



PSICOLOGIA DO ESPORTE: ATUAÇÃO PRÁTICA COM ATLETAS DE NATAÇÃO DO CLUBE COMERCIAL DE CASCAVEL-PR

GRANETTO, Luiz Fernando¹

REDIGOLO, Mauro Junior¹

SILVA, Fabrício Da¹

SILVA, Rafael Valeriano Da¹

NASCIMENTO, Juliano Farias²

RESUMO: O presente artigo desenvolveu-se a partir da prática de estágio de grupos do curso de Psicologia do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. O trabalho foi desenvolvido com um grupo de atletas de natação do Clube Comercial de Cascavel. As atividades aconteceram a partir do levantamento de demanda da área técnica, dos pais e atletas, posterior a isso, realizou-se o desenvolvimento de um cronograma que serviu como base para preparação dos encontros. O trabalho consiste em conceituar o que é natação, psicologia do esporte e para servir como norteador à prática de grupos dentro da psicologia do esporte, pois traz a partir da fala dos autores, relatos de experiências vividas durante a atuação.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do esporte; natação; atuação prática.

INTRODUÇÃO

Weinberg (2001), diz que a psicologia do esporte antes de mais nada, definisse por uma ciência. O autor descreve a importância de atuantes da área, compreenderem como o funcionamento adquirido pela ciência age e funciona. Para ele, é necessário que ocorra o entendimento do método científico por parte do profissional psicólogo inserido no âmbito esportivo. Nesse sentido, o grupo de estágio apresentado, buscou através de pesquisas, referenciais teóricos e revisões bibliográficas, formular e modelar através de supervisões e orientações, uma atuação e intervenção embasada e alicerçada em âmbitos comprehensíveis ao método científico que a psicologia esportiva abrange e engloba.

¹ Estagiários acadêmicos do curso de psicologia 7º período – Centro Universitário FAG.

² Orientador de estágio de grupos do esporte. Neuropsicólogo clínico. Professor de Psicologia cognitiva e terapia cognitiva no Centro Universitário FAG.



Ao longo do presente trabalho, são descritas as atividades referentes ao período de estágio curricular obrigatório do sexto período do curso superior de Psicologia, oferecido pelo Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz de Cascavel. O estágio teve início no mês de julho de 2016 e seu término ao final do primeiro semestre do ano de 2017. Realizado com atletas de auto rendimento, da modalidade de natação, na Associação Atlética Comercial de Cascavel. Neste trabalho são relatadas além das atividades desenvolvidas durante o estágio, referenciais teóricos acerca da temática exposta, juntamente com os relatos dos autores sobre os resultados obtidos.

Espera-se ao final deste, uma melhor compreensão do que é a psicologia do esporte e como ela se dá na prática da natação, de que forma um preparo psicológico juntamente com Técnicas de Habilidades Psicológicas bem aplicadas podem influenciar no rendimento dos atletas.

Weinberg (2001) aponta que a psicologia do esporte e do exercício é mundialmente desenvolvida, o grupo de estágio elencado, atuou de maneira a procurar perceber aspectos evidenciais, que poderão levar à contribuição e enaltecimento de forma clara a percepção sobre a atuação do profissional psicólogo no âmbito esportivo e dentro desse parâmetro englobar aspectos revolucionários acerca da melhor intervenção frente à demanda exigida na natação.

O QUE É NATAÇÃO?

Desde os primórdios da humanidade o homem se lançava na água em busca de alimentos ou como forma de fugir de predadores. Passou a construir suas casas nos lagos, também como forma de se proteger de perigos, sendo necessário atravessar por dentro da água para chegar até elas. Além disso, os gregos a mais de 3 mil anos atrás já praticavam natação. Acreditava-se que o indivíduo só tinha uma educação integral se soubesse ler e nadar (LENK E PEREIRA, 1996).

Podemos definir a natação como “a habilidade que permite ao ser humano deslocar-se num meio líquido, normalmente a água, graças às forças propulsivas



que geram com o movimento de membros superiores, inferiores e corpo, o que lhe permitem vencer as resistências que se opõem ao seu avanço" (SAAVEDRA, et. al., 2003).

