



POR MIGUEL CARDOSO PEREIRA

É psicóloga clínica, mestre em psicologia desportiva, e soma 20 anos de experiência entre clubes, associações, federações, treinadores e atletas. Sente que hoje o mercado desportivo procura mais as ferramentas da psicologia?

— A aproximação tem crescido. Começou a aceitar-se que são bastantes as sinergias entre a psicologia e as outras (diria todas) áreas de *performance*. No desporto, o que se tem alterado é que antes falávamos sobre o atleta — se cumpriria ou não marcas, objetivos, enquanto hoje prevalece uma abordagem mais holística, considerando todas as variáveis com impacto no rendimento, sejam do enquadramento desportivo ou socioemocional. Internacionalmente, o cruzamento da psicologia do desporto e o desporto propriamente dito conta já com décadas (o famoso laboratório do Milan tem mais de 20 anos) mas, ainda assim, o grande *boom* tem acontecido nos últimos anos com a integração desta área em grandes clubes (Real Madrid, Bayern, City...) ou até mesmo através de grandes atletas (Iniesta, Serena Williams) e treinadores (Scolari) — Portugal, de forma tímida, começa a percorrer o caminho. Já não se compartimenta a pessoa numa gavetinha, considerando apenas o atleta.

— **Nem a pessoa, afinal.**

— Pois. Do ponto de vista do indivíduo, há que desenvolver as competências necessárias para ligar todas as esferas, a familiar, a social... Já do ponto de vista desportivo e, por exemplo, quando trabalhamos com treinadores em futebol (área esta onde tenho investido mais), uma das partes mais entusiasmantes é, trabalhando em articulação com a equipa técnica, perceber o que vai ser programado para uma equipa em determinado tipo de fase e fornecer indicadores, ajudar a otimizar exercício de treino, por exemplo, através duma alteração simples na instrução ou complexificando estímulos, o que possibilitará trabalhar também determinada competência psicológica (individual ou de equipa), criando enquadramento mais eficaz para a realidade competitiva.

— **Dê-me um exemplo**

— Já há uns anos, o grupo de psicologia do desporto do ISPA (onde me encontrava integrada) foi convidado

para acompanhar os árbitros de uma dada modalidade coletiva porque, na data, os *media* evidenciavam muitos erros cometidos. Percebeu-se que havia prevalência de erros imediatamente a seguir ao intervalo. Frequentemente, os intervalos não tinham duração fixa ou previsível (podendo arrastar-se um pouco), porque entravam os *spots* comerciais, pelo que os árbitros entravam em desativação. Para resolver o problema, criámos rotinas para subirem o nível de ativação e regressarem bem à competição após a paragem. Esta desativação após intervalo é muito comum nos atletas também. É por isso que uma equipa que está a perder regressa com energia e dinâmica após essa paragem e se assiste muitas vezes a uma espécie de *relaxamento* de quem está a vencer. São fenómenos de ativação.

— **O mesmo que motivação?**

— É difícil discriminá-lo assim, porque são, geralmente, apenas níveis de ativação. Por exemplo, se alguém reage após um golo sofrido (e há muitas formas para tal), é ativação, não é motivação. A motivação tem direção... a ativação, nem sempre (exemplo: posso disparar em termos de comportamentos agressivos, aumentando o número de faltas se estiver *sobreativado*). A motivação (enquanto fenómeno de equipa) resulta frequentemente das competências de liderança do treinador.

— **Como se processa a passagem de um caso particular para um trabalho de equipa, pressupondo que haverá reações diferentes, então, às mesmas rotinas de ativação?**

