

A woman with blonde hair tied back, wearing a white tank top and dark shorts, is running away from the camera on a dirt path. The path is surrounded by lush green vegetation and trees. The sky is bright blue with some white clouds. The overall scene is bright and energetic.

A Psicologia no Desporto

A Psicologia do Desporto foca o desempenho do atleta nas suas vertentes cognitiva, emocional e comportamental na sua prática desportiva, sem descurar os objetivos e prazos definidos. Os desportistas apresentam, tendencialmente, elevados níveis de exigência e perfeccionismo tanto no treino como na competição. O trabalho do psicólogo assenta, em muito, na regulação dessas expectativas para que sejam ambiciosas mas realistas (dado que estas podem provocar elevados níveis de ansiedade antecipatória e de desempenho). A perceção do desportista de que não é bom o suficiente e de que os outros são melhores que ele pode conduzir a estados depressivos, cansaço físico e emocional e a níveis elevados de stress com impacto direto no seu desempenho físico, recuperação física e propensão a lesões.

Podemos até dizer que o insucesso desportivo constitui, para muitos desportistas, um evento traumático por si só pela intensidade emocional sentida e que irá condicionar o seu desempenho em novas provas. O atleta irá colocar uma pressão extra sobre si, o que afeta o seu desempenho e energia fisiológica, já para não falar da pressão por parte de treinadores, colegas,

amigos, meios de comunicação e familiares. A ocorrência de um novo insucesso levará a uma retraumatização, exacerbando toda a sintomatologia inicial e dificultando, cada vez mais, a possibilidade de sucesso. O psicólogo intervém ao ajudar o desportista a recuperar a sua espontaneidade e controlo sobre as variáveis emocionais, regulando-as e aumentando a sua capacidade de foco no objetivo, tendo como alicerce os seus pontos fortes a nível mental e físico.

Mais em concreto, o psicólogo dispõe de abordagens como o EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing ou, em português, Dessensibilização e Reprocessamento através do Movimento Ocular), que permite ao desportista superar de forma rápida e duradoura as experiências de insucesso e, ao mesmo tempo, aumentar a sua confiança na sua capacidade e preparação do treino e em competição.

O psicólogo do desporto pode fazer uso de outra abordagem, o Mindfulness, e que ajuda o paciente a estar no aqui e agora (resolvendo a excessiva atenção no passado que o deixa depressivo ou no futuro que o deixa ansioso), libertando-o de pensamentos negativos e de

emoções desconfortáveis. Simultaneamente, permite-lhe usufruir e recuperar o prazer ligado à prática desportiva através de exercícios acessíveis e de eficácia comprovada em diversas áreas da psicologia e do comportamento humano. O Mindfulness envolve corpo e mente, fornecendo exercícios especialmente delineados para regular a tensão de zonas identificadas do corpo e ligadas à prática desportiva em questão.

O Treino Imagético é outra técnica de créditos firmados na psicologia do desporto: o paciente, em colaboração com o psicólogo, estabelece uma hierarquia de passos e que imagina antes do treino e da competição, visualizando-se a atingir o objetivo, superar qualquer obstáculo e até mesmo, todo o percurso desde o espaço físico à preparação do material desportivo. As Auto-verbalizações têm um papel importante, sendo frases que o atleta diz a si próprio regularmente e que permitem aumentar a sua motivação, confiança e vontade de treinar e competir e que são construídas com a ajuda do psicólogo. Nesta técnica, observa-se de forma bem explícita e evidente o impacto do nosso diálogo interno nas nossas reações emocionais e até fisiológicas.



Por último, o psicólogo do desporto tem também um papel de destaque ao contribuir para um equilíbrio entre responsabilidade e lazer na vida do atleta, alinhando as diferentes áreas de vida num todo coerente e gratificante. Através desse trabalho, o paciente permite-se fruir, sem culpa, dos momentos de bem-estar na sua vida pessoal para que depois consiga ter recursos disponíveis para a prática desportiva. Aqui encontramos, por exemplo, a regulação dos tempos de descanso e recuperação muscular que podem ser voluntariamente reduzidos pelo desportista na sua ânsia em conseguir resultados rápidos. Pode aprender e/ou melhorar algumas competências que o ajudarão a conseguir atingir os seus objetivos desportivos:

- Gerir o stress e ansiedade;
- Aumentar a atenção e concentração;
- Melhorar a comunicação com os outros;
- Resolver conflitos;
- Aumentar a motivação;
- Regular expectativas;
- Superar experiências de insucesso;
- Promover estratégias mentais de treino;
- Libertar-se de pensamentos negativos e emoções desconfortáveis;
- Atenuar tensões musculares e propensão a lesões;
- Encontrar um equilíbrio entre responsabilidade/produktividade e lazer;
- Conhecer-se melhor a si e em relação com outros significativos;
- Ter maior controlo sobre si próprio.

A Psicologia é, cada vez mais, uma ciência que interage de forma dinâmica e colaborativa com outras áreas como a médica, nutricional, biológica e química, concebendo-se a multidisciplinaridade como o instrumento perfeito para um desempenho de topo e uma satisfação global com a vida.

Por Catarina de Castro Lopes
Psicóloga Clínica

Luis Gonçalves
Psicólogo Clínico e Psicoterapeuta

Psinove – Inovamos a Psicologia
Avenida 5 de Outubro, 23, 3.º andar
1050-047 Lisboa
21 132 76 38
www.psinove.com