Segundo Lima (1999), existe uma necessidade de maturação para a realização de determinados exercícios na água. A importância de saber o nível de maturação em que o atleta se encontra está em realizar um treinamento que seja adequado para aquele nível para que dessa forma não ocorram erros, frustrações e até mesmo a desistência da prática de esportes. Ainda para esse mesmo autor "Os indivíduos aprendem a nadar os estilos de natação quando desenvolvem a coordenação mais fina, pois os movimentos exigidos são semelhantes ao de escrever e ler, que ocorrem dos 04 aos 06 anos" (LIMA, 1999 p.19).

A natação, sua aprendizagem, requer uma nova adaptação das estruturas de base dos comportamentos, pois existe uma grande diferença entre movimentar-se na terra e movimentar-se na água. No meio aquático o sujeito encontra-se em um ambiente totalmente diferente do habitual, o que vai perturbar de certa forma o seu comportamento, em um aspecto físico e psicológico. Na água os medos são diferentes, não há apoio, há dificuldade para mover-se rapidamente e se comunicar. O sujeito se esforça para adaptar-se a esse meio e retornar assim a um estado de homeostase (DAMASCENO, 1992).

Segundo Lima (1999), são utilizadas várias técnicas de aprendizagem no ensino da natação, baseadas em teorias de autores da psicologia, como o condicionamento clássico de Pavlov, apresentando um estímulo neutro, condicionam crianças a fazer os movimentos no momento que recebem o estímulo. Erro e acerto de Thorndike, motivação é fundamental, elogiar ou recompensar determinados comportamentos, outros não. Aprendizagem através de aproximações sucessivas, aprendizado por etapas e através da Gestalt, onde o sujeito entende o movimento como um todo, movimento global, o técnico pode conduzir os movimentos, ou pode dizer "um braço entra na água o outro sai".

O QUE É PSICOLOGIA DO ESPORTE

ISSN 2318-759X



Segundo Weinberg e Gould (2001, *apud* Gill, 1979) “A psicologia do esporte e do exercício é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercício e as aplicações práticas de tal conhecimento”.

Devido ao alto índice de aperfeiçoamento técnico dos atletas, surgiram reflexões envolvendo a prática esportiva e fatores psicológicos que favoreciam e influenciavam no rendimento dos mesmos, o que motivou uma investigação mais a fundo de fenômenos psicológicos relacionados diretamente a prática de esportes (EPIPHANIO, 1999).

A psicologia do esporte vem fazer parte de um espectro denominado Ciência do Esporte, juntando-se a outras disciplinas como antropologia, filosofia e sociologia do esporte, também a medicina, fisiologia e biomecânica do esporte, o que demonstra uma tendência e uma necessidade de se entender o olhar esporte por vários ângulos diferentes, é uma ciência que tem muito que crescer e se desenvolver (Rubio, 1999).

“Os psicólogos do esporte e do exercício identificam princípios e diretrizes que os profissionais podem usar para ajudar adultos e crianças a participarem e se beneficiarem de atividades esportivas e do exercício” (WEINBERG E GOULD, 2001 p.28).

Implicada em seus primórdios com aspectos mais biológicos, hoje, a Psicologia do Esporte vem estudando e atuando em situações que envolvem motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar de atletas caracterizando-se como um espaço onde o enfoque social, educacional e clínico se complementam (Rubio, 1999.a).

Para Weinberg e Gould (2001), muitas pessoas estudam a psicologia do esporte com duas intenções: Entender como fatores psicológicos podem interferir no desempenho físico do indivíduo (ansiedade, autoconfiança, reforço e punição, treinamento mental) e como a participação em atividades esportivas pode trazer uma melhora na qualidade de vida, saúde e bem-estar (reduzindo a ansiedade e a

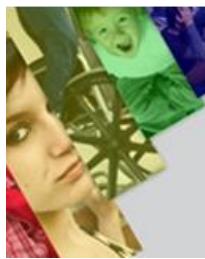


depressão, jovens que se tornam agressivos na prática de esportes, melhora de auto-estima, desenvolvimento da personalidade). Ainda segundo os mesmos autores, a ideia principal é entender e ajudar, desde praticantes de esportes em geral até atletas de elite a alcançarem um melhor desempenho, satisfação pessoal e desenvolvimento psicológico por meio de participação em práticas esportivas e de exercício.

