

SUPORTE PSICOLÓGICO AO ATLETA: UMA NECESSIDADE " TEÓRICA" QUE PRECISA SER APLICADA.

Saray Giovana dos Santos* e Viktor Shigunov*

***Professores do Departamento de Educação Física,
do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina**

RESUMO

Este estudo de cunho bibliográfico, teve como objetivo enfatizar à técnicos e atletas a importância da preparação e acompanhamento psicológico como meio de controlar agentes estressores e melhoria de auto-imagem, que interferem tanto na performance como no cotidiano do atleta. Justifica-se o tema, em função das necessidades de um aparato psicológico especializado, aos atletas que estão em constante exposição a cobranças por parte da torcida, dos patrocinadores, dos colegas, dos familiares e deles próprios; cobranças estas que, muitas vezes, se ativam de maneira exacerbada prejudicando em muitos casos o desempenho. Como referencial teórico utilizou-se de livros da área de treinamento esportivo e psicologia do esporte, de periódicos, de revistas, de anais e de comunicação verbal. Como fator temporal, delimitou-se a produção dos últimos oito anos. Com base no referencial pesquisado, verificou-se que em se tratando de Brasil, a preparação psicológica das equipes/atletas encontra-se carente e incipiente, na medida que são poucas as equipes que possuem assistência sistemática e esta é valorizada. Nota-se, também, que são poucos os estudiosos que investigam profundamente nesta área, com projetos de prática e teorização das estratégias de atuação.

Unitermos: preparação psicológica, atleta, estresse.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE ATHLETE: A "THEORETICAL" NEED THAT MUST BE MET

ABSTRACT

This study, of a bibliographic nature, had as its purpose to emphasize, for coaches and athletes, the importance of psychological preparation and follow-up as a means of controlling stressing agents and improving self-image - factors that interfere both in the performance and the daily life of the athlete. This theme is justified, due to the need for specialized psychological attention to athletes who are constantly supposed to meet the expectations of rooters, sponsors, fellow athletes, members of the family as well as their own; such expectations are often activated with exacerbation, sometimes

actually harming performance. Books in the area of athletic training and the psychology of sports, as well as periodicals, annals and verbal communication - were utilized as theoretical reference. To control the time factor, the publications were limited to those of the past eight years. Based on this material for research, it was verified that considering Brazil, the psychological preparation of teams/athletes is in an incipient stage, with much still to be done, inasmuch as they are few teams that have systematic assistance available. It is also observed that few researchers investigate this area deeply, with practical projects and theoretical support for strategies of action.

Key words: psychological preparation, athlete, stress.

I. INTRODUÇÃO

Apesar da pratica de modalidades esportivas datarem de muito tempo e a preparação destas serem desenvolvidas de varias formas, a partir das XVI Olimpíadas, em Melborne - 1956, os países socialistas começaram a ver no esporte um meio de propaganda do seu sistema político. Assim, investiram no desenvolvimento esportivo do seu povo e em um desses investimentos apareceu a periodização do treinamento esportivo (planejamento com mais cientificidade) e tendo apresentado à partir disso sucessivas vitórias nos campos esportivos.

Em 1961, Raoul Mollet, apud DANTAS (1) observando o panorama desportivo mundial, enuncia o conceito de treinamento total, da seguinte forma:

É uma filosofia de apreciação em função de todos os seus componentes que, através de uma programação racional, procura desenvolver as técnicas, as táticas e as qualidades físicas, apoiando-se em uma alimentação apropriada, numa atitude psicológica favorável, nos regramentos dos hábitos de vida, na adaptação social adequada e no planejamento de horas de lazer.

Na concepção de Mollet, já se levantava da necessidade de diferentes profissionais formarem, o que se chama de Comissão Técnica e trabalharem pluridisciplinarmente em beneficio do atleta. Por outro lado, apesar de Mollet, já em 1961 ter essa visão holística de treinamento esportivo, pensando no atleta como um todo e não como uma mera máquina de aquisição de recordes, não é o que ocorre em termos de treinamento esportivo, principalmente no que concerne à realidade brasileira.

