

---

## MITOS E RAZÕES QUE INFLUENCIAM NEGATIVAMENTE A APLICAÇÃO DO TREINAMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS – THP NO FUTEBOL

MYTHS AND REASONS THAT NEGATIVELY INFLUENCE THE APPLICATION OF PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING - THP IN FOOTBALL

*Jaqueline Pereira<sup>1</sup>*

---

**RESUMO:** É importante reconhecer que as questões de cunho psicológico podem trazer consequências graves a vida do indivíduo. E com o atleta não é diferente, na sua carreira este passa por muitas situações que geram desconforto emocional, o que pode acarretar consequências no seu desempenho profissional. Assim o presente artigo objetiva esclarecer e especificar os mitos e as razões que recaem sobre o treinamento de habilidades psicológicas, o que tem justificado e negligenciado a sua aplicação por parte de todos aqueles que englobam o mundo do esporte, além de problematizar o número pequeno de informações na literatura sobre a aplicação do THP.

**Palavras Chaves:** mitos – razões – treinamento de habilidades psicológicas

**ABSTRACT:** It is important to recognize that psychological issues can have serious consequences on the individual's life. And with the athlete is not different, in his career this one goes through many situations that generate emotional discomfort, which can have consequences in his professional performance. Thus the present article aims to clarify and specify the myths and the reasons that go into the training of psychological abilities, which has justified and neglected its application by all those that encompass the world of the sport, besides problematizing the small number of information on the application of THP.

**Key Words:** myths - Reasons - Psychological Skills Training

### 1. INTRODUÇÃO

É fato verídico que o esporte se constitui hoje como um grande fenômeno que move o mundo, mobilizando pessoas e principalmente recursos financeiros. Dentro deste, vale destaque o futebol, que é visto hoje como um espetáculo, como atividade profissional e comercial, sendo considerado como paixão nacional, por ser intitulado como a identidade do país.

Por esses motivos e, seduzido por uma vida social grandiosa, com status e independência financeira, visualizando uma carreira promissora, o indivíduo transforma o futebol em um grande sonho. Mas vale salientar que para alcançar tudo isso é necessário que

---

<sup>1</sup> Faculdade Pio Décimo. [kelinhaps22@gmail.com](mailto:kelinhaps22@gmail.com)

além dos pré-requisitos físicos, técnicos e táticos, ele irá precisar trabalhar, também suas competências emocionais.

Competências estas que vão auxiliá-lo na articulação dos seus pensamentos, sentimentos e ações através do trabalho com as habilidades psicológicas minimizando assim o desgaste mental do jogador, na visão de Rocha e Monteiro (2012). Ou seja, trabalhar tais habilidades vai ajudá-lo a aceitar, a reconhecer e a lidar com os pensamentos e sentimentos negativos que surgirem durante sua carreira, que geram consequências diretas no seu desempenho.

Pois, sabe-se que a carreira futebolística traz consigo uma série de fatores prejudiciais a saúde mental do jogador, tratando-se de situações pelas quais o mesmo nunca vivenciou, por exemplo: o distanciamento da família e dos amigos, para se dedicar a carreira; o abandono da adolescência para poder vivenciar o que seria um sonho, e muitas vezes a mudança de país exigindo adaptação a uma nova língua, outra cultura e etc, citados por Rabelo (2005).

E se os fatores citados acima não forem trabalhados o jogador pode sofrer com o estresse, devido a necessidade de reagir as novas adaptações que a carreira demanda; o mesmo pode ser acometido pela Síndrome de Burnout, que para Chiminazzo e Montager (2004) se desenvolve como consequência ou manifestação de um estresse excessivo e crônico e também pela Síndrome do supertreinamento ou Overtraining, que segundo Samulski e Prado (2007) é definido como o desequilíbrio entre estresse e recuperação ou uma carga excessiva de estresse com pouca regeneração.