Epiphanio (1999), diz que, apesar de ter surgido a partir da demanda do esporte de alto rendimento, a Psicologia do Esporte estaria interligada a um movimento de ação social, visando o bem estar, saúde e qualidade de vida dos cidadãos, compreendendo os efeitos do exercício físico na vida do ser humano.

Segundo Weinberg e Gould (2001), os psicólogos do esporte desempenham três papéis básicos: conduzir pesquisas, ensinar e atuar como consultores. O campo do ensino tem como objetivo transmitir conhecimentos e habilidades técnicas esportivas. Para isso, os profissionais necessitam conhecer as capacidades psicológicas necessárias para melhor compreender o comportamento humano no âmbito esportivo realizando assim um papel educacional, semelhante ao de professor. No campo da pesquisa, o psicólogo do esporte desenvolve um papel de pesquisador, normalmente ligado a alguma instituição de ensino, são elaborados procedimentos diagnósticos onde são medidas e analisadas características psicológicas, avaliações esportivas e medidas de intervenção psicológica para competição e treinamento. No campo da intervenção psicológica, o mesmo desenvolve o papel de consultor, onde são realizados psicodiagnósticos, programas psicológicos de treinamento mental, juntamente com medidas de aconselhamento e acompanhamento.

O trabalho realizado com os atletas do Clube Comercial de Cascavel baseou-se na área de atuação de ensino, onde foram transmitidos conhecimentos e habilidades psicológicas com o intuito de melhorar o relacionamento interpessoal do grupo de atletas e desenvolver capacidades psicológicas que pudessem ajudá-los a melhorar seus tempos e superar seus medos, angustias, ansiedade diante de desafios e dificuldades.



4º Congresso de Educação

3º Seminário de Letras

3º Simpósio de Psicologia do Esporte

2º Diálogos em Psicologia

Educação, Diversidade e Inclusão



Embasados na teoria, foram trabalhados os temas de personalidade, ativação, estresse e ansiedade no âmbito esportivo. Segundo Weinberg e Gould (2001) personalidade diz respeito a características únicas que distingue os indivíduos uns dos outros, quando falamos em personalidade, estamos falando em singularidade. Estudar a personalidade ajuda a entender para melhor trabalhar com os atletas e praticantes de exercícios físicos. “Ativação é uma mistura de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa e refere-se às dimensões de intensidade de motivação em um determinado momento” (WEINBERG E GOULD, 2001, p.96).

Para Barbanti (1994, p. 18), ansiedade:

É um estado emocional de temor, de apreensão, uma sensação de desastre iminente, sem nenhuma explicação racional. Ela denota vários estados emocionais complexos que são causados por fatores internos ou externos e surgem de ameaças reais ou presunidas. Esses estados são descritos com termos como: apreensão, agitação, paralisia, aborrecimentos.

“O modo como nos sentimos estressados depende da maneira como avaliamos os eventos” (MYERS, 1999, p. 365). O stress ou tensão agrega o processo de adequação e é identificável em todos os organismos vivos. Correspondem a um nível de ativação do organismo frente a fatores estabilizantes, exteriores ou interiores. É conceituado a partir de eventos e de métodos biológicos, pois ocorre no âmbito do organismo. A reação de stress é anterior e autônoma do significado conferido à ocorrência que a ação, o qual apresenta origem à reação emocional (âmbito psico-orgânico) que, sendo subsequente à reação de stress a esta se sobrepõe, com ela advém a coexistir, então a reação emocional se torna uma potencial nova fonte de stress (PIAGET, 1986).

Dentre os inúmeros temas trabalhados com os atletas durante a atuação prática de estágio, algo que foi bastante focado e que se percebeu como algo extremamente relevante diz respeito às emoções vividas pelos mesmos em momentos de treino, pré e pós-competições assim como com relação as emoções vividas durante a realização de provas em campeonatos.

A emoção é um impulso neural que movimenta os organismos para alguma ação. Ela pode diferenciar-se do sentimento, pois ela é um estado psico-fisiológico e



o sentimento é uma emoção filtrada através dos centros cognitivos do cérebro, como no lobo frontal. A experiência emocional pode ocorrer diferentemente de pessoa para a pessoa e o resultado podem ser inúmeros de acordo com o conjunto de pensamentos e planos que cada pessoa faz ou espera de determinado evento (ALMEIDA et al, 2008).