De uma maneira geral, o treinamento esportivo tem como base a preparação física, passando para a preparação técnica e tática, inclusive a própria literatura da área coloca a preparação psicológica em último plano, haja vista a hierarquia em termos de prioridades preconizada por

TUBINO (2) que é utilizada até hoje, onde a base do triângulo é a preparação física, seguida da técnica, da tática e por fim, no topo, da preparação psicológica.

Apesar dos primeiros escritos sobre psicologia desportiva datarem do final do século XIX e princípios do século XX, com registros de experimentos acanhados, solicitados à psicólogos pelos professores de educação física, só houve consolidação dessa área a partir de 1965 em diante, e, em 1967 criou-se a NASPSPA - North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (Sociedade Norte Americana para a Psicologia do Desporto e da Atividade Física) (GONZÁLEZ, (3)).

A partir desta data, muitos estudos estão sendo desenvolvidos, no entanto, em termos de Brasil, poucos são os trabalhos, vinculados a esta área, e aqueles que se encontrou na literatura investigada, limitam-se a levantar os dados, ou seja, fazem apenas o diagnóstico, não trazendo grandes contribuições no sentido de resolver os problemas levantados.

Frente a importância da preparação psicológica, percebida desde o início de século XX, e partindo do princípio que não se pode dissociar corpo e mente, onde as emoções que motivam o corpo a obedecer, é que levantam-se algumas questões para este estudo: - Será que a preparação psicológica de um atleta deve ser relevada a último plano? - Será que as questões emocionais não são as propulsoras e castradoras das demais funções fisiológicas até mesmo de um atleta?- Será que um psicólogo desportivo empenhado no desenvolvimento de suas funções não colaboraria para melhoria da performance bem como do resgate ou manutenção do equilíbrio emocional do atleta?

Para responder às questões do estudo e partindo do pressuposto que a qualidade da vida de um atleta poderá ser melhorada e isso só dependerá da sua preparação atlética como um todo, é que realizou-se este estudo de cunho bibliográfico, com objetivo de enfatizar a técnicos, atletas e demais interessados na área, a importância da preparação psicológica no treinamento esportivo, em função da forma com que os fatores psicológicas, principalmente os agentes estressores e a baixa auto-estima, interferem na performance esportiva e no cotidiano de um atleta.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Características do Treinamento Esportivo

Muitas são as exigências para uma preparação adequada e muitos são os sacrifícios por quais passam um atleta para atingir seu objetivo final. Nas exigências referidas, inserem-se os aspectos de

preparação física, da técnica, da tática, da psicológica, além de outros suportes como o aspecto médico, o nutricional, o fisioterápico, dentre outros.

Quando se fala em treinamento de alto nível, uma comissão técnica é formada por diferentes profissionais, com o intuito de dar suporte ideal para a preparação do atleta. Essa equipe planeja com antecedência todos os passos a serem tomados, para que o desenvolvimento do trabalho não seja facetado, ou seja, a pluridisciplinariedade tem como alvo a boa performance do atleta. Deste modo, cada especialista utilizando de métodos e técnicas específicas da sua área, desenvolvem seu trabalho. Isto seria o ideal e ocorre em equipe de países de primeiro mundo, a exemplo da União Soviética, Estados Unidos, Alemanha, Espanha, China e alguns outros.

Em termos de Brasil a realidade é diferente, muito embora, tenha-se excelentes autores e estudiosos da área de Treinamento Esportivo tais como TUBINO (2), FERNANDES (4), DANTAS (1), GOMES & ARAÚJO FILHO (5), bem como a literatura soviética acessível (traduzida) como MATIEEV(6), ZAKHAROV (7) , VERHOSHANSKY (8) os quais enfatizam sobre o ideal a ser trabalhado, para a efetivação de um treinamento esportivo bem embasado.

Apesar da literatura colocar o ideal, poucos são os treinamentos esportivos realizados com embasamento científico, e muitas são as variáveis de interferência para que isso não ocorra, sendo estas deste o aspecto econômico, político até ao pouco conhecimento dos profissionais atuantes.