E esse trabalho pode ser feito através do treinamento destas habilidades que na visão de Balaguer (1994) citado por Fleury (2001), pode ser definido como a aplicação de uma série de teorias e técnicas da psicologia. E para Weinberg e Gould (2006), o mesmo refere-se à prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas com o objetivo de melhorar o desempenho, aumentar o prazer ou alcançar maior satisfação na atividade esportiva e física.

No futebol este treinamento deve ser trabalhado em conjunto com o trabalho das habilidades técnicas e táticas, pois segundo Campos (2004) citado por Rocha e Monteiro (2012) o sucesso neste esporte está ligado à integração das habilidades motoras e cognitivas, pois a dinâmica do jogo demanda situações em que o jogador precisa tomar decisões apropriadas e executá-las corretamente.

É importante frisar que muitos ainda não vêm o treinamento de habilidades psicológicas como eficaz, devido à falta de tempo ou à crença de que as habilidades psicológicas são inatas e não podem ser ensinadas. Muito disso, deve-se a certa resistência dessa especialidade aplicada à psicologia do esporte, o que ocasiona pouca informação sobre a implantação do treinamento (Fleury, 2001).

Por este motivo o presente artigo objetiva esclarecer e especificar os mitos que recaem sobre a aplicação do THP, bem como as razões que justificam a pouca utilização do mesmo por parte de todos aqueles que englobam o mundo do futebol. Tentando, assim esclarecer porque sua aplicação ainda é negligenciada por muitos já que a necessidade de trabalhar as questões psicológicas no âmbito do esporte já é reconhecida.

Diante disso, esclarecer tais questões justifica-se porque hoje, ainda, é relativamente baixo o grau de informação sobre a aplicação desse treinamento, mesmo sendo reconhecido que o aprimoramento dos aspectos psicológicos é importante para o desempenho do atleta e que este pode sim, ser mais um instrumento a disposição do psicólogo, através do qual o mesmo vai minimizar as consequências negativas e ajudar no aprimoramento e na manutenção das habilidades psicológicas dos jogadores.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

Não se pode aqui falar em habilidades psicológicas sem antes trazer o conceito de habilidades sociais, pois estas segundo Portella (2011) são consideradas classes de comportamentos sociais disponíveis no repertório de uma pessoa, que contribuem para a qualidade e a efetividade das interações que ela estabelece com as demais.

Já Del Prette & Del Prette (1999) trazem as habilidades sociais como classes de comportamentos necessárias para que um indivíduo seja socialmente competente, isto é, que ele consiga obter um desempenho satisfatório em suas relações interpessoais com um repertório rico em um conjunto de comportamentos aprováveis para obter tal desempenho.

E para Caballo (2008) as habilidades sociais são um conjunto de comportamentos emitidos por um indivíduo em um contexto interpessoal que expressa sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos desse indivíduo de modo adequado à situação, respeitando esses comportamentos nos demais e que geralmente resolve os problemas imediatos da situação enquanto minimiza a probabilidade de futuros problemas.

Trabalhar as habilidades psicológicas tem como objetivo principal a busca por um bem-estar psicológico para o indivíduo, o que na visão de Rocha e Monteiro (2012) gera ao indivíduo a capacidade de articular pensamentos, sentimentos e ações em função de objetivos pessoais e de demandas situacionais e culturais, gerando conseqüências positivas para o mesmo.

No futebol, para Barhame Pinto (2014) e Fleury (2001), as habilidades psicológicas são capacidades ou comportamentos que geram condições necessárias ao jogador, devendo ser aprimoradas e treinadas para que o mesmo possa lidar de maneira adequada com as demandas psicológicas diante de situações interpessoais.

Falcão (2016) diz que cada fase do treinamento apresenta requisitos psicológicos diferentes e, por isso é necessário que as habilidades psicológicas sejam estimuladas e desenvolvidas conjuntamente com as capacidades físicas e as habilidades técnicas e táticas. Sendo que cada esporte tem sua peculiaridade e requer que o esportista tenha que desenvolver suas próprias estratégias psicológicas.

