais e sentimentais de um atleta podem ser treinados.

27 respostas



**Fonte:** Pesquisa realizada pelos autores.

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com a coleta de dados a partir do questionário disponibilizado para os atletas, percebemos alguns pontos já discutidos no artigo anteriormente. Um desses pontos é o fato de que os aspectos psicológicos possuem influência no dia a dia da vida do atleta, e que podem interferir positivamente ou negativamente nos resultados competitivos de sua carreira. Como afirma Castro (2016), tanto as características pessoais devem ser consideradas, tais como as especificidades genéticas, quanto a influência do ambiente a que o atleta foi submetido, ou seja, o ambiente onde os nadadores estão inseridos, nesse caso, ambientes competitivos.

Dentre os aspectos psicológicos mais relatados pelos atletas, que eles sentem durante o período competitivo, estão o nervosismo e a ansiedade. Abrantes (2007) afirma que muitas das derrotas no mundo esportivo são justificadas pela falta de controle dos estados emocionais. Em nosso estudo, 78% dos atletas afirmam não conseguirem controlar os aspectos emocionais durante a competição. Os nadadores relatam, que o nível de nervosismo, ansiedade e estresse sofre variações de acordo com o nível da competição, ou seja, varia de um campeonato estadual, nacional ou internacional. Acreditamos que isso ocorra devido ao nível técnico exigido, pois quanto maior o nível da competição maiores serão as exigências técnicas. Para um atleta, tudo o que importa nesses momentos competitivos é que seus resultados sejam positivos, para terem a certeza que todo o seu treinamento e sua periodização não tenha sido

em vão. Mas, para isso, é essencial que consigam manter o foco e concentração.

Com isso, começamos a perceber a importância de um profissional de psicologia esportiva para com um atleta. Vale ressaltar que não são apenas os atletas que devem fazer um acompanhamento com o psicólogo esportivo, pois toda a sua equipe técnica deve estar por dentro da situação atual do atleta, já que toda a equipe multidisciplinar tem um papel importante na preparação desse nadador, pois nessa fase preparativa todos os aspectos estão interligados, físico, cognitivo e afetivo, fazendo com que todos estejam preparados para lidar com diferentes situações. Como afirmam Weinberg e Gould (2017), as habilidades psicológicas estão interligadas com demais fatores presentes no treinamento, e essa preparação deve ser feita desde o início dos treinamentos, e praticada diariamente.

Nas entrevistas realizadas com 4 nadadores selecionados entre os 27 que responderam o questionário, estes afirmam que, durante os seus períodos de treinamentos, realizam exercícios para que possam melhorar seu foco e controlar melhor suas habilidades psicológicas. Todas essas atividades, são realizadas com objetivo de melhorar sua concentração nas competições, já que cerca de 78% dos nadadores não conseguem manter o foco e a concentração necessários em competições. Essas atividades são estudadas em conjunto com os seus psicólogos esportivos. Essa metodologia, como já citado anteriormente, chama-se THP (Treinamento de Habilidades Psicológicas). Weinberg e Gould (2017), afirmam que o THP tem como objetivo melhorar o desempenho, aumentar o prazer ou alcançar a maior satisfação na prática da atividade física ou esportiva.

Ao analisarmos os resultados do questionário, observamos que dentre os atletas respondentes, 55,5% dos nadadores realizam alguma atividade ou consulta com um psicólogo esportivo. Desses, 43,6% deles realizam esses encontros com o profissional semanalmente, 37,5% de forma mensal e os outros 18,8% dos nadadores realizam os encontros de forma quinzenal. No entanto, percebemos que apenas  $\frac{1}{3}$  deles, 5 atletas entre os 15, são atendidos por um profissional disponibilizado pelo clube, e os demais fazem o acompanhamento de forma particular. Isso nos leva a questão: por que os clubes não disponibilizam esses serviços para os atletas? Já que, conforme discutiremos ao longo do texto, o controle emocional do atleta deve fazer parte do programa de treinamento, sendo fundamental para o ser sucesso, quais as barreiras que impedem os clubes de investirem na utilização desse serviço?

