

Consultadoria e Apoio Psicológico no Desporto e no Exercício Físico: O exemplo da Unidade de Psicologia do Desporto e da Actividade Física do Serviço de Consulta Psicológica e Desenvolvimento Humano da Universidade do Minho

Rui Gomes, Jorge Silvério e José Cruz¹

Resumo: Este trabalho apresenta um modelo integrado de intervenção do psicólogo do desporto no contexto do Serviço de Consulta Psicológica e Desenvolvimento Humano da Universidade do Minho. Assim, são apresentados os aspectos conceptuais e teóricos subjacentes à organização do serviço, definindo-se os objectivos a atingir, os agentes desportivos alvo da intervenção e as diferentes áreas de acção do serviço, realçando-se os vários papéis e tarefas a exercer pelos profissionais de psicologia desta área.

Palavras-chave: Psicologia do Desporto, Consultadoria em Psicologia do Desporto

Abstract: *This article presents an integrated model to characterize the intervention of a sports psychologist in the Sports Psychological Unit of the Serviço de Consulta Psicológica e Desenvolvimento Humano from Minho University. We present the theoretical and conceptual models that preside to the Unit organization as well as the purposes, targets of intervention and the different areas of action. We finish this article underline the several tasks of a sports psychologist working in this Unit.*

Keywords: *Sports Psychology, Consultancy in Sports Psychology*

Introdução

Tendo como objectivo a apresentação da Unidade de Psicologia do Desporto e da Actividade Física, efectuamos neste texto uma apresentação dos aspectos conceptuais e práticos que justificam a necessidade de uma unidade dirigida para a intervenção em contextos desportivos bem como a forma como esta se encontra estruturada no âmbito do Serviço de Consulta Psicológica e Desenvolvimento Humano.

¹ Contacto: rgomes@iep.uminho.pt

De referir que esta unidade representa uma área inovadora em Portugal, sendo assegurada por profissionais de Psicologia com formação específica neste domínio de intervenção. Em termos genéricos, pretende-se fornecer serviços de apoio psicológico a atletas, treinadores, árbitros, pais e outros agentes desportivos, não só no sentido de promover o rendimento desportivo e a forma física em desportos e actividades de competição e lazer, mas também de ajudar a criar condições para todos os envolvidos retirarem o maior proveito pessoal das suas experiências desportivas.

A importância da Consultadoria e do Apoio Psicológico no Desporto

A Psicologia do Desporto e do Exercício Físico (PDEF) é um domínio em expansão no âmbito das Ciências do Desporto, existindo um certo consenso entre os autores sobre as vantagens da intervenção centrada no aconselhamento dos atletas, tendo em vista a melhoria do rendimento desportivo e a promoção do crescimento e desenvolvimento pessoal (Anderson, Miles, Mahoney & Robinson, 2002; Petitpas, Giges & Danish, 1999). Assim sendo, para além da faceta relacionada com o rendimento em (alta) competição, deve-se realçar a importância desta área científica analisar a forma como os praticantes se vão adaptando às diferentes experiências desportivas, questionando-se o modo como o desporto pode contribuir para o crescimento pessoal em diferentes idades e escalões competitivos.

Este entendimento generalizado das possíveis áreas de intervenção da PDEF deve também ter em consideração a amplitude de situações onde o desporto se pode realizar pois, para além dos contextos desportivos organizados em termos competitivos formais, assiste-se a um crescente interesse pela prática do exercício físico na população em geral. Neste último caso, constata-se uma difusão cada vez mais significativa de programas de investigação centrados na análise dos efeitos psicológicos do exercício físico bem como de programas de intervenção destinados a promover essa mesma prática (ver Auchus, 1993; Berger & McInman, 1993; Hays & Smith, 1996; Martinsen, 1990; Morgan, 1985). Neste sentido, pode-se afirmar que as áreas de acção do psicólogo do desporto devem-se estender das áreas mais tradicionais relacionadas com o desporto de competição para os contextos onde se observa a prática do exercício físico pelo cidadão comum.

Ao adoptar-se este entendimento mais lato da PDEF, surgiu a necessidade de procurar novos enquadramentos para os papéis e funções que os profissio-

nais desta área podem (e devem) assumir. Nesta linha de pensamento, Singer (1993) preconiza sete domínios que caracterizam a intervenção dos profissionais da psicologia do desporto: i) ajudar os atletas na aquisição de competências específicas das suas modalidades (ex: aplicar programas de visualização mental destinados ao aperfeiçoamento de gestos técnicos); li) apoiar na carreira desportiva dos mais jovens (ex: implementar intervenções dirigidas à prevenção do abandono desportivo e conciliação com os estudos); INRI) promover o rendimento desportivo de atletas de vários níveis e escalões competitivos (ex: implementar programas de formulação de objectivos centrados na performance desportiva); vi) realizar consultas psicológicas dirigidas à resolução de problemas de natureza clínica (ex: ajudar na gestão da depressão associada às lesões desportivas); v) rentabilizar os processos e dinâmicas de grupos em equipas desportivas (ex: adequar os estilos de liderança às exigências competitivas e melhorar a relação entre treinador e atletas); vi) desenvolver instrumentos de avaliação psicológica (ex: construir testes para analisar as competências psicológicas mais importantes para a alta competição) e, por último, vii) estimular o bem-estar decorrente da prática desportiva e do exercício físico (ex: desenvolver programas de gestão do tempo que promovam o maior envolvimento no desporto por parte dos praticantes).