— A resposta a um fator de stress pode variar de atleta para atleta. Quando trabalhei com Scolari na Federação Portuguesa de Futebol, ele acompanhava-se da psicóloga Regina Brandão, com quem tive a oportunidade de trabalhar também. A Regina desenvolveu um instrumento interessante, um questionário, que avaliava 77 possíveis fontes de stress no futebol e, em simultâneo, tentava compreender se o atleta usaria essa fonte de stress de forma positiva (potenciando o desempenho) ou negativa (prejudicando-o) — por exemplo, a forma como um jogador reage ao facto de ficar a perder nos primeiros cinco minutos de jogo — e, sim, uns reagem e outros encolhem-se. O que acontece é que, frequen-

temente, são avaliados um conjunto de parâmetros individuais (face aos quais devemos manter sigilo) e de equipa, favorecendo essa informação ao treinador para que ele possa geri-la. O cenário ideal, claro, seria cada um dos atletas saber gerir a sua resposta ao stress, ou seja, saber ativar o *interruptor* certo para obter melhor *performance*, contudo isso não é real nas equipas, não acontece assim — recaindo sobre o treinador a responsabilidade de regular o indivíduo e o grupo. O treinador tem de ser cada vez mais o elemento mais competente do grupo — da equipa, se quiser — pois tem de gerir uma série de questões individuais (suas e dos sujeitos), da equipa técnica e da equipa de atletas.

— **Isso não acontece intuitivamente?**

— Será difícil. Aliás, aquilo que tendemos a reconhecer como intuitivo é, muitas vezes, conhecimento que foi integrado, por tentativa e erro, de forma involuntária — por esta razão, não identificamos nenhum esquema formal de aprendizagem e, por isso, consideramos ser intuição. Fala-se muito de liderança, mas ainda um pouco numa perspectiva abstrata. Note que a entrada abrupta, no contexto do *mental training*, de um conjunto de *especialistas em coaching* (para atletas e treinadores) acaba por trazer ruído para a intervenção. Acaba por se assistir a uma confusão entre Psicologia do Desporto, uma área científica (cujos primeiros estudos conhecidos datam de 1898) e o *coaching*, que é meramente uma ferramenta. Um psicólogo pode ser *coach* mas na generalidade não acontece o contrário, pois o *coaching* é só uma ferramenta, tal como a programação neurolinguística (de que agora tanto se fala) ou as questões da EMDR ou o *mindfulness*... É preciso ter noção das competências que temos, gerir expectativas e nunca prometer resultados. Nunca irá ver um psicólogo do desporto dizer que faz um determinado jogador marcar mais golos ou colocar uma equipa a vencer jogos. Aumentamos a probabilidade de sucesso juntamente com a equipa técnica, com a equipa médica, com o próprio atleta. Somos mais uma peça da engrenagem. Apenas isso. E sempre em colaboração e respeitando o trabalho das outras áreas. Um exemplo: o papel da nutrição no sucesso do trabalho que desenvolvo é fundamental — por essa razão desafiei a Dra. Inês Miranda Fernandes (que conheci aquando do meu trabalho no Benfica e onde foi responsável pela criação e coordenação da área de Nutrição de Alto Rendimento) para desenvolver comigo (e

Ana Bispo Ramires explicou a A BOLA o enquadramento atual da psicologia no treino desportivo



SÉRGIO MIGUEL SANTOS/ASF

“ Houve uma equipa que levou o barulho dos adeptos do adversário para o próprio treino...”

ANA

BISPO RAMIRES

PERFIL

Da teoria... a muita prática

→ Ana Bispo Ramires é licenciada em Psicologia pelo ISPA, na área Clínica, obteve o grau de Mestre em Psicologia Desportiva pela Universidade do Minho e possui as especialidades de Psicologia Clínica e da Saúde, Psicologia do Trabalho e Organizações e a Especialidade Avançada de Psicologia do Desporto. Tem colaborado com diferentes modalidades no aconselhamento de atletas/equipas de formação e alto rendimento — incluindo 10 anos com o departamento de futebol do Benfica e trabalho com Scolari e Rui Patrício. Recentemente foi convidada a integrar a Direção de Medicina Desportiva do Comité Olímpico.

SÉRGIO MIGUEL SANTOS/ASF



A treinadora de emoções

Psicóloga conversa com A BOLA sobre a mentalidade de atletas e treinadores ◉ Desafios modernos de área em expansão ◉ E ainda: o stress, as realidades simuladas e as superstições

com colegas da fisioterapia e osteopatia, Eva Albuquerque e Carla Rosa) o conceito do espaço *Human Performance & Wellbeing* (onde se desenvolve trabalho multidisciplinar, com o propósito de otimizar *performance* e bem-estar).