Nos questionamos então se, os demais atletas, que não realizam nenhum treinamento mental com algum profissional, podem ter o desempenho afetado em relação aos outros nadadores que fazem este tipo de preparação? Quando observamos os resultados, percebemos que ambas as categorias (que realizam encontros e os que não realizam os encontros) já foram afetados por algum fator psicológico, seja ele estresse, ansiedade, nervosismo, dentre outros. Dos 15 atletas que fazem acompanhamento, 14 relataram que já tiveram resultados negativos influenciados por algum aspecto emocional ou sentimental, já em relação aos 12 nadadores que não realizam esses encontros, 10 já tiveram resultados negativos por influência destes fatores. Fazendo uma comparação, percebemos que ambos os lados são prejudicados tecnicamente por conta dessa falta de controle emocional.

Outro ponto a ser discutido, são os fatores que interferem na concentração do atleta. Como vimos anteriormente, de acordo com Samulski (2009), diversos fatores podem causar um descontrole no foco e na concentração, fazendo com que o atleta possa perder o controle emocional da situação e acabar “jogando fora” meses do seu treinamento. Então percebemos com as respostas, que a maioria desses atletas tem algum tipo de método, que é estudado e treinado com seu psicólogo, para que consiga manter o foco. Dentre esses métodos destacam-se escutar música, ler um livro e meditar. Segundo os nadadores respondentes, é uma forma de se desligar da área externa e focar apenas na sua prova.

Um ponto que nos chamou a atenção é a correlação entre acompanhamento psicológico e sexo. Percebemos que, das 9 respondentes do sexo feminino, 77,7% fazem acompanhamento com o psicólogo, enquanto dos 18 respondentes do sexo masculino, apenas 44,4% fazem acompanhamento, ou seja, um percentual bem inferior. Confirmando o que Samulski (2009) afirma, um dos fatores que pode influenciar no controle emocional é o sexo. Não podemos dizer ao certo o porque os homens utilizam menos os serviços de um psicólogo esportivo para realizar o treinamento mental. Possivelmente haja correlação com aspectos culturais e identitários. De qualquer modo, o recorte do presente estudo não nos permite aprofundar esse assunto, mas indicamos a necessidade de novas investigações sobre o tema.

Considerando os resultados coletados através do questionário e das entrevistas, observamos que 74,1% dos entrevistados concordam plenamente com a afirmação de que o controle emocional e sentimental podem ser treinados. Dentre os atletas que concordam plenamente que o controle emocional e sentimental, podem ser treinados, cerca de 10 nadadores não realizam nenhum encontro. Mesmo sabendo da importância do controle

emocional para o seu rendimento, estes atletas não realizam nenhum tipo de treinamento ou preparação com um profissional, o que nos leva ao questionamento anterior, novamente, porque estes atletas não realizam esses encontros? Pelo fato do clube não disponibilizar esse tipo de treinamento com um profissional? Por que o clube não disponibiliza um profissional da área de psicologia esportiva para fazer um acompanhamento com esses atletas, já que o aspecto psicológico também faz parte da preparação desses nadadores? Por que esses atletas que não fazem acompanhamento não procuram um profissional para realizar esse tipo de treinamento? O custo de um psicólogo esportivo é alto, para que o clube e os atletas não façam um acompanhamento? Ainda temos respostas para essas indagações, mas nosso estudo indica que essas questões devem ser estudadas e pesquisadas mais a fundo.

Um fator interessante que surgiu com as respostas do questionário e com a entrevista é o nível de competitividade que o atleta se encontra. Percebe-se que a maioria dos atletas se encontram competindo a nível nacional e internacional. Apenas 7 nadadores, dos 27, competem em nível estadual. Ao cruzarmos as respostas, percebemos que 12 nadadores, dentre os 15 que fazem acompanhamento psicológico, competem a nível nacional ou internacional, sendo que dos 5 atletas que já fizeram parte da seleção brasileira, 3 fazem acompanhamento com um psicólogo esportivo, e 100% dos atletas que já fizeram parte da seleção brasileira, afirmam que o fator psicológico já teve influência em seus resultados. Com isso reiteramos os questionamentos anteriores. Abrantes (2007) afirma que a maioria dos resultados negativos, nesse caso, a derrota, são ocasionadas pelo simples fato do atleta não saber controlar os aspectos emocionais durante a competição. Outra variável observada, foi o fato de o nível da competição ter influência em seu controle emocional, o que é confirmado por Samulski (2009) quando afirma que a concentração sofre variações a todo momento, dependendo do ambiente onde o atleta se encontra. Por isso, quanto maior o nível técnico da competição, maior deverá ser a concentração do atleta e maior será o seu esforço de se manter concentrado.