Este alargamento das situações de trabalho, implica aceitar que a população-alvo inclui não só os atletas e praticantes de exercício físico (tradicionalmente considerados a razão de ser desta área científica) mas também todas as pessoas inseridas nestes contextos, desde os familiares dos atletas, os treinadores, os dirigentes, os árbitros e juízes, etc. A maior complexificação nas populações passíveis de intervenção significa igualmente o abandono da crença frequentemente associada ao psicólogo do desporto de que a sua intervenção é marcadamente remediativa, resolvendo problemas do foro psicológico e emocional nos desportistas. Em substituição desta ideia, acentua-se a necessidade do psicólogo intervir numa vertente educacional e organizacional, em paralelo com o seu trabalho na resolução de problemas de natureza clínica (Cruz, 1996; Weinberg & Gould, 1995). Assim sendo, esta tripla abordagem de acção indica a possibilidade de vermos o psicólogo do desporto a gerir questões como, por exemplo, a excessiva ansiedade dos atletas nas competições (clínica), a implementar programas centrados no desenvolvimento das competências psicológicas (educacional) e a promover os níveis de coesão e comprometimento com os objectivos estabelecidos na equipa ou no clube (organizacional). Traduzindo estes exemplos pelos níveis de

intervenção, podemos afirmar que a área clínica encerra uma dimensão mais remediativa da PDEF, enquanto que as áreas educacional e organizacional, trabalham mais numa lógica preventiva e desenvolvimental, procurando-se evitar o surgimento de problemas e contribuir para o desenvolvimento de todos os envolvidos no fenómeno desportivo. Por último, é ainda de referir que esta tipologia de intervenção deve ser sustentada no modelo de actuação do “cientista-prático”, uma vez que o trabalho nos contextos reais baseia-se numa atitude de investigação do profissional, não só em termos “básicos”, procurando desenvolver e/ou aperfeiçoar modelos e abordagens conceptuais, mas também ao nível “aplicado”, promovendo o desenvolvimento dos conhecimentos relacionados com as técnicas de intervenção e a resolução de problemas práticos (Perez, Cruz & Roca, 1995).

A Organização da Unidade de Psicologia do Desporto e da Actividade Física

Esta unidade do serviço de consulta organiza-se em três grandes áreas (intervenção, investigação e formação), desenvolvendo um conjunto variado de acções, desde as mais remediativas (ex: lidar com sintomas de stress crónico e “burnout” em atletas de alta competição), passando pelas preventivas (ex: melhoria das competências de comunicação dos treinadores, de modo a evitar o mal-estar e a desmotivação nos atletas) e culminando nas de carácter mais desenvolvimental (ex: ensino e promoção de competências de atenção e concentração nos atletas). Tendo em consideração esta multiplicidade de actuações, o público-alvo pode ser extremamente variado, envolvendo não só os atletas mas também os restantes agentes desportivos (ex: familiares, treinadores, dirigentes, árbitros/juízes, etc.).

Tendo por base estas considerações, apresentamos de seguida uma descrição mais pormenorizada destas áreas de acção, incluindo exemplos concretos de possíveis projectos de trabalho em cada um dos casos descritos.

Objectivos e Domínios da Intervenção

Esta área procura oferecer serviços direccionados para os atletas e praticantes de exercício físico, mas também para outros agentes directamente envolvidos no fenómeno desportivo. Os objectivos principais prendem-se com a resolução de problemas relacionados com as especificidades da prática

desportiva (ex: saturação e cansaço decorrentes da alta competição, medo de falhar e cometer erros nas competições, etc.), bem como com a criação de condições para a actividade desportiva representar uma experiência positiva e de desenvolvimento para todos os envolvidos (ex: desenvolver ambientes de treino que promovam um clima motivacional centrado na aprendizagem e na mestria dos jovens praticantes). Ilustramos, de seguida, alguns exemplos de acções concretas neste domínio da intervenção da unidade.