— **Os problemas dos atletas são os mesmos, clássicos, ou há questões modernas?**

— Um dos temas que mais me tem preocupado nos anos recentes são os miúdos que valem 30, 45, 50 milhões e que depois de vendidos, alguns, desaparecem e ninguém quer saber deles. Nesses casos é evidente que fracassam por questões relacionadas com a maturidade psicológica, o que seguramente não foi trabalhado. Muitas vezes a responsabilidade é dos próprios, que não procuram informar-se sobre o que podem fazer para aumentar a probabilidade de sucesso, que não percebem que têm de começar a ser mais exigentes com eles próprios. Muitas vezes, vivendo fases de deslumbramento, são pouco recetivos a este tipo de trabalho ou não sa-

bem onde devem procurar respostas ou acabam por surgir quando já estão em crise. Nos últimos anos, e sem referenciar nomes, surgiu uma mão cheia de atletas que, depois de *portados* por milhões, estão a debater-se com dificuldades para comprovar qualidade. Quem devemos responsabilizar? Os atletas? Miúdos deslumbrados a viver um sonho... Os clubes? Quais? Os que vendem ou os que acolhem? As famílias? Muitas vezes, nem sequer conhecem o fenómeno, encontrando-se desprovidas de competências... Os empresários dos atletas? Afinal, os *gestores*? Não sei... julgo de facto que deve ser uma responsabilidade partilhada... Mas será um bom ponto para (urgente) reflexão para, em extremo, prevenir ou dar ferramentas aos atletas (como, por exemplo, o Rúben Semedo, de quem tanto se fala... a questão a colocar, neste momento, seria analisar o que correu mal para prevenir outros casos e, claro, ajudar o atleta).

— **Rui Patrício, guarda-redes do Sporting e da Seleção, já trabalhou**

consigo. Como foi o caso dele?

— Dele posso falar, genericamente, porque ele também já falou, em público, sobre isso. Foi ele quem me viu numa conferência, gostou de me ouvir e disse-me: *podemos trabalhar?* E iniciámos. O Rui é curioso e está constantemente focado em melhorar. A sua imagem de marca é uma enorme consistência, independentemente de acertar ou falhar; por outras palavras, reage bem a um possível erro, redirecionando a atenção para a tarefa, o que favorece uma coerência e desempenhos elevados em jogo e entre jogos. Se os clubes apostarem a sério nesta área em idades de formação, provavelmente em vez de terem dois jogadores para vender terão sempre cinco ou seis... A psicologia do desporto, de resto, está a ser um dos pilares de sucesso e aposta de um projeto, uma academia de futebol criada na Alemanha cujo propósito será transformar-se num *hub* de conhecimento para partilhar com todos os clubes do país e seleções trabalhando, por exemplo, em

estreita ligação com os analistas de jogo — o que, em Portugal, é ainda um terreno pouco explorado.

— **Para que se saiba em igual medida, imagine-se, como um jogador cruza com o pé esquerdo e como reage se um treinador lhe der um grito?**

— Uma boa análise comportamental, que cruze os dados do analista de jogo com a leitura do especialista em psicologia do desporto, poderá fornecer uma leitura riquíssima ao treinador no que respeita à forma como o atleta (ou a equipa) irá reagir a uma dada realidade, permitindo trabalhá-la antecipadamente e elevando a probabilidade do seu processo de liderança ser mais bem sucedido. O António Damásio, um dos mais proeminentes investigadores naquele que é o processo de tomada de decisão, desde sempre identificou que este é, de facto, um processo altamente permeável ao estado emocional do sujeito, ou seja, podemos ter processos cognitivos perfeitamente integrados mas, numa dada altura,

decidimos emocionalmente, podendo comprometer o percurso individual e de equipa (veja-se o gesto solidário — claramente emocional — de Gelson a Rúben para, segundos depois, se confrontar com a consequência do mesmo — expulsão e, consequentemente, perder a possibilidade de defrontar o FC Porto).

