

## SERVIÇOS DE PSICOLOGIA DO ESPORTE OFERECIDOS AOS ATLETAS BRASILEIROS DURANTE OS JOGOS PAN-AMERICANOS DE GUADALAJARA 2011 E OS JOGOS OLÍMPICOS DE LONDRES 2012

Guilherme Pineschi<sup>1</sup> y Luis Viveiros<sup>2</sup>

Universit  Laval<sup>1</sup>, Canadá y Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro<sup>2</sup>, Brasil

**RESUMO:** Durante os Jogos Pan-americanos de 2011 e os Jogos Olímpicos de 2012, o Comitê Olímpico do Brasil (COB) disponibilizou serviços de psicologia do esporte para os atletas e equipes nacionais. Encarregado desses serviços, o primeiro autor deste artigo fez parte da missão brasileira enquanto membro associado da área de Ciência do Esporte do COB. Apesar de haver grande quantidade de literatura sobre a vivência olímpica dos atletas e sobre as diretrizes que norteiam a atua o de psicólogos em Jogos Olímpicos, poucas pesquisas têm detalhado a quantidade e os tipos de atendimentos psicológicos realizados *in situ*. Por essa razão, o objetivo do presente artigo é fornecer um exemplo de trabalho executado por um psicólogo em grandes eventos esportivos - o suporte psicológico oferecido aos atletas brasileiros nos Jogos Pan-americanos de 2011 e nos Jogos Olímpicos de 2012 -, dando ênfase às principais características e   porcentagem de ocorrência de cada tipo de interven o efetuada: (a) avalia o psicológica; (b) treinamento mental; (c) apoio psicológico de base clínica; (d) reunião de "circula o da palavra" com as equipes; (e) reunião de "regula o" com treinadores e chefes de equipe. Foram atendidos 19 atletas de 5 diferentes modalidades, e 13 deles contaram também com acompanhamento do psicólogo durante seus treinos e/ou provas. Ao longo dos dois eventos, realizaram-se, no total, 58 sessões psicológicas individuais e 5 sessões coletivas com atletas, e 10 reuniões formais com chefes de equipe e treinadores. As interven es psicológicas tiveram boa aceita o entre atletas e treinadores.

**PALAVRAS-CHAVE:** Psicologia do esporte, atletas brasileiros, Jogos Pan-americanos, Jogos Olímpicos.

## SERVICIOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE OFRECIDOS A LOS ATLETAS BRASILEÑOS DURANTE LOS JUEGOS PANAMERICANOS DE GUADALAJARA 2011 Y LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LONDRES 2012

**RESUMEN:** Durante los Juegos Panamericanos de 2011 y los Juegos Olímpicos de 2012, el Comit  Olímpico Brasileño (COB) puso a disposición de los atletas y equipos nacionales, servicios de psicología del deporte. A cargo de estos servicios, el primer autor del presente artículo integr  la delegación brasileña como miembro asociado del Departamento de Ciencias del Deporte del COB. A pesar de haber gran cantidad de literatura sobre la vivencia olímpica de los atletas y sobre las directrices que orientan la actuación de psicólogos en Juegos Olímpicos, pocas son las publicaciones que detallan la cantidad y los tipos de intervención psicológica que se realizan *in situ*. Por esta razón, el objetivo de este artículo es presentar un ejemplo del trabajo hecho por un psicólogo en grandes eventos deportivos - el apoyo psicológico ofrecido a los atletas brasileños en los Juegos Panamericanos de 2011 y en los Juegos Olímpicos de 2012 - haciendo énfasis en las principales características y en la frecuencia de cada tipo de intervención efectuada: (a) evaluación psicológica; (b) entrenamiento mental; (c) asistencia psicológica; (d) reuniones con grupos de atletas; (e) reuniones con entrenadores y jefes de equipo. Fueron atendidos 19 atletas de 5 diferentes deportes y 13 de ellos contaron tamb n con la presencia del psicólogo durante sus entrenamientos y/o pruebas. A lo largo de los dos eventos se realizaron un total de 58 sesiones psicológicas individuales, 5 sesiones grupales con atletas y 10 reuniones formales con jefes de equipo y entrenadores. Las intervenciones psicológicas tuvieron buena aceptación entre atletas y entrenadores.

**PALABRAS CLAVE:** Psicología del deporte, atletas brasileños, Juegos Panamericanos, Juegos Olímpicos.

Manuscrito recibido: 10/02/2016  
Manuscrito aceptado: 04/12/2016

Dirección de contacto: Guilherme Pineschi, Laboratoire de recherche en psychologie de la perception,  cole de psychologie, Pavillon Félix-Antoine-Savard, 2325 rue des Biblioth ques, Universit  Laval, G1V 0A6 - Québec (Québec), Canada.  
E-mail: guilherme.pineschi-demello.1@ulaval.ca

**SPORT PSYCHOLOGY SERVICES PROVIDED TO THE BRAZILIAN ATHLETES AT THE GUADALAJARA 2011 PAN AMERICAN GAMES AND THE LONDON 2012 OLYMPIC GAMES**

**ABSTRACT:** The Brazilian Olympic Committee (BOC) provided sport psychology services to the athletes and national teams during the 2011 Pan American Games and the 2012 Olympic Games. The first author of this article was part of the Brazilian delegation as an associate member of the BOC Sports Science Department and responsible for the provision of these services. Despite the large amount of literature on the Olympic experience of athletes and on best practices regarding on-site psychological services, few studies have detailed the number and types of interventions that a sport psychologist carries out at the Olympic Games. The objective of this article, therefore, is to present an example of the work of a psychologist in the context of major sporting events, which, in this case, is the work carried out by the first author at the 2011 Pan American Games and the 2012 Olympic Games, exploring the nature and the frequency of each type of intervention employed: (a) psychological evaluations; (b) mental training; (c) counseling; (d) group meetings with athletes; (e) meetings with coaches and team leaders. The number of people who had access to the psychology services was 19 athletes from 5 sports, and 13 of them also were followed up by the psychologist during their training and/or competitions. There was a grand total of: 58 individual consultations, 5 group meetings with athletes and 10 formal meetings with coaches and team leaders. These interventions were well received by both athletes and coaches.