- Ajudar os atletas na resolução de problemas de natureza emocional e psicológica (ex: excesso de ansiedade e “nervosismo”, problemas de motivação e de concentração, recuperação psicológica de lesões, adaptação a novos meios, transição de escalão competitivo, quebras súbitas e inesperadas de rendimento, final de carreira desportiva, sentimentos de “esgotamento”, *jetlag*, etc.);
- Desenvolver e implementar programas direccionados para a prevenção de problemas psicológicos e de comportamentos de risco no desporto (ex: uso de “doping”);
- Apoiar os treinadores e dirigentes na melhoria das suas capacidades de liderança e na promoção da coesão e do “espírito de grupo” no seio das suas equipas;
- Implementar estratégias destinadas a promover a adesão e manutenção dos praticantes em programas de exercício físico;
- Implementar programas de consultadoria dirigidos a treinadores, dirigentes e familiares directamente envolvidos no treino e preparação dos atletas;
- Disponibilizar consultadoria às organizações desportivas (ex: clubes, federações, etc.), no sentido de promover o desenvolvimento desportivo e o planeamento/gestão estratégica.

Objectivos e Domínios da Investigação

Pretende-se nesta área promover uma atitude de “investigação-acção”, disponibilizando diversos recursos centrados na avaliação contínua e sistemática da eficácia das actividades e/ou intervenções realizadas pelos psicólogos do desporto bem como metodologias de avaliação dirigidas ao estudo da influência dos factores psicológicos no desporto e no exercício. Algumas das acções representativas desta área são apresentadas a seguir.

- Analisar as fontes de motivação associadas à prática desportiva em diferentes escalões etários e contextos desportivos;
- Analisar as competências psicológicas associadas ao rendimento e sucesso desportivo na alta competição;
- Analisar a associação entre os estilos de liderança e os níveis de coesão e satisfação nas equipas e nos atletas;
- Analisar a importância dos factores psicológicos (ex: auto-estima, auto-conceito, percepção de competência, etc.) na decisão de iniciar e manter a prática de exercício físico;
- Analisar os factores envolvidos na eficácia das actividades e/ou intervenções psicológicas levadas a cabo.

Objectivos e Domínios da Formação

Esta vertente de trabalho visa divulgar temas relacionados com a psicologia do desporto em diferentes contextos e modalidades desportivas bem como junto de diversas populações, desde os estudantes e profissionais desta área até aos profissionais do desporto e população em geral. Assim, para além da sensibilização acerca da importância desta disciplina para a compreensão dos fenómenos desportivos, procura-se igualmente transmitir de que forma poderá contribuir para a melhoria da adaptação dos atletas/praticantes às diferentes exigências do desporto e do exercício físico. Em termos mais concretos, poderão representar facetas de acção os exemplos apontados a seguir.

- Elaborar programas de formação destinados não só aos atletas, mas também aos treinadores, professores, dirigentes e familiares dos atletas sobre temas relacionados com o comportamento humano e a Psicologia;
- Participar e apoiar o processo de formação dos estudantes de Psicologia;
- Implementar serviços de supervisão a psicólogos que se encontram a intervir em contextos desportivos.

De modo a ilustrar melhor a informação apresentada, a Figura 1 apresenta a estrutura geral da Unidade de Consultadoria e Apoio Psicológico no Desporto e no Exercício Físico em termos das áreas de acção, contextos de aplicação, destinatários, actividades e modalidades de intervenção.