Dessa forma é evidente a necessidade de um trabalho específico, do psicólogo do esporte, com as habilidades psicológicas dos atletas, tendo em vista que, como qualquer outra habilidade, estas devem ser aprendidas e treinadas por certo tempo. Pois, sabe-se que, segundo Costa *et al* (2012) todos os componentes envolvidos no desenvolvimento de um atleta necessitam de regulação psicológica adequada.

Por isso que autores como Samulski (2006), Scala (2000), Rocha e Monteiro (2012), Andrade *et al* (2013) e Weinberg e Gould (2006) concordam em dizer que o treinamento psicológico dessas habilidades se faz necessário, uma vez que os fatores psicológicos são os principais responsáveis pelas oscilações no desempenho do atleta no seu cotidiano.

Hoje atletas, dirigentes, técnicos e todos que trabalham no mundo do esporte, reconhecem a necessidade de um olhar mais específico, por um profissional da área, para as questões de cunho psicológico apresentadas pelos atletas. Tendo em vista que estes podem apresentar nas mais diversas competições reações diferentes entre si em termos de rendimento, onde Vieira *et al* (2008) traz como possível explicação para isso, apontada em vários congressos científicos, o fator psicológico. Reafirmando assim, a necessidade de trabalhar estas questões.

Dessa forma, o trabalho do psicólogo do esporte seja com as equipes ou com os atletas individualmente, tem como objetivo elaborar os conflitos, por exemplo: auxiliar com os problemas de adaptação, de ansiedade pré-competição, a pressão psicológica imposta pela torcida e pela mídia, problemas emocionais, lesões, que segundo Samulski (2006) afetam seu desempenho.

Rubio (1999) traz que o sucesso no esporte influencia a saúde mental do indivíduo, facilitando a prospecção positiva e produzindo estratégias cognitivas de sucesso. Fato este corroborado por Falcão (2016)b, quando este diz que, aqueles que estiverem mais preparados psicologicamente e mais equilibrados emocionalmente naqueles momentos decisivos terão resultados melhores.

Weinberg e Gould (2006) trazem que para uma intervenção psicológica ter resultados efetivos e esperados em ambientes competitivos, deve ser individualizada, sistematizada e contínua, além de utilizar uma variedade de técnicas psicológicas para formar um programa de intervenção global e multifacetado. Sendo assim, é evidente a necessidade de um trabalho específico, do psicólogo do esporte, com as habilidades psicológicas dos atletas, tendo em vista que, como qualquer outra habilidade, estas devem ser aprendidas e treinadas por certo tempo.

Pois, sabe-se que, segundo Costa *et al* (2012) todos os componentes envolvidos no desenvolvimento de um atleta necessitam de regulação psicológica adequada. Dessa forma o Treinamento de Habilidades Psicológicas – THP, surge como um programa que visa à aplicação de teoria e técnicas da psicologia, pelo psicólogo do esporte, que permite manter e melhorar o rendimento do atleta, segundo Fleury (2001).

Para Weinberg e Gould (2006) THP consiste na prática sistemática de habilidades mentais, integrando estas ao processo de treino de maneira a serem praticadas regulamente e refinadas por meio do maior número possível de repetições. O que para Brandão (2004) se faz necessário em esportes de alto rendimento, como é o caso do futebol profissional.

Na visão de Samulski (2006), os objetivos principais do THP são: desenvolver e melhorar as capacidades cognitivas, emocionais, motivacionais e sociais de atletas e técnicos; estabilizar o comportamento emocional durante a competição (autocontrole emocional); acelerar e otimizar o processo de reabilitação e recuperação do atleta e melhorar os processos de comunicação (liderança e comunicação).

Na visão de Bompa (2002) o objetivo do treinamento psicológico é assegurar um desempenho físico elevado do jogador, melhorando a disciplina, a perseverança, a força de vontade, a confiança e a coragem. Assim fica claro que o principal objetivo do trabalho psicológico no contexto do esporte deve ser o rendimento do atleta.

Para Scala (2000) programas como o THP são de grande valia, pois têm tempo e custo de terminados para o trabalho de equipes, seja de esporte individual ou coletivo. Outro ponto positivo é o programa ter um valor financeiro fechado, o que pode facilitar o planejamento do grupo e a possibilidade de contratação do psicólogo, pois facilita o investimento financeiro do clube.