Nossos dados não nos permitem afirmar que um atleta não possa ter sucesso em sua carreira sem acompanhamento de um psicólogo esportivo, mas é possível afirmar que os atletas de natação investigados percebem a influência dos fatores emocionais como algo central nos resultados obtidos em competições, e concebem a presença de um psicólogo esportivo é como fundamental em sua preparação.

## CONCLUSÃO

Ao efetuarmos as análises e os estudos, concluímos que o controle dos aspectos sentimentais e emocionais dos atletas, são de fundamental importância para o seu desenvolvimento técnico, físico e psíquico, podendo influenciar diretamente em seus resultados competitivos. E que para ter bons resultados durante as competições, é preciso ter um bom controle emocional, já que a maioria das derrotas no mundo esportivo associa-se à falta deste controle.

Descobrimos que os principais aspectos sentimentais e emocionais que afetam os nadadores durante as competições, são a ansiedade e o nervosismo, e que esses e outros aspectos podem ser trabalhados e aperfeiçoados com treinamento, junto ao psicólogo esportivo. Vale ressaltar, que os aspectos emocionais também influenciam o ambiente onde o atleta se encontra, devendo envolver a equipe técnica como um todo.

Por fim, concluímos que os objetivos do trabalho foram alcançados, porém outros questionamentos surgiram no decorrer da pesquisa, como por exemplo: Por quê os homens utilizam menos os serviços dos psicólogos esportivos que as meninas? Quais os motivos pelos quais os clubes não disponibilizam o acompanhamento de um psicólogo esportivo, visto que sua relevância já é bastante reconhecida nesse meio? Assim, para que essas e outras perguntas e questionamentos sejam respondidas, indicamos a necessidade de futuras pesquisas e estudos nesta área.

## REFERÊNCIA

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al (2010), Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. Disponível em: Psicologia em Estudo, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr./jun. 2010. Acesso em 11 de Setembro de 2022.

FABIANI, Marli Terezinha (2009), Psicologia do esporte: ansiedade e o estresse pré competitivo. Disponível em: [www.psicologia.com.pt](http://www.psicologia.com.pt). Acesso em 11 de Setembro de 2022.

CASTRO, Raquel. A) Psicologia Geral. Acesso em 11 de Setembro de 2022.

BRACHT, Valter. Educação Física Escolar no Brasil. O que ela vem sendo e o que pode ser. Ijuí, RS, Brasil: Editora Unijuí, 2019. E-book. ISBN 9788541902892.

Disponível em:  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788541902892/>. Acesso em: 12 set. 2022.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Porto Alegre: Artemed, Grupo A, 2017. E-book. ISBN 9788582713488. Disponível em:  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713488/>. Acesso em: 02 out. 2022.

MARCONI, Marina de A.; LAKATOS, Eva M. Metodologia Científica. Travessa do Ouvidor, 11 - Rio de Janeiro – RJ – 20040-040: Grupo GEN, 2022. E-book. ISBN 9786559770670. Disponível em:  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786559770670/>. Acesso em: 19 nov. 2022.

SAMULSKI, Dietmar. Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas. Av. Ceci, 672 – Tamboré 06460-120 – Barueri – SP – Brasil: Editora Manole, 2009. E-book. ISBN 9788520442494. Disponível em:  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520442494/>. Acesso em: 20 nov. 2022.

RIOS, Ediana Rabello Girão et al, Senso comum, ciência e filosofia: elo dos saberes necessários à promoção da saúde. TEMAS LIVRES FREE THEMES, Ciência & Saúde Coletiva, Vol.12, Ed.2, Abril 2007 p.501-509, Faculdade Christus. Rua João Adolfo Gurgel 133, Papicu, 60190-060 Fortaleza - CE, - . Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232007000200026>. Acesso em: 25 nov. 2022.