



# VIII CONGRESSO ABRAPESP

## DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

CIÊNCIA, MOVIMENTO E ESPORTE:  
CUIDADOS ÉTICOS E RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL

19 a 21 de novembro de 2021

[www.abrapesp.org.br](http://www.abrapesp.org.br)

### PROGRAMA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS: RELATO DA PREPARAÇÃO MENTAL NO ATLETISMO

Prática esportiva, alto rendimento e psicologia do esporte

**Autores:** Júlia De Mello Pimenta<sup>1</sup>, Flaviane H. S. Maia<sup>1</sup>; Camila C. F. Bicalho<sup>2</sup>, Savio A. O. Caixeta<sup>1</sup>, Franco Noce (Orientador)<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro de Treinamento Esportivo da Universidade Federal de Minas Gerais

<sup>2</sup>Universidade do Estado de Minas Gerais

**Introdução/Fundamentos:** Para além das habilidades e requisitos físicos, técnicos e táticos, o contexto esportivo tem compreendido e dado cada vez mais importância para o trabalho das competências emocionais e psicológicas dos atletas de alto rendimento (Marques & Markunas, 2019; Manikam et al., 2018). É imprescindível que, assim como os outros treinamentos físicos, o treinamento de habilidades psicológicas seja inserido na rotina do atleta desde a base possibilitando, assim, um melhor desenvolvimento dessas habilidades. O Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) é definido como uma prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas com objetivo de auxiliar no desenvolvimento e melhora da performance do atleta (Weinberg e Gould, 2017). Para Marques e Markunas (2019), THP é um dos componentes da preparação psicológica além do acompanhamento, aconselhamento e avaliação psicológica. O THP visa modificar os processos psicológicos e os estados psíquicos que regulam a psicofisiologia do atleta (Samulski, 2009). Este estudo é relevante por se tratar de uma atuação prática de um programa de treinamento de habilidades psicológicas, as quais foram treinadas com importância equiparada às competências físicas e técnicas. **Objetivo:** Apresentar o relato de experiência do psicólogo do esporte no estabelecimento do programa rápido de THP em atletas das categorias de base de atletismo de Minas Gerais o qual teve como objetivo proposto o desenvolvimento e estimulação de habilidades mentais, em sessões curtas de treinamento prático, visando o melhor desempenho dos atletas das modalidades de atletismo do Centro de Treinamento Esportivo da UFMG (CTE/UFMG). **Delineamento/Métodos:** Treinadores e coordenadores do projeto de atletismo do CTE/UFMG encaminharam para a equipe de psicologia do esporte (EPE) a demanda de atuação de intervenção com o foco no melhor desempenho dos atletas de atletismo no campeonato brasileiro Sub-18. A EPE organizou o THP com o objetivo de desenvolver e estimular habilidades psicológicas dos atletas. O trabalho foi realizado com todos os atletas do atletismo (n=38), com idade



# VIII CONGRESSO ABRAPESP

## DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

CIÊNCIA, MOVIMENTO E ESPORTE:  
CUIDADOS ÉTICOS E RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL

**19 a 21 de novembro de 2021**

[www.abrapesp.org.br](http://www.abrapesp.org.br)

entre 14 e 21 anos, sexos feminino (n=22) e masculino (n=16), com o formato de palestras e atividades em grupo presenciais. Participaram dessa intervenção atletas de diversas modalidades, sendo: Salto com vara (n=4); Provas de velocidade (n=12); Arremesso e Lançamentos (n=16); Saltos e Provas Combinadas (n=6). O THP foi organizado na perspectiva da Teoria Cognitiva Comportamental (Marques e Markunas, 2019), estruturado em sessões curtas de treinamento psicológico prático visando cumprir a demanda estabelecida pelos coordenadores do projeto. Foram realizados seis encontros semanais com cada equipe, com duração média de 60 minutos, antes dos treinos físicos dos atletas a fim de possibilitar aos atletas condições mais favoráveis para o trabalho com a psicologia no auditório do CTE/UFMG. Foram utilizados protocolos para a segurança de todos os atletas em relação a COVID-19 (Inmetro, 2020). Os atletas aferiram a temperatura antes de entrar no Centro de Treinamento e, no auditório, utilizaram álcool em gel e foi obrigatório o uso de máscaras. Os temas abordados nos seis encontros foram: Encontro 1 - Técnicas de Psicorregulação - iniciamos com este tema pois, a psicorregulação é a base para uma participação em um nível ótimo do atleta (Marques e Markunas, 2019). É muito importante que os atletas tenham consciência e autoconhecimento do seu nível de ativação pois, além de permitir ao atleta reconhecer seus pontos fortes e frágeis para potencializar suas capacidades e auxiliar na correção de seus déficits, permite que eles se preparem mentalmente para a competição e desenvolvam estratégias apropriadas para situações que poderiam afetar negativamente o seu desempenho. Encontro 2 - Motivação - Trabalhamos a importância dos atletas reconhecerem os valores e os reforçadores que os colocam em direção e intensidade para tal meta. Por isso, também foi trabalhado a ideia de que mesmo estando motivados para uma tarefa não se tem a garantia do resultado sem a existência de metas estabelecidas, reais e alcançáveis. Tema do próximo encontro. Encontro 3 - Estabelecimento de Metas - Trabalhamos o estabelecimento de metas reais e alinhadas aos valores do atleta. Também foi abordado a autoavaliação e feedback para avaliar e reorganizar as metas de curto e médio prazo. Encontro 4 - Treinamento Mental e Visualização - um dos encontros mais importantes no qual trabalhamos a imersão dos atletas por meio do treinamento mental e a utilização de outros sentidos como à audição evisão para recriar experiências positivas anteriores e imaginar novos eventos a fim de se preparar para o desempenho. Encontro 5 - Rotinas pré-competitivas - As rotinas psicológicas para competições auxiliam no controle emocional para se preparar para uma ação que será realizada, por isso neste encontro trabalhamos estabelecimento de boas rotinas com a finalidade de estabilizar o comportamento emocional dos atletas na competição e de ajudá-los a direcionar sua atenção aos estímulos relevantes da tarefa a ser realizada. Encontro 6 - Performance sob pressão e controle de estresse - sendo o último encontro, o mais próximo da competição, buscamos neste momento conversar