Apesar de várias serem as falhas no que concerne à ciência do treinamento esportivo, este estudo limitou-se especificamente na preparação psicológica, pois é sabido que grande maioria das equipes brasileiras de alto nível, não possuem psicólogos desportistas integrantes nas suas comissões técnicas, e, quando o possuem, é esporadicamente, apenas quando a equipe encontra-se em dificuldades e a atuação do psicólogo limita-se a dar palestras ou algumas dicas, dificilmente um acompanhamento mais efetivo.

Samulski (Belo Horizonte) e Brandão (São Paulo), são psicólogos do esporte que mais trabalham na área em termos de Brasil, pelo menos são os que mais publicam e, sabe-se que Brandão já atuou como psicóloga nas seleções masculina e feminina de voleibol, no São Paulo Futebol Clube, no Internacional de Porto Alegre e atualmente atua no ETTI de Jundiaí. Porém, em termos de artigos publicados, o que se encontrou destes autores foram estudos de revisão e estudos descritivos do tipo diagnóstico propondo escalas modificadas para medidas de perfil psicológico.

Os relacionados a revisão, encontrou-se: BRANDÃO (9) que coloca da importância do treinamento psicológico para jogadores de voleibol; SAMULSKI (10) que explica sobre as hipóteses explicativas das relações entre o esporte e a personalidade; ainda, BRANDÃO & MATSUDO (11) que esclarecem o efeito das atividades físicas sobre o “stress” e a emoção. Quanto aos estudos descritivos, utilizando escalas, encontrou-se SAMULSKI & CHAGAS (12) que levantaram os agentes estressores dos jogadores de futebol de campo e, mais tarde, realizaram o mesmo tipo de estudo em amostra diferente, acrescentado mais escalas reformuladas (SAMULSKI & CHAGAS, (13)), BRANDÃO (14) também propôs uma escala para avaliar o perfil psicológico, baseada em outras escalas já existentes.

DE ROSE JR. (15), também, preocupado com o quadro atual, critica a falta de conhecimento da importância da preparação psicológica do atleta, assim como o pouco espaço destinado às investigações científicas na área; critica também, a posição tomada pelos poucos pesquisadores, no sentido que estão mais preocupados em publicar seus achados do que oferecer subsídios para uma melhora neste aspecto na preparação geral do esporte competitivo.

2.2. Importância da preparação psicológica.

As situações emocionais pelas quais passam um atleta frente a competição, faz com que haja uma repercussão cognitiva e somática, que em dado momento pode estar suscetível à variações e muitas vezes de forma instantânea (CASAL, 16).

Todas as situações do cotidiano competitivo, podem ser chamadas de agentes estressores, na medida que quanto mais elevado o nível competitivo, maiores são as exigências e as “cobranças”. Essas situações estressantes, quando não controladas, podem, segundo Bernik & Tess apud GOMES & PASTORE (17), causar vários transtornos psiquiátricos. Assim, a preparação psicológica é tão importante para um atleta como as demais preparações (física, técnica e tática), se não o for mais, pois de nada adianta estar fisicamente bem, em excelente nível técnico e tático, se influências psicológicas estão sendo fortes ao ponto de reduzir a performance.

Hall et. alli. apud BRANDÃO (9) afirmam que em geral a preparação psicológica é indicada, principalmente, quando os atletas apresentam características, tais como: as habilidades demonstradas em treinos são superiores àquelas de competição; não se concentram durante o jogo; não conseguem

seguir as orientações do técnico; mal relacionamento dentro do time; muita ansiedade pré-competitiva; não demonstram motivação e pensam em desistir do time, dentre outras.

De acordo com GONZÁLEZ (3), o papel do psicólogo do esporte é de investigar sistematicamente e individualmente os fatores psicológicos que interferem no rendimento. Para isso, o psicólogo normalmente mune-se de baterias de testes para diagnosticar algum tipo de anomalia para intervir no processo de treinamento.