**KEYWORDS:** Sport psychology, Brazilian athletes, Pan American Games, Olympic Games.

Para os atletas, os Jogos Olímpicos têm grande importância em razão da sua temporalidade específica (ocorrem a cada 4 anos), da sua enorme dimensão (quantidade de modalidades, atletas, países envolvidos e espectadores), do seu forte caráter simbólico (os valores olímpicos de paz, tolerância entre os povos, etc.) e do considerável impacto que provocam na carreira dos esportistas os quais alcançam um bom desempenho (prestígio, ganhos financeiros, etc.). Já a importância dos Jogos Pan-americanos reside no fato de eles serem o segundo maior evento multiesportivo do mundo, de reunirem a cada 4 anos cerca de 6.000 atletas (entre eles vários campeões olímpicos) de 42 países das Américas, e de distribuírem vagas olímpicas em pelo menos 15 modalidades. Durante esses eventos, a consciência de sua importância por parte dos atletas pode trazer à tona uma série de vulnerabilidades e dificuldades até então encobertas (McCann, 2008).

Uma revisão prévia da literatura internacional envolvendo artigos publicados em língua inglesa desde 1988 evidenciou que, no contexto altamente competitivo dos Jogos Olímpicos, as demandas psicológicas mais comuns manifestadas pelos atletas têm uma natureza pessoal, organizacional ou relacionada exclusivamente à busca de uma performance superior. Entre as demandas de caráter pessoal, pode-se citar a dificuldade em lidar com a euforia provocada pelo evento e com as distrações que tiram o foco do projeto esportivo (Arnold e Sarkar, 2015; Levêque, 1996; McCann, 2008), as lesões e o medo de se lesionar (Gordin e Henschen, 2012; Hodge, 2010; Hodge e Hermansson, 2007; May, 1992; May e Brown, 1989; Samulski e Lopes, 2008; Terry, Hardy, Jones e Rodgers, 1997; Vernacchia e Henschen, 2008), a insônia (May, 1992; McCann, 2008; Murphy e Ferrante, 1989; Samulski e Lopes, 2008) e o desapontamento com a performance alcançada (Hodge e Hermansson, 2007; Murphy e Ferrante, 1989). Como exemplo de demandas de cunho organizacional tem-se os problemas interpessoais (Arnold e

Sarkar, 2015; Hodge, 2010; Hodge e Hermansson, 2007; May, 1992; May e Brown, 1989; McCann, 2008; Murphy e Ferrante, 1989). A gestão do stress (Hodge, 2010; Hodge e Hermansson, 2007; May, 1992; Murphy e Ferrante, 1989; Samulski e Lopes, 2008; Terry et al., 1997) e o ajuste fino de rotinas pré-competitivas já desenvolvidas (Hodge, 2010; Hodge e Hermansson, 2007) figuram entre as demandas mais habituais no âmbito da otimização da performance esportiva. Além dos três tipos supracitados, outra modalidade de demanda frequentemente relatada pelos psicólogos do esporte que atuam no contexto olímpico é a intervenção em situações de crise (Birrer, Wetzel, Schmid e Morgan, 2012; Cogan, Flowers, Haberl, McCann e Borlabi, 2012; May e Brown, 1989; Nideffer, 1989).

Ciente dessas e de outras dificuldades a serem enfrentadas, o Comitê Olímpico do Brasil (COB) disponibilizou, durante os Jogos Pan-americanos de Guadalajara 2011 e os Jogos Olímpicos de Londres 2012, um suporte científico para todas as modalidades esportivas. Tal suporte pode ser caracterizado como um processo científico utilizado para orientar o desempenho esportivo dos atletas e equipes nacionais por meio da análise de resultados e de sua aplicabilidade prática. Entre as diferentes áreas do conhecimento científico, o suporte psicológico foi objeto de destaque durante os dois eventos, tornando-se parte integrante das futuras missões brasileiras.

Uma vez que a missão brasileira esteja formada – com todos os seus atletas, técnicos e staff já devidamente convocados –, um chefe de equipe é eleito para cada modalidade esportiva. O chefe de equipe tem a função, entre outras, de identificar as necessidades de sua modalidade e transmiti-las ao grupo gestor da missão. Um encontro nacional com todos os chefes de equipe é, então, organizado a fim de trocar informações e oferecer material didático, documentação formal e o manual técnico contendo orientações sobre os serviços que serão oferecidos

durante os Jogos Pan-americanos e os Jogos Olímpicos. No caso específico do trabalho descrito no presente artigo, os serviços de psicologia foram previamente apresentados aos chefes de equipe das diferentes modalidades nos encontros nacionais.

Encarregado dos serviços de psicologia, o primeiro autor deste artigo (G.P.) fez parte da missão brasileira enquanto membro associado da Área de Ciência do Esporte do COB, diferentemente da experiência vivida por outros psicólogos que, em grandes eventos esportivos, integraram o staff médico das delegações de seus países (Murphy, 1988). Já o segundo autor (L.V.) foi responsável pela supervisão da atuação das diferentes áreas de conhecimento científico da missão brasileira, contribuindo com os chefes de equipe de cada modalidade na análise de resultados e no conjunto de suas aplicações.

