

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA NO ESPORTE

Lenamar Fiorese Vieira¹, João Ricardo Nickenig Vissoci² e Leonardo Pestillo de Oliveira³.

RESUMO: O objetivo deste trabalho é fazer uma reflexão teórica sobre a avaliação psicológica aplicada ao contexto esportivo. Para tanto discutiremos os campos de atuação do psicólogo esportivo; as etapas de implantação de um programa de intervenção psicológica no esporte e os principais testes psicométricos utilizados nas avaliações psicológicas individuais e grupais.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do Esporte, Avaliação Psicológica, Testes Psicológicos.

INTRODUÇÃO

O esporte tem se constituído num dos fenômenos sócio-culturais mais importantes do século XX. Por este motivo ele tem mobilizado um número enorme de pessoas, materiais, instalações e recursos financeiros. Para que todos estes recursos possam ser multiplicados é necessário o sucesso nas competições e este está baseado na produção do atleta.

Nesse sentido, torna-se relevante entendermos que a preparação de um atleta é composta por fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos. Embora estas quatro áreas sejam reconhecidas como importantes para aumentar o rendimento esportivo, devem ser apontadas algumas particularidades. Devemos reconhecer que qualquer treinador moderno, além de bem formado participa de encontros científicos e congressos técnicos científicos, portanto conhecem toda a metodologia de treinamento físico-técnico-tático de seu esporte. Mesmo assim, os atletas treinados por estes competentes profissionais podem apresentar no momento da competição algumas reações diferentes entre si em termos de rendimento. Uma possível explicação apontada nos congressos científicos para essas condutas é o fator psicológico.

A área do treinamento físico-técnico-tático, muito tem avançado para aperfeiçoar os fundamentos dos mais diversos esportes, com uma abordagem bastante renovada e criativa, entretanto, na área da psicologia do esporte faltam publicações na América Latina bem como profissionais qualificados para complementar a preparação dos atletas.

Neste contexto, devemos trabalhar com atenção e exatidão científica na

¹ Prof. Dr. do Programa de Pós-Graduação em Educação Física Associado UEM/UEL, Departamento de Educação Física-UEM, Maringá, Paraná; Discente em Psicologia - CESUMAR. E-mail: lfvieira@uem.br

² Psicólogo CRP08/12469; Mestrando em Educação Física pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física Associado UEM/UEL; Bolsista CAPES. E-mail: jrvissoci@yahoo.com.br

³ Psicólogo CRP08/12613; Mestrando em Educação Física pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física Associado UEM/UEL; Bolsista CAPES. E-mail: leopestillo@yahoo.com.br

prática esportiva para não convertê-la em uma psicologia que simplifica todos os fenômenos do esporte. Portanto, o objetivo deste artigo é fazer uma reflexão teórica acerca do campo da avaliação psicológica aplicada ao contexto esportivo.

CAMPOS DE ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO DO ESPORTE

Os psicólogos do esporte possuem três campos de atuação profissional de acordo com Weinberg e Gould (2001): ensino, pesquisa e intervenção. No campo do ensino o objetivo é transmitir conhecimentos e habilidades técnicas esportivas, para tanto os profissionais necessitam ter conhecimentos das capacidades psicológicas necessárias para melhor compreender o comportamento humano no âmbito do esporte.

No campo da pesquisa, duas áreas são mais exploradas: os procedimentos **diagnósticos para medir características psicológicas** de pessoas, situações e de atividades esportivas (Por exemplo: motivação para o rendimento, ansiedade e agressão no esporte, personalidade de atletas e treinadores) e medidas de **intervenção psicológica** para competição e treinamento.

No campo da intervenção psicológica, são implantados programas de preparação psicológica de treinamento mental, juntamente com medidas de aconselhamento e acompanhamento dos atletas.

IMPLANTAÇÃO DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NO ESPORTE

Para implantação de um programa de psicologia aplicada ao esporte, recomendamos que sejam seguidas algumas etapas, bem como as particularidades de cada esporte sejam consideradas. As etapas são: **1)Contato Inicial; 2)Avaliação Psicodiagnóstica; 3)Programa de Intervenção; 4)Avaliação dos Resultados.**

A etapa do **Contato Inicial** compreende a apresentação do psicólogo à equipe (ou atleta) com quem irá trabalhar. Neste momento é informado a todos os componentes do grupo esportivo no que consiste o trabalho de suporte psicológico no esporte. Essa fase é de extrema importância para a continuidade do trabalho, assim como em todo programa de intervenção psicológica, devido ao estabelecimento do *rapport* (vínculo entre psicólogo e equipe de trabalho). Esta fase é marcada por uma prática pedagógica na qual são estabelecidos os objetivos do grupo, os quais são discutidos com os atletas e posteriormente estabelecido um cronograma de trabalho (objetivos de curto, médio e longo prazo).