# VIII CONGRESSO ABRAPESP

DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

CIÊNCIA, MOVIMENTO E ESPORTE:  
CUIDADOS ÉTICOS E RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL

19 a 21 de novembro de 2021

[www.abrapesp.org.br](http://www.abrapesp.org.br)

sobre medos e pressões impostas e como racionalizar e decidir como enfrentar emoções e pensamentos neste meio. Após as sessões o Psicólogo do Esporte realizava os registros e observações referentes às atividades propostas. Também foram aplicados questionários para os atletas contendo uma pergunta dissertativa a respeito do seu aproveitamento durante o THP. Por fim, foi realizado um 7º encontro com todos os atletas e comissão técnica que viajaram para o campeonato brasileiro sub-18 de atletismo em São Paulo, conduzido pelo psicólogo com o objetivo de finalizar o trabalho e reiterar alguns pontos importantes sobre a viagem como hospedagem, horário e local da saída do transporte, clima durante a competição e outros assuntos relevantes.

**Resultados:** Durante as sessões o índice de frequência dos atletas foi de 86,91%. O PE observou comprometimento e engajamento dos atletas durante as atividades. No que se refere aos relatos dos atletas, a maioria indicou melhoria nas suas capacidades psicológicas, tais como concentração, técnicas de ativação/relaxamento, visualização e criação de rotinas pré-competitivas. Os resultados foram observados através dos relatos dos atletas, como exemplo, "Com as dicas que foram dadas nos encontros sinto que estou muito bem preparada psicologicamente pra qualquer competição, não só o Brasileiro" (Atleta de 200m rasos), "Me sinto mais tranquila em relação ao nervosismo, estresse e ao meu desempenho como atleta" (Atleta de 400m rasos).

**Considerações Finais:** O psicólogo responsável pela atuação direta com os atletas viajou integrado à comissão técnica para a competição e finalizou o trabalho realizado durante a competição, reiterando a importância do reconhecimento do psicólogo como membro da comissão técnica e sua importância na atuação durante as competições. O Treinamento de Habilidades Psicológicas alcançou seus objetivos propostos e apresentou resultados positivos no comportamento dos atletas. No entanto, precisamos destacar as limitações e as dificuldades que foram percebidas pela equipe durante esse treinamento: a ausência de atletas durante algumas sessões e o tempo curto para a estruturação e para a execução do programa de atividades. Nota-se que a participação da equipe de psicologia do esporte na preparação dos atletas para competições tem se tornado cada vez mais presente e sua importância tem sido reconhecida. A Psicologia do Esporte integra o Treinamento Esportivo sendo fundamental para a preparação do atleta de alto rendimento, como as demais capacidades físicas, técnicas e táticas. Portanto, trata-se de um trabalho longitudinal, que se desenvolve em conjunto com estas capacidades, o qual precisa ser valorizado e respeitado para que seja instituído como parte importante e necessária do treinamento do atleta buscando sua melhor atuação em treinos e competições.

**Referências:**



# VIII CONGRESSO ABRAPESP DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

CIÊNCIA, MOVIMENTO E ESPORTE:  
CUIDADOS ÉTICOS E RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL

19 a 21 de novembro de 2021

[www.abrapesp.org.br](http://www.abrapesp.org.br)

Brandão, M. R. F. Machado, A. A. (2008). Viajando com a equipe: o papel do psicólogo do esporte, Motriz, Rio Claro, v.14 n.4, p.513-518, out./dez. 2008

Costa, V. T. Ferreira, R. M. Penna, E. M. Moraes, L. C. C. A. Samulski, D. M. (2012). Habilidades Mentais de Nadadores Brasileiros de Alto Rendimento. Motricidade, vol. 8, n. 52, PP. 946-955

INMETRO, Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia. (2020). Prevenção à covid: Orientações para retorno às atividades presenciais após o distanciamento social. Disponível em <<https://www.gov.br/inmetro/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilha-retornoatividades-final3.pdf>>

Marques, M.P., Markunas, M. (2019) Treinamento de Competências Psicológicas - Planejamento e Periodização In. Erik Conde, et al. (Org.) Psicologia do Esporte e do Exercício - Modelos Teóricos, Pesquisa e Intervenção (pp. 137-159), São Paulo: Passavento

Manikam, R. Keith A. Kaufman, Carol R. Glass, and Timothy R. Pineau: Mindful Sport Performance Enhancement: Mental Training for Athletes and Coaches. American Psychological Association, Washington, 2018, 304 pp.

Samulski, D. (2009) Psicologia do Esporte: Conceitos e novas perspectivas (2<sup>a</sup> ed.). São Paulo: Manole.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2017). Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6<sup>a</sup>ed .Artmed

**Palavras-chave:** treinamento mental; treinamento esportivo; esporte individual.