A emoção é um estado complexo que nasce em resposta a experiências específicas de caráter afetivo, uma emoção considerada intensa tem pelo menos seis componentes, esses são: A experiência subjetiva da emoção, Respostas corporais, Cognição sobre a emoção, Expressão facial, Reações a Emoção, Tendências de ação. Esses componentes sozinhos não são emoções e cada um deles podem influenciar os outros componentes (ATKINSON et al, 2002).

Outro aspecto fundamental da Psicologia do Esporte trabalhado com os atletas, diz respeito às THPs (Técnicas de Habilidades Psicológicas) que ajudam através de técnicas de relaxamento, preparo mental e respiração, liderança e comunicação, concentração, controle do estresse e coragem, motivação mentalização, etc., melhorar o desempenho e resultados dos atletas por meio de preparo psicológico afim conseguir enfrentar os medos e as dificuldades encontradas no âmbito esportivo, o aprendizado e a utilização dessas técnicas proporcionam um amadurecimento emocional e psicológico dos atletas.

METODOLOGIA

PARTICIPANTES

Participaram da pesquisa, atletas praticantes de natação da Associação Atlética Comercial situada na cidade de Cascavel – PR, cuja idade dos praticantes entre 08 e 14 anos, que correspondem às classes: Mirim 1 – 9 anos – nascido em 2008, Mirim 2 – 10 anos – nascido em 2007, Petiz 1 – 11 anos – nascido em 2006, Petiz 2 – 12 anos – nascido em 2005, infantil 1 – 13 anos – nascido em 2004, infantil 2 – 14 anos – nascido em 2003. Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos



(CBDA) (2017). Também participaram da pesquisa, os estagiários do 7º período noturno do curso de Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz.

INSTRUMENTOS

Durante o início da pesquisa utilizou-se de um questionário para levantamento de dados onde os pais deveriam preencher com informações pessoais sobre os atletas. Utilizou-se também a aplicação do teste HTP (*House, Tree, Person*), para levantamento de traços da personalidade dos atletas, bem como características relevantes para o desenvolvimento dos trabalhos. Para cada encontro, foi utilizada uma apresentação de teoria e ao menos uma prática para o treino de habilidades referidas.

Conforme tema de cada encontro específico, foram trabalhadas técnicas utilizando-se de músicas para relaxamento, técnicas de auto fala, concentração, mentalização e confiança. Demonstrou-se também através da respiração diafragmática, aperfeiçoar o desempenho da prática da natação pelos atletas.

PROCEDIMENTOS

Ao iniciar a elaboração do projeto de intervenção fez-se necessário um levantamento de demanda, a fim de compreender a dinâmica do funcionamento das atividades, entender as queixas dos envolvidos e assim planejar e iniciar as possíveis intervenções.

Para o desenvolvimento deste estudo, foi realizada uma pesquisa de natureza qualitativa, apoiada de uma revisão bibliográfica sobre os temas em questão que tem como característica mais significativa o conteúdo descriptivo e interpretativo que pode ser realizada no dia-a-dia em escolas, ginásios, instalações esportivas, centro de aptidão física (THOMAS e NELSON, 2002). Ao mencionar os obstáculos da pesquisa no âmbito psicológico, Rey (2002, p. 73) afirma que o Método Qualitativo é



o mais adequado para a descrição dos eventos psicológicos, em decorrência da subjetividade predizada desse campo do conhecimento.

