

## **O IMPACTO DA FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO**

Gisele da Silva, Marcela Mangili Esteves Ivo, e-mail: gisele3118@gmail.com

### **1 INTRODUÇÃO**

Batista e Queirós (2015) consideram que o esporte é uma das atividades mais essenciais na formação de um indivíduo, tanto física quanto mental, ajudando a melhorar a saúde, a desenvolver habilidades sociais e a estimular a competitividade saudável. Também pode ser uma ferramenta poderosa para promover a inclusão, a igualdade e a responsabilidade social (Blázquez, 2016), além de ter um impacto positivo na saúde mental, e na redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

De acordo com Lourenço, Ribeiro e Silva (2019) o esporte ajuda a desenvolver habilidades motoras, equilíbrio, coordenação e resistência física, reduzindo o risco de doenças crônicas como obesidade, diabetes e doenças cardíacas. Sendo assim, é uma opção saudável para ocupar o tempo livre e manter uma vida ativa e sadia.

O esporte de alto rendimento é automaticamente associado à competição. Além disso, em esportes coletivos, como o futebol, não são somente as habilidades individuais que garantem os resultados positivos, mas sim um trabalho de equipe, onde a técnica de cada atleta contribui para o alcance do resultado esperado por todos. No entanto, sabe-se que é difícil manter o melhor desempenho quando a mente não está focada.

A Psicologia do Esporte (PE), subárea ligada à Psicologia e as Ciências do Esporte e Educação Física, é uma área do conhecimento científico e profissional que tem como objetivo apurar, analisar e explorar emoções e o comportamento dos sujeitos no ambiente esportivo, de forma a possibilitar a compreensão de como as características psicológicas atuam na performance do praticante ou atleta, e entender como a atuação no esporte age na saúde mental das pessoas (Weinberg Gould, 2016).

Compreender e investigar como os aspectos psicológicos influenciam o rendimento do atleta torna-se uma tarefa importante, visto que, atualmente, no esporte de alto rendimento, busca-se cada vez melhores resultados e otimização da performance. O atleta precisa conhecer e saber lidar com suas emoções, sendo esta

uma forma de manter sua autoconfiança e motivação, e repetir no momento competição os resultados obtidos durante os treinamentos.

Nesse contexto, fica evidente a necessidade da flexibilidade psicológica, que tem como objetivo o desenvolvimento da habilidade dos indivíduos a se abrirem para experiências internas, mesmo que desagradáveis, enquanto continuam escolhendo se comportarem em direção ao que realmente lhe é importante na vida (Rolffs; Rogge; Wilson, 2018).

A flexibilidade psicológica encontra-se na A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT - *Acceptance and Commitment Therapy*). Nessa abordagem, um objetivo de vida saudável não é tanto sentir-se *bem*, mas *sentir* bem. É psicologicamente saudável ter pensamentos e sentimentos desagradáveis, além dos prazerosos, e isso dá pleno acesso à riqueza de nossas histórias pessoais únicas (Hayes, Strosahl, Wilson, 2021).

Nas olimpíadas de 2024, foi ressaltada a importância do acompanhamento psicológico em atletas de alto rendimento a partir da comparação de atletas psicologicamente abalados e outros extremamente felizes e confiantes. Rebecca Andrade, Ginasta do Brasil, medalhista de ouro nas olimpíadas de 2024, diz fazer acompanhamento com sua psicóloga no Centro Olímpico (C.O.) desde os 13 anos.

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo trazer a importância da flexibilidade psicológica e identificar como ela pode contribuir no manejo de demandas enfrentadas por atletas de alto rendimento.

## **2 METODOLOGIA**

De acordo com Gil (2022), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.

Para o presente estudo foram utilizadas as bases de dados Scielo, Google Acadêmico e Peps. Os descritores definidos foram: flexibilidade psicológica, atletas de alto rendimento e psicologia do esporte. A partir da análise do material encontrado, foram selecionados doze artigos, além de uma monografia e um livro.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A flexibilidade psicológica é um conceito essencial no conceito do esporte, principalmente para atletas de alto rendimento. Segundo Fernandez *et al.* (2004) **incluir**

**esse nas referências** para aumentar o rendimento de um atleta, não é necessário modificar ou eliminar determinados eventos mentais, mas sim aceitá-los. O atleta diminui o seu rendimento quando passa a deixar de se focar nos indicadores chave da competição, ou seja, quando está mais focado em evitar ou eliminar um determinado pensamento ou sentimento, do que no momento da competição.