Vários são os testes utilizados, em diferentes especificidades, como exemplo pode-se citar àqueles direcionados aos traços de personalidade, sendo os mais utilizados, CATTEL (16 PF) e o de Califórnia citados por CASAL (16); àqueles para verificar os níveis de ansiedade, como a STA (State-Trait Anxiety) inventário de Spileberg, a SCAT (Sport Competition Anxiety Test) de Martens, a CSAQ (Cognitive-Somatic Anxiety Questionnaire) de Schwartz, o CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory - 2) de Martens, citados por MORAES (18); os relacionados à medidas de níveis motivacionais, como o questionário de medida de motivação intrínseca e atribuição citados por ROBERT et al. (19); questões para se verificar os agentes estressores, como o questionário citado por DE ROSE Jr. (15), dentre ou outros.

Nos estudos encontrados, verificou-se que SANTOS & PEREIRA (20) detectaram altos níveis de ansiedade-estado pré-competitiva em atletas de handebol, judô e atletismo; DE ROSE JR.(15) discute sintomas diferentes de estresse competitivo em atletas infanto-juvenil de diferentes esportes; FECHIO et al. (21), traçaram o perfil psicológico de 15 nadadores paulistas, com idade entre 16 e 18 anos, e concluíram que eles tem maior dificuldade de lidar com o estresse das competições; SAMULSKI & CHAGAS (12) que levantaram os fatores que mais desequilibraram 51 jogadores de futebol de campo e SAMULSKI & CHAGAS (13) que registraram os fatores negativos de influência na performance de jogadores de futebol. SHIGUNOV (22) estudou as variáveis idade e sexo como fatores diferenciadores do nível de ansiedade. MACIEL (23) investigou a presença e as possíveis fontes internas e externas do estresse em mulheres adolescentes atletas de diferentes modalidades.

2.3. Estresse.

A palavra estresse está no nosso vocabulário do cotidiano, onde para todo e qualquer fato que ocorre de negativo, afirma-se estar com estresse, estando esta palavra vinculada a um fenômeno

negativo, relacionado a perigos e prejuízos. Por outro lado, o estresse é necessário na nossa vida, tanto para manutenção como para aperfeiçoamento das capacidades funcionais, auto-percepção e auto-conhecimento.

De acordo com BONAMIN (24) "o homem é o único ser vivo capaz de ser seu próprio agente estressor, através de seus pensamentos, angústias e inseguranças diante da vida" (p.25).

Anshel apud DE ROSE JR. (15) considera que o estresse é um fator inevitável, sendo positivo quando visto como uma necessidade de alcançar ou manter uma ativação ótima antes e durante o evento, ou negativo, quando advém de pressões externas ou internas do próprio atleta.

O importante é manter o equilíbrio, daí a importância de se detectar os níveis de ansiedade e a influência dos agentes estressores, pois para Passer apud DE ROSE JR. (15), nem sempre a competição é encarada como ameaçadora, obviamente que dependerá do nível do atleta, das suas experiências e da grande quantidade de recursos que ele tem para encará-las, aí o estresse pode ser em nível ótimo.

Por outro lado, quando os agentes estressores acumulam-se até o ponto de prejudicar, como foi o caso do jogador de futebol da seleção brasileira, o Ronaldinho, que no dia 12/07/98, horas antes de entrar em campo para disputar a final da copa do mundo com a França, foi cometido de uma crise nervosa. De acordo com GOMES & PASTORE (17), os sintomas apresentados pelo Ronaldinho, como o desmaio, as contrações musculares e o suor em demasia, provavelmente foi o resultado de uma somatória de fatores, tais como: cobrança dos colegas, da torcida, dos patrocinadores, da sua própria cobrança frente ao desempenho durante os jogos passados, dentre outros.

Este tipo de crise, pode acontecer com qualquer pessoa, pois de acordo com Bernik & Tess apud GOMES & PASTORE (17), o estresse pode servir de base para vários transtornos psíquicos, os quais os autores chamam de "círculo infernal", ou seja, situações estressantes geram "ansiedade generalizada" cuja consequência possível é o "ataque de pânico", onde 20% dos que a manifestam desenvolvem "transtorno do pânico", e até 70% dos que sofrem de transtorno de pânico desenvolvem um quadro "depressivo". A expectativa de novas crises pode gerar no sujeito que apresenta transtorno do pânico um quadro de "ansiedade generalizada".