Ainda assim o mesmo é cercado por mitos e razões que dificultam sua aplicação e aceitação no meio esportivo. As razões que justificam o negligenciamento do THP segundo Weinberg e Gould (2006) giram em torno das habilidades psicológicas e são divididas especificamente em três:

- Falta de conhecimento (as pessoas não conhecem as habilidades, sua importância e a transformação positiva que o treinamento destas pode causar na vida do indivíduo);
- Falta de entendimento (muitos ainda, não compreendem que as habilidades psicológicas podem ser aprendidas, mesmo que já as possuímos desde o nascimento, isso não quer dizer que estas não podem ser desenvolvidas ou aprimoradas com nossas experiências e muito treinamento);
- Falta de tempo (técnicos, treinadores e atletas argumentam que, se o tempo disponível para trabalhar a parte tática, a parte técnica e a física já não é suficiente, imagina ainda ter que incluir o treino das habilidades psicológicas).

Falcão (2006) traz que a importância do treino das habilidades psicológicas se dá porque cada fase apresenta requisitos psicológicos diferentes e, por isso é necessário que estas sejam estimuladas e desenvolvidas conjuntamente com as capacidades físicas e as habilidades técnicas e táticas para se obter um ótimo rendimento. Mesmo com essas razões Weinberg e Gould (2006) trazem que, segundo algumas pesquisas, o olhar sobre o THP está começando a mudar, mesmo que este dependa das tarefas a serem executadas e das diferenças individuais dos atletas.

Assim, apesar das razões acima citadas, o trabalho com o THP deve ser priorizado pelo psicólogo, pelo atleta e toda a comissão técnica, quando o objetivo a ser alcançado por estes for o aprimoramento e a manutenção das habilidades psicológicas. Pois segundo Costa *et al* (2012), todos os componentes envolvidos no desenvolvimento de um atleta necessitam de regulação psicológica adequada, isso porque em qualquer prática esportiva, o resultado e a performance do atleta, considerados favoráveis surgem da combinação de fatores físicos e mentais, o que demonstra a importância das habilidades psicológicas para o desempenho do atleta.

Já sobre os mitos sobre o THP, Fleury (2001) e Weinberg e Gould (2006) dizem que os mesmos só servem para confundir todos que compõem o mundo esportivo, quanto ao trabalho do psicólogo do esporte, ou seja, deixa na dúvida sobre o que este pode ou não fazer para ajudar o esportista a maximizar seu desempenho. Eles dividem os mitos em quatro, o primeiro traz que a aplicação do THP é apenas para aqueles esportistas que se encontram com problemas, problemas de cunho psicológico, mas não é bem assim.

Segundo Fleury (2001), a grande maioria das necessidades psicológicas dos esportistas podem ser abordadas de forma educativa, ou seja, através da psicologia educacional do esporte. Fato este corroborado por Weinberg e Gould (2006) para eles a psicologia do esporte divide-se em três especialidades e uma delas é a educacional, onde o profissional é visto com um treinador mental que educa atletas e praticantes de exercícios sobre as habilidades psicológicas e seu desenvolvimento. Assim tanto a ação clínica quanto a educacional tem papel essencial na melhora do rendimento e no bem-estar psicológico do atleta.

O segundo mito afirma que o THP é exclusivo para atletas de elite, este cai por terra quando Andrade *et al* (2013) nos diz que a aplicação deste treinamento é necessária para qualquer gênero, esporte e nível competitivo, podendo ser aprendido ainda nos primeiros anos de vida. Este também é adequado a todos os atletas, inclusive aos jovens e aqueles com necessidades especiais, o que na visão de Weinberg e Gould (2006) só evidencia o trabalho do psicólogo com outros grupos de atletas, que não seja da elite do esporte, buscando melhorar o rendimento e o crescimento pessoal dos mesmos.