A finalidade da presença de um psicólogo foi de oferecer de modo sistemático, durante os eventos e a fase de aclimação, um apoio psicológico aos atletas das modalidades Tiro Esportivo, Maratona Aquática, Luta Olímpica e Canoagem e de disponibilizar este serviço, sob a forma não sistemática (um plantão, acolhendo as demandas, em horários variados, no exato momento da solicitação), para outras modalidades que requisitassem o atendimento. No âmbito do suporte científico fornecido às federações nacionais pela Área de Ciência do Esporte do COB, as quatro modalidades supracitadas já contavam, desde 2010, com acompanhamento do primeiro autor deste artigo.

No caso dos Jogos Pan-americanos, os atendimentos psicológicos foram realizados na Vila Pan-americana de Guadalupe, no período de 09 a 22 de outubro de 2011, e prosseguiram na subseleção pan-americana de *Ciudad Guzmán*, de 23 a 29 de outubro. Já nos Jogos Olímpicos, as intervenções psicológicas foram efetuadas de 29 de julho a 09 de agosto de 2012, na Vila Olímpica de Londres, no *Redbridge Sport & Leisure* e no *Crystal Palace National Sports Centre* (local de aclimação e treinamento dos atletas e equipes brasileiras).

Apesar de haver grande quantidade de literatura sobre a vivência olímpica dos atletas e sobre as diretrizes que norteiam a atuação de psicólogos em Jogos Olímpicos, poucas pesquisas têm detalhado a quantidade e os tipos de atendimentos psicológicos realizados *in situ* (Birrer et al., 2012). Por essa razão, o objetivo do presente artigo é fornecer um exemplo de trabalho executado por um psicólogo nesse contexto – o suporte oferecido aos atletas brasileiros nos Jogos Pan-americanos de 2011 e nos Jogos Olímpicos de 2012 –, dando ênfase às principais características, aos procedimentos e à porcentagem de ocorrência de cada tipo de intervenção efetuada.

## MÉTODO

### Participantes

Ao longo dos dois eventos, foram atendidos 19 atletas (9 homens e 10 mulheres; média de idade = 27.95 anos; desvio padrão = 9.12; variação de 17 a 49 anos) de 5 diferentes modalidades (Tiro Esportivo, Maratona Aquática, Luta Olímpica, Canoagem e Ginástica Artística), e 13 deles contaram também com

acompanhamento do psicólogo durante seus treinos e/ou provas.

### Instrumentos

Para auxiliar as intervenções psicológicas realizadas durante os Jogos Pan-americanos e os Jogos Olímpicos, elaboraram-se quatro instrumentos específicos: (a) texto informativo publicado no "Diário Pan-americano"; (b) questionário de avaliação dos atendimentos; (c) roteiros para execução desacompanhada das técnicas de treinamento mental; (d) relatórios apresentados ao Comitê Olímpico Brasileiro.

No caso dos Jogos Pan-americanos, foi preparado um texto para divulgação do Serviço de Psicologia aos chefes de equipe. Esse texto foi incluído no "Diário Pan-americano – Informativo da Missão Brasileira", publicação do COB que era enviada diariamente aos profissionais responsáveis por cada modalidade esportiva.

Com o intuito de dar aos atletas a possibilidade de eles avaliarem o Serviço de Psicologia nos Jogos Pan-americanos e nos Jogos Olímpicos, um questionário foi desenvolvido e submetido à aprovação do COB. Tal instrumento coletava dados gerais dos atletas, e continha questões objetivas sobre: existência ou não de um trabalho psicológico prévio, fase do evento na qual foi efetuada a sessão, como o esportista foi encaminhado ao psicólogo, satisfação com o atendimento e tipo de benefício obtido (Tabela 1). Ao término de cada uma das sessões individuais, os atletas atendidos preencheram e assinaram o questionário, e as informações recolhidas foram, então, reunidas em um banco de dados, assegurando confidencialidade aos respondentes.

Nas sessões de "treinamento mental", os atletas recebiam um roteiro para execução desacompanhada sempre que uma nova técnica lhes era apresentada. Esse instrumento continha os objetivos e procedimentos de cada exercício, e visava reforçar a autonomia dos esportistas: uma vez que tivessem aprendido e treinado determinada técnica, os atletas deveriam ser capazes de utilizá-la sem o auxílio do psicólogo.

Ao fim dos Jogos Pan-americanos e também dos Jogos Olímpicos, apresentou-se ao COB um relatório de atividades no qual foram transmitidas informações gerais sobre os atendimentos realizados. São exemplos de informações que foram analisadas e fornecidas ao COB: a organização adotada para a realização das intervenções psicológicas, uma síntese dos dados extraídos dos questionários aplicados, as técnicas de "treinamento mental" empregadas. O relatório também serviu para recomendar ao COB que alguns atletas continuassem a receber apoio psicológico após o término dos eventos.

### Procedimentos

Durante os dois eventos, realizaram-se, no total, 58 sessões psicológicas individuais e 5 sessões coletivas com atletas, e 10 reuniões formais com chefes de equipe e treinadores. Os tipos de ações desempenhadas consistiram em: (a) avaliação psicológica; (b) treinamento mental; (c) apoio psicológico de base clínica; (d) reunião de "circulação da palavra" com as equipes; (e) reunião de "regulação" com treinadores e chefes de equipe.