BUCETA (25) faz uma analogia sobre a questão do esgotamento, onde, segundo o autor, isso pode ocorrer tanto por excesso como por falta de treinamento, e não só pela dimensão quantitativa de volume e intensidade de trabalho mas também pela pouca, ou seja, trabalhos desmotivantes. Ainda, o

autor pondera que muitas vezes o esgotamento físico pode coincidir com o psicológico, por outro lado, pode ocorrer que o esgotamento psicológico com ausência da fadiga física resulte no déficit quantitativo e qualitativo da atividade. Como exemplo o autor apresenta o estresse gerado nos atletas reservas, ao ficarem na expectativa de substituir ou não um atleta, e, quando substituem, geralmente é na hora mais difícil do jogo.

2.4. Agentes estressores e técnicas de controle do estresse.

De acordo com SAMULSKI (26), tanto os agentes estressores como os sintomas causados ao atleta dependem tanto da especificidade da modalidade como das características individuais do atleta, assim, as reações do estresse vão depender da avaliação cognitiva do estressor e da situação do estresse.

Deste modo, existe uma grande variabilidade de estressantes internos e externos que podem desequilibrar um atleta durante uma competição tanto física como psicologicamente, muito embora, o organismo se utilize de mecanismos de defesa, como é o caso da liberação das betaendorfinas para neutralizar a adrenalina produzida por um fator estressante. No entanto, chega um momento, quando o agente estressor persiste, que a química cerebral é profundamente alterada (BONAMIN, (24).

Embora o estresse psíquico em atletas seja constatado empiricamente e comprovado cientificamente, haja vista as experiências no cotidiano desportivo bem como vários estudos de diagnóstico na área, respectivamente, os sintomas apresentados pelos atletas diferem daqueles tidos pelos sedentários, ou seja, o sedentário apresenta danos físicos, à exemplo as doenças crônico-degenerativas, e os atletas, segundo BAUK (27), estão mais suscetíveis a problemas psíquicos, como a insônia, a perda de concentração, as irregularidades de performance, a irritabilidade, o aumento de ansiedade, o medo, a fadiga, dentre outros. Para que ao agentes estressores não exacerbem os níveis de controle, faz-se necessários técnicas para o controle e ou prevenção, daí a necessidade de um trabalho sistemático, racional e continuo inerente ao processo geral do treinamento esportivo.

No quadro 1 é apresentado uma síntese das muitas variáveis e questões ligadas ao estresse que foram discutidas ao longo do texto.

De acordo com DELBONI (28), muitas são as alternativas de tratamento com objetivo de tentar minimizar os sintomas advindos do estresse, que incluem mudanças no estilo de vida e práticas

alternativas tais como: cromoterapia, florais, homeopatia, massagens; além de atividades físicas relaxantes, como o yoga, tai-chi-chuan e outras.

Mais recentemente as psicólogas NASCIMENTO & QUINTA (29) lançam o livro "Terapia do riso" como resultado de anos de trabalho. Essa obra, segundo o médico neurofisiologista, J. Tomé de Souza, pode ser chamada de verdadeiro tratamento anti-estresse.

No que concerne ao atleta, de acordo com SAMULSKI (26) o controle do estresse pode ser feito tanto pela técnica de controle das condições como pela técnica de controle dos sintomas, e essas técnicas de psico-regulação (autocontrole, auto-regulação, relaxamento) devem ser orientadas pelo psicólogo, pois durante essas técnicas poderá cometer de problemas que extrapolam as especificidades do técnico.