Deste modo, foram realizadas pesquisas de campo a fim de observar os atletas durante os treinos e realizar um levantamento de demandas por parte dos técnicos responsáveis de modo, a saber, os fatores explícitos já percebidos e dificuldades já encontradas. Fora também, agendada e realizada uma reunião com os pais dos atletas, de modo a apresentar o que era a psicologia do esporte, explicar como os trabalhos se dariam, e recolher informações sobre quais os possíveis problemas encontrados pelos filhos na visão dos pais; na referida data fora colhido o termo de consentimento livre, deferindo a autorização para que o grupo de estagiários pudesse trabalhar com os atletas. Para cada encontro realizou-se a escolha de um tema referente às demandas encontradas e planejada a aplicação da teoria e prática nos encontros. No primeiro encontro dos acadêmicos com os atletas, apresentou-se o cronograma de trabalhos (anexo 1), e durante o segundo semestre do ano de 2016, fora trabalhado temáticas com enfoque teórico relacionadas as emoções primárias, sendo elas: alegria, medo, nojo, raiva e tristeza; emoções secundárias: ansiedade e estresse e inteligência emocional. Já no primeiro semestre do ano de 2017 foi estabelecido novo cronograma de atividades trabalhadas (anexo 2), contendo temas com enfoque relacionados às práticas e técnicas de habilidades psicológicas a serem utilizadas pelos atletas; os temas abordados foram: regulação da ativação, preparo mental e respiração, liderança e comunicação, assertividade, concentração e controle de estresse, motivação e diálogo interior, mentalização e auto fala, confiança e resiliência, estabelecimento de metas e mudanças. Durante os encontros, os assuntos foram explanados através de diálogos, dinâmicas, interações grupais e debates.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por mais que os atletas sejam vistos como “super-heróis” por muitas pessoas, deve-se entender que são pessoas normais, com sentimentos, emoções, valores e crenças que formam sua subjetividade. Para entender melhor o funcionamento e



principalmente os pontos fracos e fortes deve-se fazer uma visão panorâmica, na qual o olhar não está centralizado apenas no atleta, mas em todo o contexto que está inserido.

O primeiro detalhe a se reparar no contexto de um atleta sendo criança ou adolescente, é um possível triângulo conflituoso formado pelo atleta, pais e treinador. Muitas vezes a opinião de cada um diverge, e nesse conflito quem sofre é o atleta. O treinador possivelmente entende que o atleta deve quebrar seus limites todos os dias a todo custo e é com base nessa ideia que ele vai agir. Os pais na maioria das vezes querem ver o filho vencer, mas sua saúde e bem-estar estão em primeiro lugar, independente do conhecimento técnico do treinador os pais em sua maioria, sempre julgarão errada qualquer atitude durante o treino que possa causar algum sofrimento na vida do filho, mesmo que seja um resultado normal e esperado do treino. E no meio dessas duas forças opostas encontrasse o atleta, que pretende atender as duas demandas e muitas vezes esquece quem ele é, ou não consegue ser quem gostaria, por priorizar em atender o desejo dos demais, e isso começa a gerar certa angústia, que se apresenta durante momentos de fortes emoções, onde o desajustamento emocional prejudica seu resultado.

Outro detalhe importante a ser visto é que a personalidade dessas crianças e adolescentes tende a se formar de modo diferente justamente pelo meio em que estão inseridas. Enquanto os não atletas consomem todos os dias diversos tipos de alimentos prejudiciais à saúde como: doces, salgadinhos gordurosos e refrigerantes, estes atletas comem regradamente diversos tipos de frutas, verduras e suplementos, seguindo muitas vezes uma dieta com horário marcado, tal condições que raramente são experienciadas por crianças e adolescentes não atletas. Os horários para dormir e acordar também são controlados, eles precisam seguir rigorosamente determinado tempo mínimo de sono. O tempo de treino desses atletas é muito exaustivo, todos os dias de segunda a sábado por aproximadamente três horas, alguns chegam a nadar aproximadamente 6 mil metros em um único dia de treino. Quando não estão treinando, estão dormindo, na escola, fazendo algum curso de idiomas, instrumentos



musicais ou praticando algum outro esporte. Ou seja, o desenvolvimento de sua infância e adolescência é totalmente diferente de um não atleta, o que resulta em um adiantamento nas fases de suas vidas. A disciplina exigida no treino faz com que esse atleta jovem, tenha os comportamentos esperados por uma pessoa adulta adiantados em sua fase de desenvolvimento. Esse fator faz com que certos grupos sociais criados na adolescência rejeitem essas pessoas, fazendo com que os grupos aos quais eles participam, sejam formados por outros atletas.