O terceiro mito traz que optar pelo THP só proporcionará soluções rápidas e passageiras, fato inverídico, pois as habilidades psicológicas são adquiridas através da experiência do atleta, devendo ser treinadas e aprimoradas na visão de Barham (2014). Assim

como nenhum atleta alcança o estrelato sem dedicar muito do seu tempo à prática e ao aperfeiçoamento de suas habilidades físicas e técnicas, as habilidades psicológicas também necessitam de tempo e muito treino para serem aprimoradas, o que vai gerar ao indivíduo, na visão de Rocha e Monteiro (2012) a capacidade de articular seus pensamentos, sentimentos e ações dentro do seu contexto atual.

Dessa forma, o THP não é mágico, ele não transforma um jogador mediano numa super estrela, mas na percepção de Fleury (2001) e Weinberg e Gould (2006) o ajudará a atingir seu potencial e a maximizar suas capacidades. O último e quarto mito inutiliza a aplicabilidade do THP, conseqüentemente recaindo sobre a psicologia do esporte o fato de que esta não tem muito a oferecer. Mas essa informação é invalidada pela afirmação de Epiphanyo (1999), quando o mesmo traz que a psicologia do esporte compreende a relação do psiquismo com a saúde física e mental, por ser o esporte uma importante fonte de saúde, onde o profissional vai atuar no sentido de elaborar conflitos, proporcionando uma reelaboração de vida.

A aplicação prática do trabalho do psicólogo do esporte deve ter seus objetivos centrados na promoção do crescimento e desenvolvimento pessoal do atleta ou na melhoria e otimização do seu rendimento, para Gomes e Cruz (2001), trabalho este que se torna concreto sob a forma de um programa, ou seja, do THP. Dessa forma é claro que a psicologia do esporte não é mágica, mais importantes pesquisas, já confirmam que seu trabalho, através do psicólogo do esporte ajuda a potencializar o rendimento do atleta.

### **3. CONCLUSÃO**

Diante do que foi dito, torna-se importante o trabalho com o treinamento de habilidades psicológicas, pois este vai auxiliar tanto o trabalho do psicólogo, quanto o desempenho do atleta. E apesar dos mitos e razões que norteiam a sua aplicação este possui relevância no trabalho com o atleta, pois vai ajudá-lo a lidar com as demandas que surgirem no meio em que atua.

Trabalhar no aprimoramento e na manutenção das habilidades psicológicas, permite que o atleta articule seus pensamentos, sentimentos e emoções em busca de uma melhora significativa no seu rendimento, por estas serem reconhecidas como capacidades ou comportamentos que geram no atleta condições necessárias para melhorar seu desempenho.



Outro ponto importante é que o trabalho com o THP mostrar ao atleta o quanto ele sofre com questões psicológicas e o quanto suas consequências influenciam no seu trabalho. E também que um trabalho específico voltado para as questões emocionais ajuda como uma ferramenta para melhorar sua adaptação às mudanças que o contexto esportivo proporciona, além é claro de facilitar o desenvolvimento pessoal por meio do esporte.

Não tem como fugir da necessidade de trabalhar as questões e demandas de cunho psicológico que o atleta apresenta devido à influência de vários fatores. Demonstrando assim que o trabalho do psicólogo do esporte é essencial e pode ser realizado de forma específica, a depender da demanda, pois seu objetivo maior nesse trabalho é entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho do indivíduo, conseqüentemente seu desempenho.

Assim, fica evidente que, o treinamento de habilidades psicológicas apesar de ainda não ser muito utilizado e aceito no meio esportivo, hoje já há um reconhecimento muito grande, da necessidade de trabalhar as questões emocionais do atleta e do quanto suas consequências influenciam diretamente no seu desempenho.