Quadro 1 – Resumo das variáveis ligadas ao estresse

Agentes estressores	Fases do estresse	Fatores de estresse	Efeitos do estresse	Técnicas de controle
Exógenos Endógenos Meio ambiente Psicossociais Variáveis interagentes Fatores genéticos	Fase de alerta ou Reação de alarme Fase de resistência Fase de exaustão ou esgotamento	<p>Exógenos</p> <p>Morte, doença Dificuldades financeiras Condicionamento inadequado Brigas Conflitos Torcida, árbitro</p> <p>Endógenos</p> <p>Valores Vivência esportivas Tipo de personalidade Interesse pessoal Modo de reagir à vida Impulsos, afeição</p>	<p>Falta de apetite Hipertensão arterial Taquicardia Desânimo Fadiga mental e física Irritabilidade Ansiedade Medo Frustrações Tristeza Auto-imagem</p>	<p>Auto-regulação</p> <p>Técnicas de relaxamento Motivação</p> <p>Regulação externa</p> <p>Preparação adequada Motivação</p> <p>Técnicas psicológicas</p> <p>Evitação Processamento cognitivo</p>

Fonte: Samulski, 1992; Samulski, Chagas, Nitsch, 1996; Maciel, 1997.

Outras técnicas de controle do estresse encontrada na literatura, segundo Nitsch & Hackfort apud SAMULSKI (26), são as técnicas cognitivas de evitação, que objetivam evitar a percepção das condições provocadoras de problema através da repressão ou da distração.

MORAES (18) cita que alguns psicólogos do esporte estão utilizando de técnicas intervencionistas, ou técnicas de redução do estresse, tais como o relaxamento progressivo, "cognitive-behavior modification", meditação e treino mental.

Independente da técnica utilizada, conforme analisa MOYA et al. (30), o papel dos psicólogos é de estudar de que forma as características psicológicas do desportista influenciam em seus resultados.

Por outro lado, na literatura estrangeira pesquisa, encontrou-se trabalhos nos quais os autores utilizam de técnicas psicológicas para minimizar os agentes estressores e contribuir na melhoria da performance. Um deles é o estudo de SILVA (31), uma portuguesa, que trabalhou experimentalmente com 12 atletas de ginástica olímpica, ensinando estratégias de autocontrole emocional sobre a ansiedade, atenção e inteligência e encontrou diferenças significativas positivas entre os grupos. BALAGUER (32), um espanhol, que desenvolveu um programa junto a tenistas, no qual incluía habilidades de relaxação, ativação, visualização e concentração, atingindo ótimos resultados de performance. Também RECIO (33) pesquisador espanhol, utilizou técnicas da psicologia do esporte para melhorar os níveis de performance de diferentes fenômenos no tênis, o que tomou os sujeitos mais positivos, persistentes e compenetrados em seu rendimento.

Apesar da crítica a autores brasileiros, por só detectarem problemas, EIPHANIO & ALBERTINI (34), brasileiros, realizaram um acompanhamento psicológico por um ano, em uma equipe de voleibol feminino e chegaram a conclusões relevantes sobre a eficácia do trabalho psicológico individual e em grupo, resultando na melhoria da performance, no relacionamento intergrupo e com o técnico, além de minimizar as dificuldades emocionais frente às competições e ao cotidiano.

Deve-se destacar, como afirmam BURITI (35), SAMULSKI (26) e DE ROSE JR, (15), que os fatores estressores, contribuem sobremaneira no desempenho físico dos atletas, e o exercício físico que é comumente utilizado como instrumento no controle do estresse físico passa a ser um destes fatores. Desta forma, a orientação na preparação física, conjugada com a preparação psicológica, podem ser fatores que façam a diferença no rendimento atlético dos atletas.

2.5 A preparação psicológica voltada para o “eu” .

O entendimento que a preparação do “eu” ou *self* em inglês sempre foi um assunto muito complexo e intrigante, tendo ligações com as emoções e as cognições que se entrelaçam com a experiência de vida, desta forma, não podem ser solucionadas com estratégias simples. Isto é exacerbado pelas sociedades ocidentais tendo o corpo, sua aparência, suas capacidades e habilidades

de transmissor de mensagens carregadas do “**eu**” tem tido grande destaque. Assim, as questões que envolvem o “**eu público**” como um item de consumo e social manifestação, devem ser estudadas como uma forma do eu físico, implicando na percepção do indivíduo frente à auto-imagem, autodomínio, autodeterminação e principalmente auto-estima

Desta forma, entendemos que a preparação psicológica esportiva deve ir além do domínio da ansiedade e prevenção do estresse. O “**eu físico**” é indiscutivelmente um elemento muito importante para o crescimento da autoestima, como afirma Fox (36), que é, por sua vez, essencial, no crescimento pessoal, em todas as dimensões para a busca da melhor performance esportiva.