Durante o acompanhamento dos atletas por aproximadamente um ano, foi possível perceber uma melhora em diversos aspectos do desenvolvimento dos participantes, não apenas no esporte, mas na vida escolar, familiar e social. Dentre as melhorias, destacam-se: o autoconhecimento, maior facilidade em responder as dificuldades do dia a dia, principalmente no resultado dos campeonatos; maior facilidade em lidar com conflitos familiares e interações sociais e fortalecimento afetivo no grupo, destacando o aumento do apoio dos atletas durante as competições, nos momentos de pré e pós prova entre outros. Tais dados foram coletados através de entrevista com os próprios atletas, pais e treinadores. É importante destacar que as melhorias não foram percebidas igualmente em todos os atletas, nota-se que os que participavam com maior frequência do grupo, alcançaram maiores benefícios. No decorrer das atividades foram percebidos alguns conflitos entre atletas, tais situações foram verificadas e analisadas pelos estagiários. Acredita-se que as atividades sobre inteligência emocional e autoconhecimento tenham resultado na externalização de sentimentos. Tais situações parecem estar sendo enfrentadas pelos atletas buscando a resolução enquanto antes havia comportamentos de fuga ou esquiva por uma das partes envolvidas no conflito.

Uma das principais queixas dos atletas era relacionada a ansiedade nos momentos pré, durante e pós competição. Após os seis primeiros meses de trabalho com os atletas que foi mais voltado as emoções e autoconhecimento, o foco das atividades do grupo foi direcionado para aprendizagem e aplicação de técnicas,



entre elas: Técnica de mentalização, respiração e auto-fala. Tais técnicas trazem diversos benefícios para os atletas, mas um dos principais é a redução da ansiedade. A conteúdo foi bem aceito por parte dos atletas, pais e treinadores. Logo começaram aparecer relatos dos atletas de que estavam usando as técnicas e perceberam grande ajuda destas durante os campeonatos. Entretanto tais técnicas exigem certo grau de comprometimento, sendo os resultados destas melhorados gradualmente. Sendo assim, apenas alguns participantes que realmente adotaram o uso das técnicas diariamente conseguiram extrair delas maior benefício.

CONCLUSÃO

Martinez (2012), afirma que é fundamental se saber que por ser um esporte individual, jovens atletas da natação, sofrem cotidianamente muitas pressões para alcançar seus tempos e metas, partindo-se deste princípio, o autor refere-se que é de suma importância que o psicólogo que trabalha com os mesmos, conheça a respeito dos conflitos e demandas instaurados em tal situação. Destaca-se por meio dos trabalhos desenvolvidos, a imensidão da demanda abordada na área e a necessidade de futuros trabalhos buscando desenvolver faculdades mentais estruturadas e estáveis em atletas no âmbito da natação, considerando a rotina desgastante dos atletas em treinos físicos e a vasta demanda de possíveis problemas psicológicos a serem desenvolvidos e superados.

A quebra de novos recordes está cada vez mais relacionada a dependência e influência de fatores psicológicos, evidencia-se isso em cada competição e até mesmo olímpíadas, onde tais feitos tem ocorrido, especificamente no âmbito da natação, isto, porque grandes atletas, em sua maioria, se aproximam com grande particularidade de seus limiares físicos, orgânicos e técnicos de desenvolvimento. Assim, observa-se também, por meio das atividades desenvolvidas, que houve um crescimento significativo no que aludem à qualidade de vida dos atletas, assim como, na prática da natação. Houve aceitação das práticas apresentadas para os mesmos, referidos ao treinamento diário e uso das técnicas de controle emocional em período de competições e até em seus eventos cotidianos (CARVALHO, 1986).

Silva (2009), expõe que se tratando de esportes competitivos de alto rendimento, os limites, sejam de ordem emocional, sentimental ou até social, estão constantemente presentes, o que muitas vezes acaba constituindo-se como o principal ponto de referência de muitos competidores. Contudo, o presente estudo, consegue nos dar margem de modo a nos dar respaldos referentes a esses limites, visto que evidenciou-se durante o período, o desenvolvimento e amadurecimento emocional individual em diversos atletas, isso, considerando-se fatores como a idade escolar, maturação neurológica e idade cronológica de cada um, sendo que o grupo pode se desenvolver, tendo em vista a importância do equilíbrio emocional tanto individualmente quanto em grupo, onde há mais ocorrências de picos de instabilidade, considerando que o esporte exige isso dos mesmos frente aos desafios expostos. Tendo-se a consciência de que o grupo em si é bem estruturado, corrobora-se a melhora significativa na relação entre os atletas, tanto em treinos, quanto em competições.