Deste modo, a flexibilidade psicológica incentiva o indivíduo a aceitar os pensamentos e emoções, mesmo que indesejáveis, como realmente são e não como parecem ser. Ou seja, só depois do indivíduo se libertar da luta contra as suas avaliações e sentimentos poderá começar a agir funcionalmente no seu meio ambiente (Ruiz, 2010 *apud* Carraça, 2019).

O modelo de flexibilidade psicológica proposto pela ACT (Terapia de Aceitação e Compromisso) envolve seis processos centrais: desfusão, aceitação, contato com o momento presente (ou *mindfulness*), *self* como contexto, valores e ação comprometida. Cada um desses processos desempenha uma função importante no comportamento humano de se adaptar às mudanças e às circunstâncias desafiadoras da vida (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

A intervenção *mindfulness* no contexto esportivo aumenta o foco da atenção e orientação da mesma em função das tarefas esportivas relevantes, bem como diminui a ativação da crença ruminativa, o que conseqüentemente conduz a um aumento do desempenho do atleta. Ressalta-se também que, através da expansão da consciência, o atleta aprende a regular e a orientar os processos atencionais, desenvolve o processo de autorregulação emocional e de auto-observação, de forma a responder eficazmente às exigências do contexto do desempenho, e assim, estar totalmente comprometido nessa tarefa (Carraça, 2019).

Fica claro, portanto, o impacto do modelo de flexibilidade psicológica em atletas de alto rendimento: apresentam mais foco na atenção, aceitação de sentimentos e emoções, desempenho sobre pressão, flexibilidade com mudanças e desenvolvimento de enfrentamento. Já na ausência de flexibilidade o atleta não possui recursos diante de situações estresse e suas conseqüências, podendo prejudicar seu desempenho e, inclusive, resultar na ativação de mecanismos de fuga ou evitação.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que o atleta, como sujeito biopsicossocial, deve ser analisado nessas três instâncias e, no momento da avaliação e intervenção psicológica deve-se considerar não apenas fatores do âmbito esportivo, mas também questões pessoais e fatores de encorajamento. Para seu melhor desempenho, o presente estudo possibilitou uma visão maior sobre a importância do modelo de flexibilidade psicológica em atletas de alto rendimento, ressaltando que quando o esporte competitivo é aliado ao bem-estar do atleta este apresentará melhor desempenho.

A atuação do psicólogo, nesse contexto, tem como objetivo principal o desenvolvimento de autoconhecimento, autoconfiança e aceitação.

Os vencedores são os atletas que conseguem, através do fator psicológico, reforçar as suas competências físicas e técnicas. Dessa forma, no mínimo otimizam os seus resultados.

#### **REFERÊNCIAS**

BATISTA. P; QUEIRÓS, P. **(Re)colocar a aprendizagem no centro de Educação Física.** In: MARQUES. A; BATISTA. P; QUEIRÓS, P. **Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física.** Porto, Ed. FADEUP, 2015. p. 29-43.

BLÁZQUEZ. D. **Métodos de enseñanza en Educación Física.** Barcelona; Editorial INDE , 2016. p.7-15.

CARRAÇA. B. J. O. **Eficácia de um Programa Baseado no Mindfulness em Jogadores de Futebol (MBSoccerP).** 2019. 51 f. Tese (Doutorado em Motricidade Humana) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2019.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa.** Rio de Janeiro: Atlas, 2022. E-book. ISBN 9786559771653. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786559771653/>. Acesso em: 29 jul. 2024.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente.** Porto Alegre: ArtMed, 2021. E-book. ISBN 9786581335298. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786581335298/>. Acesso em: 28 set. 2024.

LOURENÇO. C; RIBEIRO-SILVA, E. **Ginástica na escola: o que e o como se ensina ao longo da escolaridade obrigatória.** Journal of Sport Pedagogy & Research, Special Edition, v. 5, n. 2, p.32, 2019.

ROLFFS, J. L.; ROGGE, R. D.; WILSON, K. G. **Disentangling components of flexibility via the hexaflex model:** Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, v. 25, n. 4, p. 458-482, 2018.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2016.

WILSON, K. G.; STROSAHL, K. D.; HAYES, S. C. (2012). ***Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change.*** 2 ed. New York: The guilford press.