3 -CONSIDERAÇÕES FINAIS E SUGESTÕES.

Face ao exposto e tendo como base o referencial teórico, além das teorizações, sob as reações emocionais frente à agentes estressores, pode-se fazer as seguintes considerações finais: -

Em termos de Brasil, a preparação psicológica ainda encontra-se em estágio incipiente, pois poucas são as equipes e ou atletas que possuem acompanhamento psicológico sistematicamente;

Embora se tenha conhecimento da intervenção de psicólogos em algumas equipes, a produção científica brasileira na área, ainda é carente, no sentido que os trabalhos publicados limitam-se aos diagnósticos realizados pelos psicólogos ou por professores de educação física, não havendo a continuidade em termos de resolver os problemas detectados, ou seja, os trabalhos terminam aonde deveriam começar;

Quando os dirigentes de clubes, os técnicos, os preparadores físicos, os nutricionistas, os fisioterapeutas, enfim, a comissão técnica como um todo, forem alertados que os fatores emocionais interferem de maneira exorbitante na performance de um atleta, provavelmente estarão fazendo um grande passo para que se tenha equipes brasileiras com potencial geral (físico, técnico, tático e principalmente psicológico) e não apenas contando com a arte (no caso do futebol).

Sugere-se que sejam investigados os motivos para não se investir na preparação psicológica e que os profissionais da área da Educação Física assim como os Psicólogos do Esporte unam-se e

mostrem, de uma forma mais enfática, tanto da necessidade como dos benefícios que este tipo de preparação pode resultar, principalmente no sentido de amenizar os danos psíco-físicos deste tipo de profissão - atleta.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 01 - DANTAS, H. M. **A prática da preparação física**. 3. ed. Rio de Janeiro: SHAPE, 1995.
- 02 - TUBINO, M. G. **Metodologia do treinamento desportivo**. 8. ed. São Paulo: HARBRA, 1980.
- 03 - GONZÁLEZ, J.L. **Psicología del deporte**. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva. 1997, 261 p.
- 04 - FERNANDES, J.L. **O treinamento desportivo: procedimentos, organização, métodos**. 2. Ed. São Paulo: EPU, 1981.
- 05 - GOMES, A. C., ARAÚJO FILHO, N. P. de. **Cross training: uma abordagem metodológica**. 2. ed. Londrina: APEF, 1995.
- 06 - MATVEEV, L. P. **Treino desportivo: metodologia e planejamento**. Guarulhos: Phorte Ed., 1997.
- 07 - ZAKHAROV, A . & GOMES, A . C. **Ciência do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1992.
- 08 - VERHOSHANSKY, Y. V. Problemas atuais da metodologia do treino desportivo. **Treinamento Desportivo**, v. 01, nº 1, p 33-45, 1996.
- 09 - BRANDÃO, M. R. F. Psicologia do voleibol. IN: **Curso Nacional de Treinadores**. São Paulo, p. 183-186, 1997.
- 10 - SAMULSKI, D. Esporte e desenvolvimento da personalidade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. São Caetano do Sul. v. 5, n. 3, p. 24-28, 1991.
- 11 - BRANDÃO, M. R. F. , MATSUDO, V. K. R. Stress, emoção e exercício. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano do Sul, v. 4, n. 4, p. 95-99, Out./1990.
- 12 - SAMULSKI, D., CHAGAS, M. H. Análise do stress psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil (15-18 anos). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano do Sul, v. 5, n. 4, p. 12-18, 1992.
- 13 - SAMULSKI, D., CHAGAS, M. H. Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e junior. **Revista da APEF**, Londrina, v.11, n. 19, p. 03-11, 1996.
- 14 - BRANDÃO, M. R. F. Perfil Psicológico - uma proposta para avaliar atletas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano do Sul, v. 7, n. 2. p. 16-25, 1993.
- 15 - DE ROSE JR, D. Sintomas de stress no esporte infanto-juvenil. **Treinamento Desportivo**. Londrina, v.2, n.3, p. 12-20, 1997.
- 16 - CASAL, H. M. V. **Personalidad y deporte**. Barcelona: Inde Publicaciones, 1998, 236 p. Cap. III: Los rasgos de personalidad en; la actividad física y el deporte. p. 81-98.
- 17 - GOMES, L., PASTORE, K. Pressão demais. **VEJA**, São Paulo. a.31, n. 29, p. 88-98, Jul, 1998.
- 18 - MORAES, L. C. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano do Sul, v. 4, n. 2, p. 51-56, 1990.
- 19 - ROBERTS, G. C. , SPWK, K. S., PEMBERTON, C. L. **Learning experiences in sport psychology**. Illinois: Human Kinetics, 1986. 141 p.