Martinez (2012), aponta que é de suma importância que os atletas da natação saibam se utilizar de alguns recursos ofertados pela psicologia do esporte, de modo a terem em suas carreiras, tal fator como um excelente diferencial. Assim, no estudo realizado foi de imenso valor e estima a compreensão da importância do treinamento e desenvolvimento psicológico por parte dos pais e atletas. Torna-se evidente a objetividade do trabalho desenvolvido e o envolvimento dos estagiários, atletas, pais e técnico, com demonstração de comprometimento e cautela, o que tornou possível o cumprimento dos objetivos almejados e consequentemente o desenvolvimento psicológico do grupo de atletas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

ALMEIDA ET AL, **Aspectos cognitivos superiores: uma estreita relação com o alimento. IV Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica do Cesumar.** Maringá, 2008.

ATKINSON, RITA L. **Introdução à psicologia de Hilgard.** Porto Alegre. 13.ed. Artmed, 2002.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS (CBDA). **Regulamentos e classes de idade: Temporada 2017.** (2017). Disponível em: <http://www.fgda.com.br/site/natacao/regulamentos/> < Acesso em 26 de Maio de 2017 às 23:40>

DAMASCENO, Leonardo Graffius. **Natação, psicomotricidade e desenvolvimento.** Autores Associados, 1992.

LENK, Maria.; PEREIRA, Wilson (1996). **Natação olímpica.** Rio de Janeiro: Cia. Ed. Americana, 1986.

REY, B. **As Competências transversais em questão.** Porto Alegre: Artmed, 2002.

RUBIO, Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: ciência e profissão.** v. 19, n. 3, p. 60-69, 1999.

SAAVEDRA, J. M.; ESCALANTE, Y.; RODRÍGUEZ, F. A. **A evolução da natação. Revista Digital**, Buenos Aires, n. 66, ano 9, nov. 2003 < <http://www.efdeportes.com>> Acesso em: 10 maio 2017.

THOMAS, J. R; NELSON, J. K. **Métodos de Pesquisa em Métodos de Pesquisa em Atividade Física Atividade Física.** Porto Alegre: Artmed, 2002.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2001.

EPIPHANIO, Erika Höfling. **Psicologia do esporte: apropriando a desapropriação. Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 19, n. 3, p. 70-73, 1999.

PIAGET, Jean. **Seis estudos de Psicologia. Forense – Universitária.** Rio de Janeiro, 1986.

MYERS, David. **Introdução a Psicologia Geral.** Rio de janeiro. LTC, 1999.

BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de Educação Física e do Esporte.** São Paulo: Manole, 1994.



ANEXO 1

PRIMEIRO SEMESTRE DE ATIVIDADES			
CRONOGRAMA DE TRABALHO - EQUIPE DE ESTAGIÁRIOS DO CURSO DE PSICOLOGIA DA FAG			
Nº ENCONTROS	DATA	OBJETIVO A SER TRATADO	ATIVIDADES E PROCEDIMENTOS PREVISTOS
1	06/08/2016	CONHECIMENTO DE CAMPO	Diálogo com Equipe Técnica e observação dos atletas.
2	13/08/2016	ELABORAÇÃO DE PROJETO	Revisão literária e Formulação de questionário, cronograma e projeto.
3	20/08/2016	ORGANIZAÇÃO MATERIAL PARA REUNIÃO	Diálogo com Equipe Técnica, organização e comunicado aos pais a respeito da reunião.
4	27/08/2016	REUNIÃO COM PAIS	Apresentação do trabalho e aplicação do questionário para os pais.
5	03/09/2016	ENCONTRO DE APRENTAÇÃO INICIAL	Dinâmica de apresentação, função e o que é a Psicologia do esporte.
6	10/09/2016	EMOÇÕES PRIMÁRIAS E SECUNDÁRIAS	Apanhado geral sobre emoções e dinâmica de identificação de emoções sentidas.
7	17/09/2016	TESTAGEM	Avaliação de personalidade dos atletas.
8	24/09/2016	INTELIGÊNCIA EMOCIAL	O que é inteligência emocional, fatores decorrentes da mesma e dinâmica.
9	01/10/2016	ATLETAS EM CAMPEONATO	-
10	08/10/2016	ALEGRIA	O que é alegria, dinâmica e como a alegria pode potencializar os ganhos no esporte.
11	15/10/2016	TRISTEZA E SEUS ASPECTOS	Conceito de tristeza, qual sua influência durante os treinos e pré-competição e atividade dinâmica.
12	22/10/2016	PRINCIPIOS DO MEDO	Quando o medo deixa de ser aliado e passa a ser prejudicial, conceito de medo e atividade dinâmica.
13	29/10/2016	RAIVA E AÇÕES DE CONTROLE	Conceito, tipo e como controlar a raiva e dinâmica.
14	05/11/2016	FUNDAMENTOS DO NOJO	Apanhado teórico sobre a temática e bate papo sobre todas as emoções primárias.
15	12/11/2016	-	Sem encontro por causa de feriado prolongado.
16	19/11/2016	ANSIEDADE E ESTRESSE	Conceito de estresse, características do estressado, 7 dicas para controlar a ansiedade e dinâmica.
17	26/11/2016	ENCONTRO DE FECHAMENTO	Dinâmica de verificação de aprendizagem e feedback a respeito do trabalho.