Tabela 1  
Avaliação dos atendimentos por parte dos usuários do Serviço de Psicologia

1) Você faz um trabalho psicológico regular com um(a) profissional da área (Psicologia)? ( ) Sim, faço. ( ) Não, mas já o fiz em outro momento da vida. ( ) Não, nunca o fiz.
2) Em qual momento dos Jogos Pan-americanos/Jogos Olímpicos você está? ( ) Período que antecede o primeiro jogo (ou prova). ( ) Período entre dois jogos (ou provas). ( ) Período que sucede minha participação no evento.
3) Como você chegou ao Serviço de Psicologia durante os Jogos Pan-americanos/Jogos Olímpicos? ( ) Identifiquei a necessidade/interesse, e foi-me oferecido o serviço. ( ) Fui encaminhado(a) por um representante da minha delegação. ( ) Fui encaminhado(a) por outro profissional.
4) Esta sessão/reunião realizada com o psicólogo foi útil? ( ) Sim. ( ) Em parte. ( ) Não.
5) Caso esta sessão/reunião tenha sido útil, o(s) benefício(s) obtido(s) decorreu(ram) de: ( ) exercício(s) avulso(s) de "treinamento mental". ( ) reflexão sobre o funcionamento esportivo. ( ) reflexão sobre questão(ões) pessoal(is) e/ou relacional(is).

**Avaliações psicológicas**

Entre os atletas atendidos durante os Jogos Pan-americanos e os Jogos Olímpicos, aqueles que não eram previamente acompanhados pelo primeiro autor deste artigo foram submetidos a uma avaliação pré-intervenção. Por meio de uma entrevista clínica semiestruturada, avaliou-se individualmente o estado psicológico dos esportistas, analisando os diferentes contextos que fazem parte da vida deles: projeto esportivo e sua fase atual, estrutura familiar e relações sociais, saúde física (Eyraud e Pineschi, 2009). Esses fatores conjunturais podem proteger o indivíduo ou deixá-lo vulnerável psicologicamente, conforme estejam funcionando bem ou mal. Outro objetivo da avaliação foi de identificar eventuais necessidades no âmbito do treinamento mental.

**Treinamento mental**

O treinamento mental é uma modalidade de intervenção psicológica cuja finalidade é permitir que o atleta atinja – com regularidade – as condições ideais de rendimento por meio da aprendizagem e desenvolvimento de habilidades mentais esportivas (Association Olympique Canadienne, 1992, como citado em Fournier, 1998). Um programa de treinamento mental envolve várias sessões, e compreende três etapas principais: (1) aprendizagem (o atleta aprende diferentes técnicas, na forma de exercícios, e identifica aquelas que atendem melhor às suas necessidades); (2) treinamento (o atleta repete, ajusta, automatiza e integra as técnicas selecionadas a sua rotina de treino e competição); e (3) aplicação (no contexto estressante de competição, o atleta utiliza as técnicas aprendidas e treinadas) (Pineschi, 2010).

Dos atendimentos individuais realizados durante os Jogos Pan-americanos e os Jogos Olímpicos, 58,3% consistiram em sessões de treinamento mental (Tabela 2). Nessas sessões, foram exercitadas, por meio de diferentes técnicas (Tabela 3), as seguintes habilidades mentais esportivas: relaxamento, ativação, visualização e *mindfulness*. As técnicas foram

trabalhadas de forma avulsa ou fazendo parte de um programa de treinamento mental já iniciado no Brasil.

Tabela 2  
Atendimentos psicológicos individuais (n = 58)

Tipos de intervenção:	Ocorrência
Apoio psicológico de base clínica	41.7%
Treinamento mental	58.3%

Tabela 3  
Técnicas de treinamento mental utilizadas

Habilidades exercitadas:	Técnicas:	Porcentagem de utilização
Relaxamento	Exercício introdutório de relaxamento	25.71%
	Relaxamento progressivo	25.71%
	Treinamento autôgeno	14.29%
	Relaxamento dinâmico	2.86%
Ativação e Visualização	Dinamização psicofisiológica	2.86%
	Autoindução da ativação e Visualização de prova	17.14%
Mindfulness	Mindfulness – Exercício 1	11.43%

**Relaxamento**

O relaxamento se refere à capacidade do indivíduo de reduzir voluntariamente sua tensão muscular geral e tensão psíquica (Pineschi e Di Pietro, 2013). Além de sua usual utilização no manejo da ansiedade durante a competição, o relaxamento pode também ser empregado pelo atleta para aliviar tensões musculares localizadas, para facilitar o processo de recuperação quando o intervalo entre duas atividades desgastantes (sessões de treino ou etapas de uma competição) é curto, para lidar com problemas de insônia às vésperas de eventos importantes e para conservar energia até o momento certo de usá-la, bem como para otimizar o retorno à calma após a prática esportiva.

Uma das técnicas de relaxamento empregadas durante os Jogos Pan-americanos e os Jogos Olímpicos foi o “exercício introdutório de relaxamento”, o qual é composto por três fases: (1) respiração abdominal relaxante; (2) observação de cada parte

do corpo, da cabeça aos pés, visando identificar tensões musculares localizadas; e (3) visualização de um lugar calmo e agradável, criando uma imagem mental vívida – por meio da utilização dos diferentes sentidos (visual, cinestésico, auditivo, etc.) – e que seja também controlável (Pineschi e Di Pietro, 2013).