- 20 - SANTOS, S. G. dos, PEREIRA, S. A. Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná. **Revista Movimento**, Porto Alegre, a. 4, n. 6, p. 3-13, 1997.
- 21 - FECHIO, J. J. , BRANDÃO, M. R. F., ANDRADE, D. R., MATSUDO, S. M. Perfil psicológico de nadadores jovens em nível competitivo. **Revista da APEF**, Londrina. v. 12, n. 1, p. 25-34, 1997.
- 22 - SHIGUNOV, V. Idade, sexo e as modalidades esportivas como fatores influenciadores no nível de ansiedade pré-competitiva. **Revista Brasileira Ciências do Esporte**, n 18, vol. 3, maio, 1998, 71-76.
- 23 - MACIEL S.V. (1996) **Atleta juvenil feminino: estudo correlacional de algumas características psicológicas e lesões ósteo-musculares**. Campinas, 1996. Dissertação (Mestrado). Pontifícia Universidade Católica de Campinas.
- 24 - BONAMIN, L. V. O estresse e as doenças. **Ciência Hoje**. Rio de Janeiro. v. 17, n. 99, p. 25-30. 1994.
- 25 - BUCETA, J. M. **Psicología del entrenamiento deportivo**. Madrid: Dykinson, 1998. 462 p. Cap. I: Necesidades psicológicas del entrenamiento deportivo: planteamiento inicial. p. 29-49.
- 26 - SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG. 1992.
- 27 - BAUK, B. A . Stress. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. v. 50, n. 13, p. 28-36, Abr./Mai./Jun., 1985.
- 28 - DELBONI, T. H. **Vencendo o stress**. São Paulo: Nakron Book, 1997.
- 29 - NASCIMENTO, E. QUINTA, E. M. **Terapia do riso**. São Paulo: HARBRA, 1998.
- 30 - MOYA, J. R., USIETO, M. S. A., SÁEZ, R. B., DÍEZ, J. A. Ansiedad y alto rendimiento deportivo. **Archivos de Medicina del Deporte**. v. 12, n. 49, p. 373-377, 1995.
- 31 - SILVA, C. M. Processos psicológicos em ginástica de competição. **AGON - Revista Crítica de Desporto e Educação Física**, Coimbra, n. 1, p. 121-145, 1995.
- 32 - BALAGUER, I. Entrenamiento psicológico en un grupo de competicion feminino de tenis. **APUNTS: educación física y deportes**. n. 44 e 45, p. 143-153, 1996.
- 33 - RECIO, G. P. Aplicaciones de la psicología al tenis de alto nivel. **APUNTS: educación física y deportes**. n. 44 e 45, p. 136-142, 1996.
- 34 - EPIPHANIO, E. H., ALBERTINI, P. Dificuldades psicológicas vivenciadas por uma equipe de volei feminino. In: CONGRESSO DE EDUCACIÓN FISICA E CIENCIA DO DEPORTE DOS PAÍSES DE LINGUA PORTUGUESA, 7., 1998, A Corunã. **Anais ... A Corunã: Instituto de Educação Física**, 1998, 273 p, p. 273.
- 35 -BURITI, M. A. **Psicologia do esporte**. Campinas: Editora Alínea, 1997.
- 36 FOX., K. R. **The physical self . From motivation to well-being**. Champaign: Human Kinetics, 1997