## REFERÊNCIAS

- Andrade, A. Coimbra, D. R. Filho, M. B. e Miranda, R. (2013). Habilidades Psicológicas de Coping em Atletas Brasileiros. *Motricidade*, v. 9, n. 1, pp. 94-15.
- Barham, E. J. Pinto, F. N. F. R. (2014). Habilidades Sociais e Estratégias de Enfrentamento de Estresse: relação com indicadores de bem-estar psicológico em cuidadores de idosos de alta dependência. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* Rio de Janeiro, 17(3), pp. 525-539.
- Costa, V. T. Ferreira, R. M. Penna, E. M. Moraes, L. C. C. A. Samulski, D. M. (2012). Habilidades Mentais de Nadadores Brasileiros de Alto Rendimento. *Motricidade*, vol. 8, n. 52, PP. 946-955.
- Caballo, V. E. (2008). Manual de Técnicas de Terapia e Modificação do Comportamento. São Paulo. Ed. Santos.
- Del Prette, Z. A. P. Del Prette, A. (1999). Psicologia das Habilidades Sociais: terapia, educação e trabalho. Rio de Janeiro.
- Epiphany, E. H. (1999). Psicologia do Esporte: Apropriando a desapropriação. *Psicologia, ciência e Profissão*, 19 (3), p. 70-73.
- Falcão, R. S. (2016) a. Psicologia na Prática do Esporte: para uma boa performance na vida. *Revista Psique ciência e Vida*. Agosto, p. 36-37.

Falcão, R. S. (2016)b. Psicologia na Prática do Esporte: Habilidades psicológicas devem ser seguidas. *Revista Psique ciência e Vida*. Agosto, p. 36-37.

Fleury, S. (2001). *Treinamento Psicológico de Equipes Profissionais*. São Paulo.

Gomes, R. Cruz, J. (2001). A Preparação Mental e Psicológica do Atleta e os Fatores Psicológicos Associados ao Rendimento Desportivo. *Treino Desportivo*, n. 16, pp.35-40.

Portella, M. (2011). Estratégias de THS – treinamento em habilidades sociais.

Rocha, G. M. Monteiro, M. F. B. (2012). Programa de Treinamento de Habilidades Sociais para a Prática do Futebol. *Psicol. Argum.* Curitiba, v. 30, n. 68, p. 63-74, Jan/mar.

Samulski, D. M. (2006). Suporte Psicológico aos Atletas Brasileiros durante as Olimpíadas de Atenas. *Rev. Bras. Fís. Esp.* São Paulo, v.20, pag.165-167, setembro.

Vieira, L. F. Vissoci, J. R. N. Oliveira, L. P. (2008). Avaliação Psicológica no Esporte. pag. 01-08.

Weinberg, R. S. Gould, D. (2006). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 6ª ed. Porto Alegre. Artmed.

Macêdo, K. B., & Bueno, M. (2012). A clínica psicodinâmica do trabalho: de Dejours às pesquisas brasileiras. *Ecos*, 2(2), 306-318. Retirado de <http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/1010/723>.

Macêdo, K. B & Bueno, M. (2016). *A sublimação: a lente da psicanálise e da psicodinâmica do trabalho*. [online] Docplayer. Disponível em: <https://docplayer.com.br/26218602-A-sublimacao-a-lente-da-psicanalise-e-da-psicodinamica-do-trabalho-autores-dra-katia-barbosa-macedo-professora-titular-da-pontificia-universidade.html> [Acesso 10 Ago. 2018].

Roik, A. & Pilatti, L. A. (2009). *Psicodinâmica do trabalho: Uma perspectiva teórica*. [online] Abepro.org.br. Disponível em: [http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2009\\_tn\\_sto\\_105\\_696\\_14074.pdf](http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2009_tn_sto_105_696_14074.pdf) [Acesso 7 Set. 2018].

Martins, José Clerton de Oliveira, & Pinheiro, Adriana de Alencar Gomes. (2006). Sofrimento psíquico nas relações de trabalho. *Psic: revista da Vetor Editora*, 7(1), 79-85. Recuperado em 20 de dezembro de 2018, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S167673142006000100010&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167673142006000100010&lng=pt&tlng=pt).

Merlo, Á. R. C. & Lapis, N. L. (2007). A saúde e os processos de trabalho no capitalismo: reflexões na interface da psicodinâmica do trabalho e da sociologia do trabalho. *Psicologia & Sociedade*, 19 (1), 61-68. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822007000100009>.