Criado pelo médico Edmund Jacobson, o “relaxamento progressivo” foi outra técnica utilizada nos atendimentos. Nesse método, o relaxamento mental decorre do relaxamento do corpo (Chevallon, 1995). O relaxamento progressivo envolve contração e subsequente relaxamento de determinados músculos, e sua execução se dá em uma progressão, passando de um grupo muscular para outro.

Também se fez uso do “treinamento autôgeno” em algumas sessões de treinamento mental. Nessa técnica, o relaxamento do corpo é provocado pela mente (autossugestão). Desenvolvido pelo médico Johannes Schultz, o treinamento autôgeno compreende seis etapas: (1) concentração na sensação de peso nos braços e pernas; (2) concentração na sensação de calor nos braços e pernas; (3) concentração nos batimentos cardíacos; (4) concentração no ritmo respiratório; (5) concentração no calor do plexo solar (plexo celíaco); e (6) concentração na sensação de frescor na testa.

O quarto tipo de técnica de relaxamento empregado nas intervenções psicológicas foi o “relaxamento dinâmico”. Nesse método, o atleta obtém uma resposta de relaxamento por meio da execução de movimentos lentos e conscientes. Adaptado de um exercício desenvolvido por Choque (1998), o relaxamento dinâmico vale-se de movimentos suaves dos braços, cabeça e tronco, os quais devem ser feitos mantendo-se cotovelos e joelhos levemente flexionados.

#### *Ativação e visualização*

Assim como o relaxamento, foram também exercitadas, durante os Jogos Pan-americanos e os Jogos Olímpicos, as habilidades mentais de ativação e de visualização. A ativação se refere à capacidade do indivíduo de aumentar voluntariamente sua atividade fisiológica e psicológica (Williams e Harris, 1998). Sintomas como fadiga, sensação de letargia e falta de entusiasmo e de atenção indicam que a energia do esportista está abaixo do nível necessário para um bom rendimento (Giesenow, 2011) e que seria recomendável, portanto, ativar-se.

A visualização pode ser definida como “uma experiência multissensorial sem percepção real” (Murphy, Nordin e Cumming, 2008, p. 299) ou “o fato de utilizar os sentidos para criar ou reproduzir uma experiência na mente” (Vealey e Greenleaf, 2010, p. 268). Faz-se uso da visualização para adquirir e praticar habilidades motoras específicas e táticas de jogo, para aumentar a concentração e a autoconfiança e para simular mentalmente situações competitivas adversas e a aplicação de estratégias de enfrentamento. A criação de imagens mentais também é empregada para fortalecer a motivação, para aperfeiçoar as qualidades artísticas de movimentos esportivos e para auxiliar o atleta na gestão psicológica de lesões, bem como para modificar o nível de ativação e os estados emocionais.

Um dos métodos de ativação utilizados nos atendimentos foi a “dinamização psicofisiológica – versão adaptada”. Livre adaptação da técnica desenvolvida por Perreaut-Pierre (2000), esse exercício se inicia com algumas respirações abdominais dinamizadoras, e, em seguida, associa aquecimento físico

(cabeça, braços, tronco, pernas), um determinado padrão respiratório (inspiração, apneia, expiração) e visualização da prática esportiva (contexto de treino ou competição).

Outra técnica empregada para auxiliar os atletas a se ativarem foi a “autoindução da ativação”. Adaptado do exercício concebido pelo psicólogo russo Grigori Raiport (Williams e Harris, 1998), esse método combina respiração abdominal dinamizadora, frases verbais e uma sequência de imagens mentais que suscitam energia e a sensação de estar alerta e pronto para a ação.

Nos Jogos Pan-americanos e nos Jogos Olímpicos, a “autoindução da ativação” foi utilizada em associação com um trabalho de visualização de prova. Após ativar-se, o atleta se imaginava em situação de competição, simulando mentalmente o que veria ao seu redor, as sensações que experimentaria (postura corporal, movimentos, velocidade, etc.), os sons que ouviria e como se sentiria durante a prova.

#### *Mindfulness*

O conceito de *mindfulness* (em português, “consciência plena”) teve sua origem na meditação budista. Ele diz respeito a um estado de atenção e de consciência do que está ocorrendo no momento presente, sem julgamento de valor (Pineschi, 2007). Diferencia-se de outros estados mentais nos quais a atenção está focalizada no passado (lembranças, ruminação, etc.) ou no futuro (projetos, preocupações, etc.) e também de estados em que os comportamentos são produzidos de maneira automática, sem que haja uma consciência da ação.

Nas últimas décadas, os profissionais da área de saúde e os pesquisadores manifestaram um interesse crescente pelos benefícios da “consciência plena” para os ocidentais que não desejavam adotar a meditação tradicional, a terminologia e os costumes budistas (Baer, Smith, e Allen, 2004). A “consciência plena” foi incorporada em diversos programas terapêuticos como um conjunto de habilidades a serem desenvolvidas para reduzir os sintomas de pacientes acometidos por dores crônicas, depressão e dependência química, entre outras patologias.

Mais recentemente, têm sido examinadas, no contexto da Psicologia do Esporte, possíveis contribuições da “consciência plena” para o aumento da performance dos esportistas. Pesquisas como a de Kee e Wang (2008) e a de Bernier, Thienot, Codron e Fournier (2009) evidenciaram que os atletas praticantes da “consciência plena” tendem a melhorar determinadas habilidades mentais (ativação, concentração, etc.) e a viver com maior frequência o estado de *flow* (estado psicológico de pico).