A importância da etapa do contato inicial se deve ao fato de que, geralmente o psicólogo é contratado pela comissão técnica de uma equipe esportiva, a qual percebe a necessidade do trabalho. Dessa forma, a iniciativa para a realização do trabalho não parte dos 'clientes', fator que influencia na resistência, aderência e efetividade do apoio psicológico. Portanto, a primeira tarefa do psicólogo esportivo é explicar os objetivos e a função do trabalho atentando para a importância do mesmo no contexto esportivo.

Cabe ao psicólogo ainda, na etapa do contato inicial, conhecer todos os membros da comissão técnica da equipe, a rotina de treinamento, o programa de periodização, os campeonatos que serão disputados, entre outras informações sobre o funcionamento e objetivos da equipe/atleta para aquela temporada.

A segunda etapa, da **Avaliação Psicodiagnóstica**, é caracterizada como o momento no qual o psicólogo conhece melhor os atletas com quem vai trabalhar. Neste momento faz-se a coleta do maior número de informações possíveis sobre o grupo e os membros deste grupo. Esta deverá focar o indivíduo e o grupo, portanto a avaliação psicológica será individual e grupal. Na avaliação individual utilizam-se de testes psicológicos; entrevista e observação de conduta em treinamento e competição. Na avaliação grupal inventários adicionais, sociometria e observações da conduta do grupo.

Esta etapa é fundamental para a estruturação do programa de intervenção, os dados coletados na avaliação psicodiagnóstica servirão de base para a definição das temáticas de trabalho em grupo e também do foco de trabalho individual. Ressaltamos que o trabalho do profissional da Psicologia deve sempre estar embasado em um levantamento de necessidades (avaliação psicodiagnóstica), os atletas apresentam necessidades diferenciadas e específicas.

Na etapa do **Programa de Intervenção**, baseado na avaliação diagnóstica estrutura-se um Cronograma de Execução para a intervenção psicológica o qual deve estar inserido na periodização do treinamento (físico-técnico-tático) da equipe/atleta. O Cronograma de Execução deverá ser apresentado aos dirigentes e à comissão técnica para discussão e aprovação, esta informação cria uma co-responsabilidade de todo o grupo para a implantação e execução do mesmo.

Após a aprovação da comissão técnica e dos dirigentes esportivos, inicia-se o trabalho de acordo com o cronograma. Nesse momento haverá uma interferência na esfera emocional do atleta, de situações do âmbito esportivo (família, amigos, namorada etc.), que merecem atenção e orientação por parte do psicólogo. Também os atletas necessitam de orientação profissional devido a dificuldade de conciliar atividade profissional com a carreira esportiva.

A intervenção ocorrerá sempre a partir de duas frentes de atuação: sessões de grupo e sessões individuais. As sessões do grupo mantêm uma periodicidade semanal buscando promover discussões de temáticas específicas escolhidas na avaliação psicodiagnóstica ou por demanda momentânea como, por exemplo, relação treinador/atleta e integração de grupo. As sessões individuais são realizadas esporadicamente de acordo com a necessidade que pode ser percebida pelo técnico, pelo atleta e pelas observações comportamentais do psicólogo.

Muitas vezes o psicólogo, durante as sessões, realiza intervenções pedagógicas visando promover o acesso dos atletas a conceitos psicológicos como ativação, ansiedade, estresse, atenção, motivação dentre outros, dando suporte para que os atletas possam entender, utilizar as técnicas e conseguir resolver seus conflitos emocionais.

A quarta etapa, **Avaliação dos Resultados**, consiste na leitura dos resultados do trabalho realizado de forma periódica e constante. Alguns atletas respondem rapidamente enquanto outros demoram mais tempo. Os dados obtidos nesta etapa funcionam como *feedback* para o Cronograma, indicando possíveis mudanças no processo, assim como fornecem dados para a reestruturação do

programa para trabalhos seguintes. Essa etapa permite que o trabalho de intervenção seja dinâmico e que atenda as necessidades individuais e grupais.

PRINCIPAIS TESTES PSICOLÓGICOS UTILIZADOS NO ESPORTE

A seguir no Quadro 1 apresentamos os principais testes utilizados na avaliação em psicologia do esporte, alguns oriundos da psicologia e psiquiatria e outros estruturados especificamente para o esporte.