— **Como é que se simula, verdadeiramente, uma situação de stress?**

— Os atletas não precisam saber que estão a ser treinados para lidar com stress — esse treino acontece naturalmente, integrado no seu trabalho diário. Por último, nunca vamos conseguir recriar a realidade, mas a aproximação é muito fiel e quase total. E há estratégias muito interessantes para procurarmos recriar, o mais fielmente possível, a situação de stress.

— **Diga-me uma.**

— Posso partilhar uma que foi ativada por um dos grandes psicólogos do desporto que esteve associado à primeira vaga de psicólogos em Portugal e que considero, de facto, alguém brilhante na área — o professor José Cruz, da Universidade do Minho. Ele acompanhou o ABC de Braga numa altura em que o andebol masculino começou a ter grande expressão em Portugal e, atendendo a que iriam jogar a um país de leste, onde o andebol tinha tradições fortíssimas e onde as claques de adeptos sempre foram ruidosas e violentas, provocou essa realidade em contexto de treino. A ideia do prof. José Cruz foi levar especialistas de som ao pavilhão onde o ABC iria jogar, gravar o barulho durante jogos e recriar mais tarde, em Braga, com uma instalação sonora o ambiente, treinando sempre com aquele barulho de fundo. Depois, para este tipo de situações, recorre-se também ao treino de imagética... já deve ter ouvido falar...

— **Passará pela criação de imagens, creio.**

— Sim. É uma competência humana, mas também uma ferramenta que pode ser otimizada. Se lhe pedir para fechar os olhos e imaginar este esto-

“ Houve um caso de alguém que apenas imaginou que treinava; e, na verdade, treinou...”

jo que tenho aqui em cima da mesa, ao final de um número determinado de visualizações com determinada instrução você não apenas verá o estojo como poderá até ter sensações de toque, som, cheiro, pormenores que recriam a realidade. A sua eficiência encontra-se documentada do ponto de vista científico. Há um relato interessante de um soldado norte-americano que esteve preso no Vietname, numa jaula, torturado, privado de tudo. Quando foi libertado tinha perdido 20 quilos e apresentava-se com atrofia muscular. Quando lhe perguntaram o que queria fazer assim que regressasse a casa ele disse que queria ir jogar golfe com os amigos. Sabe o que aconteceu?

— **Não.**

— Segundo o relato dos amigos, nunca o tinham visto jogar tão bem. Quando se procurou as razões do fenómeno concluiu-se, segundo o seu relato, que durante o cativeiro reciou sempre a rotina dos domingos que tinha quando estava em liberdade: acordar em casa, pequeno almoço em família, ir jogar golfe com os amigos. Ou seja, todos os dias de prisão ele reciou este cenário para manter a sanidade — beijar a mulher, os filhos, chegar ao campo, cumprimentar os amigos e, buraco a buraco, toda a rotina de posicionar a bola, bater, aguardar pela vez dos amigos e repetir todo o processo. Em boa verdade, sabemos que a imaginação de um determinado tipo de movimento provoca uma enervação neuronal e ele, de facto, imaginou tantas vezes o treino que treinou! Ainda de forma relacionada, este poder da imagética na psicologia desportiva permite ajudar atletas a recuperar de lesões, sobretudo quando criam imagens traumáticas, medos relacionados com a dor que sentiram. Podem fazer-se programas de imagética para *apagar* a imagem da lesão, anulando a emoção associada.

— **Como lida um psicólogo do desporto com amuletos e superstições?**

— São frequentemente a forma que o atleta ou treinador encontra para regular as suas emoções e, para o bem ou para o mal, tende a acreditar que funciona. A psicologia desportiva pretende acrescentar, fazer evoluir, melhorar. Pouco consegue fazer sozinho, deve, porém, assistir tudo. O princípio capital é evitar mexer no que quer que seja se nada há para oferecer. A avaliação a fazer será em que medida uma dada superstição poderá afetar o desempenho do atleta — se de facto afetar e o psicólogo souber intervir, criando mais controlo sobre o processo de regulação emocional, então deve fazê-lo... Agora, se não possuir ferramentas para atuar o mais prudente é não mexer em estratégias que o próprio desenvolveu e lhe trazem segurança.