O exercício de *mindfulness* empregado nos Jogos Pan-americanos e nos Jogos Olímpicos compreendia a focalização da atenção em diferentes elementos (respiração, sensações corporais, sons, pensamentos, emoções) e o aumento da consciência das experiências vividas momento a momento. Também consistia no fato de dar-se conta – sem julgamento de valor – dos pensamentos aleatórios sobre o passado ou sobre o futuro que emergem quando a mente começa a vagar, e na refocalização da atenção no momento presente.

#### *Apoio psicológico de base clínica*

O “apoio psicológico de base clínica” foi outra modalidade de intervenção utilizada nos Jogos Pan-americanos e nos Jogos

Olímpicos, totalizando 41.7% dos atendimentos individuais (Tabela 2). Nesse tipo de trabalho, o psicólogo oferece escuta e auxilia o atleta em sua reflexão sobre questões relacionadas à prática esportiva ou à esfera pessoal/relacional. Em um contexto diferente dos outros contextos sociais, e tendo sua confidencialidade assegurada, o esportista pode falar sobre as suas dificuldades e elaborar possíveis estratégias de enfrentamento.

Enquanto o “treinamento mental” é voltado para a otimização da performance esportiva, o “apoio psicológico de base clínica” focaliza-se no bem-estar do atleta (Bois e Chapart-Lauginie, 2012). Ainda que o “treinamento mental” possa contribuir para o bem-estar, o seu objetivo principal é preparar o esportista para as competições. Outra diferença entre as duas modalidades de intervenção reside no fato de o “treinamento mental” promover uma relação de cunho psicopedagógico: o treinador mental transmite conhecimentos ao atleta sobre relaxamento, ativação, visualização, etc. Essa lógica educacional não ocorre no “apoio psicológico de base clínica”.

#### *Reuniões de “circulação da palavra” com as equipes*

Além dos atendimentos individuais, foram também realizadas, durante os Jogos Pan-americanos e os Jogos Olímpicos, reuniões de “circulação da palavra” com grupos de atletas. O objetivo desse tipo de intervenção psicológica é permitir que os esportistas se expressem e reflitam conjuntamente, em um contexto diferente dos outros contextos sociais, sobre questões ligadas à prática esportiva ou à própria equipe.

Nas discussões, os principais problemas que emergiram eram relacionados a estressores organizacionais (política e administração do esporte) e à comunicação entre atletas e entre atletas e treinador. Para tratar de questões envolvendo o treinador, eram apresentadas aos esportistas três ações possíveis: (a) discutir apenas entre atletas e psicólogo os problemas e eventuais estratégias de enfrentamento; (b) incluir o treinador nas reuniões, servindo-se do psicólogo como mediador no debate; (c) não incluir o treinador nas reuniões, mas solicitar ao psicólogo que discutisse posteriormente com o treinador os pontos de discordância identificados pelo grupo.

As reuniões de “circulação da palavra” serviram para resolver conflitos interpessoais e para definir estratégias voltadas para o aumento da coesão e melhoria da comunicação, bem como para elaborar algumas regras de funcionamento que pudessem evitar novos desentendimentos. Esse trabalho psicológico exigiu a aplicação de alguns princípios: igualdade e respeito entre os atletas, confidencialidade com relação ao que era dito, aceitação de opiniões diferentes.

#### *Reuniões de “regulação” com treinadores e chefes de equipe*

Os treinadores que trabalham no esporte de alto rendimento estão sujeitos a uma permanente tensão devido às contínuas exigências feitas pelos atletas, ao assédio da imprensa, ao crescente acúmulo de funções (orçamento, logística, comunicação, etc.), à necessidade de tomar decisões importantes de forma rápida e solitária (Levêque, 2012). No contexto específico de grandes eventos esportivos, a tensão é aumentada por fatores como a dificuldade envolvida na escalação de jogadores, a responsabilidade sentida ao representar o seu país, tempo insuficiente de preparação e o

longo período passado longe da família (Olusoga, Butt, Hays e Maynard, 2009).

Assim, a presença do psicólogo durante os Jogos Pan-americanos e os Jogos Olímpicos também visava oferecer suporte aos treinadores e aos chefes de equipe. Nas reuniões de regulação, o papel do psicólogo era o de servir como um interlocutor para esses profissionais, permitindo-lhes refletir sobre as suas dificuldades e efetuar alguns ajustes no exercício de suas funções. Esse trabalho observou limites éticos da atuação do psicólogo do esporte (Haberl e Peterson, 2006) e princípios comuns do funcionamento de equipes multidisciplinares: respeito da confidencialidade (Rogerson e Streat, 2006), desenvolvimento de confiança mútua, boa comunicação (Reid, Stewart e Thorne, 2004).

Nos 10 encontros realizados durante esses dois grandes eventos esportivos, fez-se análise de situações-problema que exigiam intervenções psicológicas, e refletiu-se conjuntamente sobre o estado geral dos atletas e suas necessidades. Além disso, o psicólogo forneceu aos treinadores e chefes de equipe orientações voltadas para a gestão de conflitos entre atletas e entre atletas e treinador, para a solução de problemas na rotina pré-competitiva, para a adoção de medidas inibidoras quando um esportista criava fatores de distração e perturbava a organização de outro atleta ou do grupo.

## **RESULTADOS**

Relatou-se, no presente artigo, a experiência de atuação de um psicólogo nos Jogos Pan-americanos de Guadalajara 2011 e nos Jogos Olímpicos de Londres 2012, dando ênfase à descrição dos procedimentos empregados e a sua frequência de utilização. A análise dessa experiência profissional reuniu em um mesmo conjunto as informações relativas aos dois eventos, visto que os Jogos Pan-americanos representavam uma etapa intermediária na preparação dos atletas para os Jogos Olímpicos. Era uma oportunidade de obter a vaga olímpica e/ou de testar as próprias capacidades em uma grande competição esportiva no ano anterior a Londres-2012.