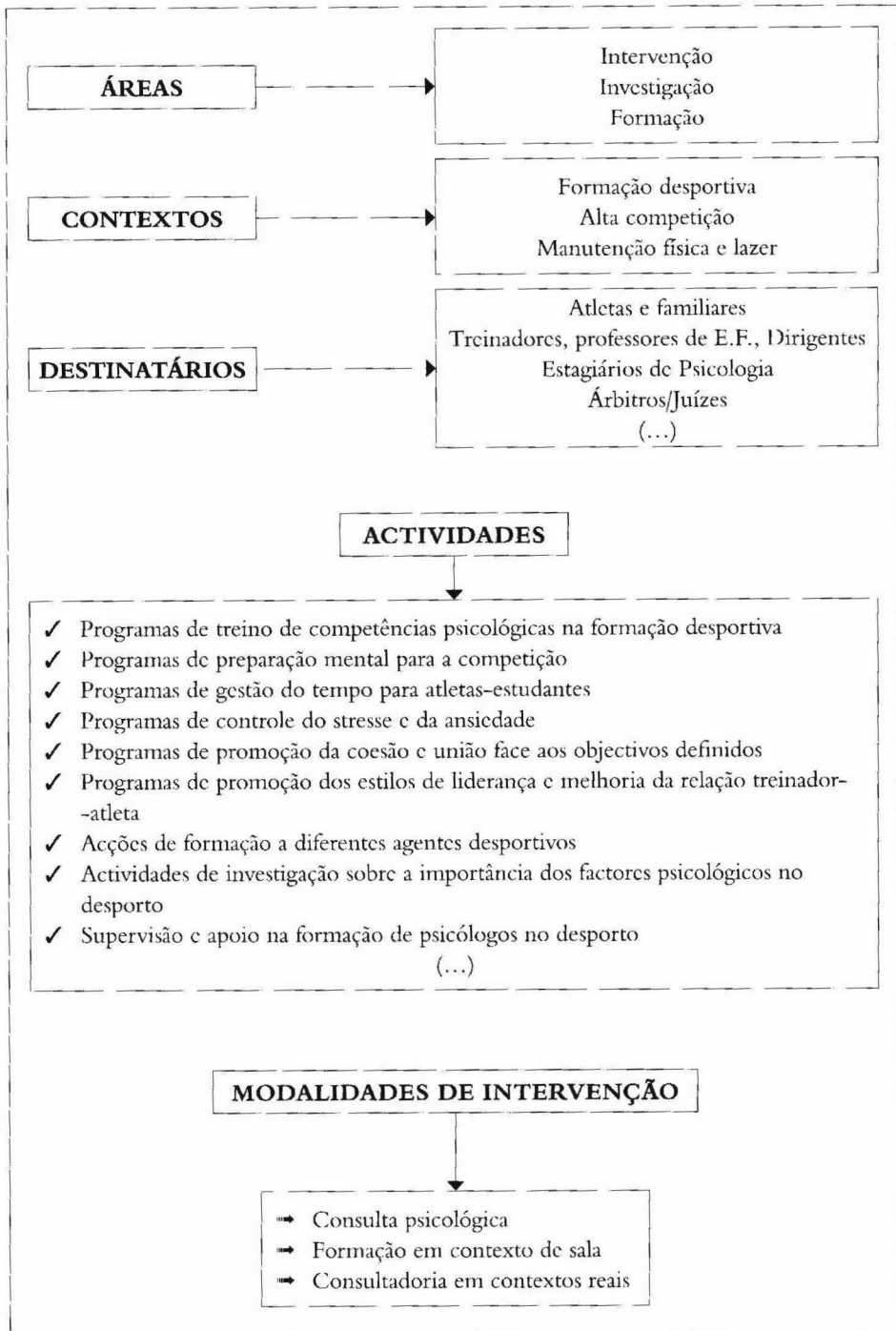


Figura 1 – Organização e domínios de acção da Unidade de Psicologia do Desporto e da Actividade Física

Em síntese, a Unidade de Consultadoria e Apoio Psicológico no Desporto e no Exercício Físico, ao apostar numa diversidade de áreas de intervenção e públicos-alvo, procura oferecer uma significativa variedade de serviços e modalidades de ação. Deste modo, reconhece-se a necessidade da psicologia do desporto intervir em diferentes níveis e contextos, procurando assim responder às crescentes complexidades inerentes ao fenómeno desportivo.

Bibliografia

- Anderson, A., Mils, A., Mahoney, C. & Robinson, P. (2002). Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach. *The Sport Psychologist*, 16, 432-453.
- Auchus, M. (1993). Therapeutic aspects of a weight lifting program with seriously psychiatrically disabled outpatients. *The Psychotherapy Bulletin*, 28, 30-36.
- Berger, B., & McInman, A. (1993). Exercise and the quality of life. In R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 728-760). New York: Macmillan.
- Cruz, J. (1996). Psicologia do desporto e da actividade física: Natureza, história e desenvolvimento. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 14-41). Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Hays, K. & Smith, R. (1996). Incorporating sport and exercise psychology into clinical practice. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 413-429). Washington, DC: American Psychological Association.
- Martinsen, E. (1990). Benefits of exercise for the treatment of depression. *Sports Medicine*, 9, 380-389.
- Morgan, W. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17, 94-100.
- Pérez, G., Cruz, J. & Roca, J. (1995). *Psicología y deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Petitpas, A., Giges, B. & Danish, S. (1999). The sport psychologist-athlete relationship: Implications for training. *The Sport Psychologist*, 13, 344-357.
- Singer, R. (1993). Sport psychology: An integrated approach. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira & A. Brito (Eds.), *Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto* (pp. 131-146). Lisboa: International Society of Sport Psychology.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ficha Técnica

Título INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NO ENSINO SUPERIOR

Coordenação Maria do Céu Taveira
Jorge Silvério

Concepção Gráfica SerSilito-Maia

Tiragem 500 exemplares

Data Janeiro 2008

Depósito legal 269375/07

ISBN 978-972-8746-58-2

© Serviço de Consulta Psicológica
e Desenvolvimento Humano
Departamento de Psicologia
Instituto de Educação e Psicologia
Universidade do Minho

Sede: Campus de Gualtar 4710-057 Braga
Pedidos de publicação: Telefone 253604245