Psicologia/Psiquiatria	Psicologia do esporte
EPI Eysenck- Personalidade	SCAT (Martens, 1983) - Ansiedade
IFP - Personalidade	CSAI-2- (Martens, 1990) - Ansiedade
MMPF- Personalidade	IAAB - Agressividade no esporte (Bredemeier, 1985)
EAT-26 Transtorno alimentar	Escala de Liderança no esporte (Chelladurai, 1996)
BSQ- Imagem corporal (Cooper et al, 1987)	QMDA- Motivação(Serpa et al., 2003)
Inventário Beck - Depressão	Coesão Grupal (Carron et. al. 1998)
Auto conceito – (Tamayo,1985)	POMS - Humor (Peluso, 2003)
Inventário Beck – Ansiedade	ACSI-28 – Estratégias de Coping (Serpa,2003)
Percepção de competência (Harter,1985)	Motivos para prática do esporte (Gill et al. 1993)
Sociometria	SMS – Motivação Esportiva (Serpa et al., 2004)

Quadro 1. Principais testes utilizados na avaliação psicológica no esporte

CONCLUSÃO

O problema se apresenta no fato de que psicólogos esportivos e os que se ocupam desta prática possuem diversos conceitos e compreensão do que é ciência e o que é prática. Neste caso, cada parte deve aprender com a outra, ou seja, pessoas que se ocupam da parte prática (treinamento), devem envolver-se com ajuda dos psicólogos esportivos, tanto no campo teórico como metodológico, os psicólogos esportivos devem aprender e compreender a realidade e os problemas da prática esportiva com ajuda das pessoas que se ocupam desta prática. Sob esta base, pode-se desenvolver uma boa cooperação que ajudará tanto à psicologia de esporte no campo da avaliação psicológica como também a prática esportiva no desenvolvimento dos atletas.

REFERÊNCIAS

BECKER JUNIOR, B; SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte.** Novo Hamburgo: FEEVALE, 1998.

LACRAMPE, R.; CHAMALIDIS, P. **Social representation of the sport psychologist by team athletes**. Bruxelas: European Federation of sport psychology, 1995.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia aplicada ao exercício e ao esporte**. Porto Alegre: ARTMED, 2001.

CHELLADURAI, P. Leadership in Sports: A Review. **Journal Sport Psychology**, 21, p.328-354, 1990.

PELUSO, M. A. M. **Alterações de humor associadas a atividade física intensa**. [Tese de Doutorado – Programa de Pós-Graduação em Medicina]. São Paulo (SP): Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; 2003.

BREDEMEIER, B. J. Moral reasoning and the perceived legitimacy of intentionally injurious acts. **Journal of Sport Psychology**, vol. 7, n. 2, p. 110-124, 1985.

SERPA, S.; ALVES, P.; BARREIROS, A. **Versão portuguesa da Sport Motivational Scale (SMS) e da Sport Academic Scale (AMS): processos de tradução, adaptação e fiabilidade**. [Tese de Doutorado - Laboratório de Psicologia do Desporto – Faculdade de Motricidade Humana]. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa; 2004.

TAMAYO, A. EFA: Escala Fatorial de Auto-conceito. **Arquivo brasileiro de Psicologia**, 33, 87-102, 1981.

MARTENS, R.; VEALEY, R.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign, Human Kinetics, 1990.

CARRON, A. V.; HANSENBLAS, H.A. **Group Dynamics in Sport**. 2ª Edição. Fitness Information Technology, 1998.

COOPER, P. J.; TAYLOR, M.; COOPER, Z.; FAIRBUN, C. G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **International Journal of Eat Disorders**. V. 6. p. 485-494, 1987.

CORDÁS, T. A.; NEVES, J. E. P. Escalas de avaliação de transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**. São Paulo, 26 (1): 41-7, 1999.

FREITAS, M. **Medir a personalidade. Análise das características psicométricas de 3 questionários - Q.P.A.S.; E.P.I.; S.C.A.T. P.A.P.C.C. Trabalho de síntese**. Cruz quebrada: UTL – FMH, 1991.

SERPA, S., e PALMEIRA, A. L. **ACSI28 - estudo das experiências desportivas**. Lisboa: Laboratório de Psicologia do Desporto - Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa, 1997.

FIGLIARELLI, L. **A relação entre a percepção de competência de atletas adolescentes e seus motivos para a prática esportiva – 1993**. [Dissertação de Mestrado – Programa de Pós-Graduação em Educação Física] Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 1993.