ANEXO 2

SEGUNDO SEMESTRE DE ATIVIDADES			
CRONOGRAMA DE TRABALHO - EQUIPE DE ESTAGIÁRIOS DO CURSO DE PSICOLOGIA DA FAG			
Nº ENCONTROS	DATA	OBJETIVO A SER TRATADO	ATIVIDADES E PROCEDIMENTOS PREVISTOS
1	18/02/2017	VISITA DE CAMPO	Diálogo com Equipe Técnica e observação dos atletas.
2	25/02/2017	FERIADO PROLONGADO DE CARNAVAL	-
3	04/03/2017	ENCONTRO INICIAL	Conversa com os atletas acerca das expectativas e demandas iniciais.
4	11/03/2017	CAMPEONATO REGIONAL EM FOZ DO IGUAÇU	Demonstração básica de técnicas de relaxamento para regulação de emoções pré-competição.
5	18/03/2017	THP: DEFINIÇÕES	O que é THP e qual a importância.
6	25/03/2017	ATLETAS EM CAMPEONATO	-
7	01/04/2017	THP: PREPARO MENTAL E RESPIRAÇÃO	Apanhado teórico e treinamento de preparo mental e respiração
8	08/04/2017	THP: LIDERANÇA E COMUNICAÇÃO	Dinâmica, apanhado teórico e treinamento de liderança e comunicação.
9	15/04/2017	FERIADO PROLONGADO DE PASCOA	-
10	22/04/2017	ASSERTIVIDADE	Comportamento assertivo, passivo e agressivo.
11	29/04/2017	THP: CONCENTRAÇÃO, CONTROLE DO ESTRESSE E CORAGEM	Apanhado teórico e treinamento de concentração, controle do estresse e coragem
12	06/05/2017	THP: MOTIVAÇÃO E DIÁLOGO INTERIOR	Dinâmica de motivação, apanhado teórico e treinamento de empenho consistente e diálogo interior.
13	13/05/2017	THP: MENTALIZAÇÃO OU VISUALIZAÇÃO E AUTOFALA	Apanhado teórico e treinamento de mentalização ou visualização e autofala.
14	20/05/2017	THP: CONFIANÇA, DETERMINAÇÃO E RESILIÊNCIA	Dinâmica, apanhado teórico e treinamento de confiança, determinação e resiliência.
15	27/05/2017	ESTABELECIMENTO DE METAS	Dinâmica, apanhado teórico sobre diferenciação entre metas e objetivos.
16	03/06/2017	MUDANÇAS	Dinâmica, apanhado teórico e conversa reflexiva.
17	10/06/2017	ENCONTRO FINAL COM ATLETAS	Feedback aos atletas, dinâmica de reflexão sobre a vida esportiva e confraternização.
18	17/06/2017	FERIADO PROLONGADO CORPUS CHRISTI	-
19	24/06/2017	REUNIÃO FINAL COM OS PAIS	Conversa acerca dos trabalhos e feedback dos pais.