No que diz respeito ao “treinamento mental”, existiu uma forte demanda por este tipo de intervenção, o qual correspondeu a 58.3% do total de atendimentos individuais realizados nos dois eventos. É importante mencionar que uma evolução nas esferas quantitativa e qualitativa foi observada. Ocorreu um aumento na frequência de uso das técnicas de treinamento mental por parte dos atletas que já contavam com acompanhamento psicológico do primeiro autor deste artigo, e, paralelamente, houve um ajuste fino destas técnicas em função das exigências específicas da competição. Além disso, faz-se necessário notar que 68.57% das sessões de treinamento mental foram dedicadas ao relaxamento, esta habilidade mental tendo sido, portanto, a mais exercitada.

Com relação ao “apoio psicológico de base clínica”, este tipo de intervenção representou 41.7% dos atendimentos individuais efetuados. Tal porcentagem de ocorrência mostra que os atletas aproveitaram o fato de poder contar com ajuda profissional na gestão de suas dificuldades psicológicas ligadas à prática esportiva e à esfera pessoal/relacional.

Em razão de regras internas da delegação brasileira, nenhum questionário de natureza científica pôde ser aplicado aos atletas. Não houve avaliação científica da influência das intervenções

psicológicas sobre o bem-estar e sobre a performance esportiva. A avaliação dos serviços realizados ficou restrita ao nível de satisfação e à percepção dos atletas sobre os benefícios obtidos.

Por meio do questionário preenchido pelos esportistas, pôde-se constatar que 100% das 58 sessões psicológicas individuais foram consideradas úteis. O instrumento também ajudou a classificar os atendimentos individuais em “apoio psicológico de base clínica” e “treinamento mental”, de acordo com o que era apontado pelos atletas como benefício obtido. Outra informação que o questionário permitiu registrar foi a fase do evento na qual ocorreram as sessões individuais: 81% antes do primeiro jogo/prova, 15,5% no período entre dois jogos/provas, e 3,5% após a participação nos Jogos Pan-americanos/Jogos Olímpicos.

Quanto às reuniões de “circulação da palavra” realizadas com as equipes, os atletas consideraram que a mediação feita pelo psicólogo foi um recurso bastante útil para a resolução de conflitos interpessoais. E no que concerne às reuniões de “regulação”, os treinadores ratificaram a importância de eles poderem dispor dos serviços do psicólogo durante o período competitivo.

### DISCUSSÃO

Uma ampla gama de competências é exigida dos psicólogos que atuam em grandes eventos esportivos: intervenções individuais clínicas e de treinamento mental, intervenções de grupo, gestão de crises, sensibilização e comunicação, colaboração multidisciplinar, etc. É importante que o profissional tenha a capacidade de identificar os vários tipos de estressores com os quais os atletas podem se deparar às vésperas e durante os Jogos Olímpicos e disponha de um bom arsenal de instrumentos e técnicas para responder adequadamente às demandas. Se alguns problemas não puderem ser evitados, o objetivo do psicólogo será, então, de ajudar atletas e treinadores a evitar que estas dificuldades atinjam níveis críticos. A fim de oferecer serviços de boa qualidade, conhecimentos teóricos, resultados de pesquisas recentes, estratégias profissionais e princípios éticos devem ser integrados à prática.

Preferencialmente, uma relação de trabalho de longo prazo (de, pelo menos, dois anos) com os atletas e treinadores deve ser estabelecida. A possibilidade de conhecer bem os atletas e de que eles estejam acostumados com a presença do psicólogo é importante. Um acompanhamento de longo prazo, podendo estar presente em treinos e competições durante a preparação para os Jogos Olímpicos, proporciona ao psicólogo uma maior chance de sucesso na prevenção e na gestão das dificuldades pessoais e esportivas dos atletas. Outro elemento fundamental é a possibilidade de dispor de uma credencial que dê acesso à vila pan-americana e à vila olímpica, assim como aos locais de treino e de competição. Também é importante poder determinar a eficiência dos serviços, permitindo aos atletas avaliarem o trabalho psicológico e o impacto das intervenções no bem-estar e na performance.

### REFERÊNCIAS

Arnold, R., e Sarkar, M. (2015). Preparing athletes and teams for the Olympic Games: Experiences and lessons learned from the world's best sport psychologists. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 4-20. doi: 10.1080/1612197X.2014.932827

- Baer, R. A., Smith, G. T., e Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. doi:10.1177/1073191104268029
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., e Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3(4), 320-333.
- Birrer, D., Wetzel, J., Schmid, J., e Morgan, G. (2012). Analysis of sport psychology consultancy at three Olympic Games: Facts and figures. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 702-710. doi:10.1016/j.psychsport.2012.04.008
- Bois, J., e Chapart-Lauginie, L. (2012). Introduction à la préparation mentale. Em G. Décamps (Ed.), *Psychologie du sport et de la performance* (pp. 227-242). Bruxelles: De Boeck.
- Chevallon, S. (1995). *L'entraînement psychologique du sportif*. Paris: Editions De Vecchi.
- Choque, J. (1998). *ABC de la relaxation*. Paris: Jacques Grancher.
- Cogan, K. D., Flowers, R., Haberl, P., McCann, S., e Borlabi, W. (2012). Putting the team in sport psychology consulting: Five sport psychology consultants collaborating service for athletes at the USOC. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(2), 77-87. doi:10.1080/21520704.2012.683089
- Eyraud, M., e Pineschi, G. (2009). A avaliação psicológica no âmbito do acompanhamento longitudinal de esportistas de alto rendimento na França. *Laboratório Olímpico (Informativo Técnico-Científico do Comitê Olímpico Brasileiro)*, 8, 2.
- Fournier, J. (1998). Introduction à l'entraînement mental. Em P. Fleurance (Ed.), *Entraînement mental et sport de haute performance* (pp. 69-86). Paris: INSEP.
- Giesenow, C. (2011). *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte: Preparación psicológica para sobresalir bajo presión*. Buenos Aires: Claridad.
- Gordin, R. D., e Henschen, K. P. (2012). Reflections on the psychological preparation of the USA Ski and Snowboard Team for the Vancouver 2010 Olympic Games. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(2), 88-97. doi:10.1080/21520704.2012.683091
- Haberl, P., e Peterson, K. (2006). Olympic-size ethical dilemmas: Issues and challenges for sport psychology consultants on the road and at the Olympic Games. *Ethics & Behavior*, 16(1), 25-40. doi:10.1207/s15327019eb1601\_4
- Hodge, K. (2010). Working at the Olympics. Em S. J. Hanrahan e M. B. Andersen (Eds.), *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (pp. 405-413). New York: Routledge.
- Hodge, K., e Hermansson, G. (2007). Psychological preparation of athletes for the Olympic context: The New Zealand Summer and Winter Olympic Teams. *Athletic Insight*, 9(4), 1-14.
- Kee, Y. H., e Wang, C. K. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393-411. doi:10.1016/j.psychsport.2007.07.001
- Levêque, M. (1996). Au coeur du village olympique. *Le journal des psychologues*, 139, 27-29.
- Levêque, M. (2012). Approche clinique de la relation entraîneur-entraîné. Em G. Décamps (Ed.), *Psychologie du sport et de la performance* (pp. 89-101). Bruxelles: De Boeck.

- May, J. R. (1992). Delivery of psychological services to the U.S. Olympic Team at the 1992 Summer Olympic Games: Barcelona, Spain. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 47-52.
- May, J. R., e Brown, L. (1989). Delivery of psychological services to the U.S. Alpine Ski Team prior to and during the Olympics in Calgary. *The Sport Psychologist*, 3(4), 320-329.
- McCann, S. (2008). At the Olympics, everything is a performance issue. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(3), 267-276. doi:10.1080/1612197X.2008.9671871
- Murphy, S. M. (1988). The on-site provision of sport psychology services at the 1987 U.S. Olympic Festival. *The Sport Psychologist*, 2(4), 337-350.
- Murphy, S. M., e Ferrante, A. P. (1989). Provision of sport psychology services to the U.S. Team at the 1988 Summer Olympic Games. *The Sport Psychologist*, 3(4), 374-385.
- Murphy, S., Nordin, S., e Cumming, J. (2008). Imagery in sport, exercise, and dance. Em T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 297-324). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nideffer, R. M. (1989). Psychological services for the U.S. Track and Field Team. *The Sport Psychologist*, 3(4), 350-357.
- Olusoga, P., Butt, J., Hays, K., e Maynard, I. (2009). Stress in elite sports coaching: Identifying stressors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 442-459. doi:10.1080/10413200903222921
- Perreaut-Pierre, E. (2000). *La gestion mentale du stress pour la performance sportive*. Paris: Editions Amphora.
- Pineschi, G. (2007). *La pleine conscience : Validation d'un outil de mesure - la version française de la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) - et étude des relations avec les dimensions de la personnalité du modèle en cinq facteurs* (Dissertação de mestrado). Université Paris-Sud XI, Orsay, France.
- Pineschi, G. (2010). Treinamento mental e visualização no esporte. *Laboratório Olímpico (Informativo Técnico-Científico do Comitê Olímpico Brasileiro)*, 15, 3.
- Pineschi, G., e Di Pietro, A. (2013). Anxiety management through psychophysiological techniques: Relaxation and psyching-up in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(3), 181-190. doi:10.1080/21520704.2013.820247
- Reid, C., Stewart, E., e Thorne, G. (2004). Multidisciplinary sport science teams in elite sport: Comprehensive servicing or conflict and confusion? *The Sport Psychologist*, 18(2), 204-217.
- Rogerson, L. J., e Streat, W. B. (2006). *Examining collaboration on interdisciplinary sport science teams*. 2006 SIRC (Sport Information Resource Centre) Research Award. Recuperado desde <http://secure.sirc.ca/documents/LisaRogerson.pdf>
- Samulski, D. M., e Lopes, M. C. (2008). Counseling Brazilian athletes during the Olympic Games in Athens 2004: Important issues and intervention techniques. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(3), 277-286. doi:10.1080/1612197X.2008.9671872
- Terry, P., Hardy, L., Jones, G., e Rodgers, S. (1997). Psychological support. *British Journal of Sports Medicine*, 31(1), 79.
- Vealey, R. S., e Greenleaf, C. A. (2010). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. Em J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed., pp. 267-304). New York: McGraw-Hill.
- Vernacchia, R. A., e Henschen, K. P. (2008). The challenge of consulting with track and field athletes at the Olympic Games. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(3), 254-266. doi:10.1080/1612197X.2008.9671870
- Williams, J. M., e Harris, D. V. (1998). Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. Em J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed., pp. 219-236). Mountain View: Mayfield Publishing.

#### Agradecimientos

Agradecemos ao Comitê Olímpico do Brasil pelo apoio na realização do trabalho descrito neste artigo.