

ALÉM DOS LIMITES FÍSICOS: EXPLORANDO AS DIMENSÕES PSICOLÓGICAS NO FISCULTURISMO À LUZ DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

*Jéssica Esteves da Costa*¹

*Naiene dos Santos Pimentel*²

RESUMO

O estudo justifica-se por propor-se a identificar de que modo o acompanhamento psicológico realizado com fisiculturistas em fase de preparação pode resultar em benefícios cognitivos e comportamentais para os atletas. Esse trabalho tem por objetivo constatar quais são as principais dificuldades encontradas nessa fase de competição e concluir como as práticas utilizadas atualmente na Psicologia do Esporte com atletas de outras modalidades podem ser eficazes para promover melhorias na questão emocional dos fisiculturistas. Trata-se de um tema importante do ponto de vista científico, por proporcionar a reflexão sobre quais métodos e técnicas podem ser fundamentais para o acompanhamento psicológico desses atletas, e quais as consequências benéficas elas podem gerar. Dessa forma, as intervenções realizadas nessa área poderão se tornar mais adequadas e eficientes para atletas dessa categoria esportiva.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte, Fisiculturismo, Treinamento de Habilidades Psicológicas, Mentalização.

ABSTRACT

The study is justified by its intention to identify how psychological support provided to bodybuilders in their preparation phase can result in cognitive and behavioral benefits for the athletes. This work aims to determine the primary challenges encountered during this competitive phase and as certain whether the practices currently used in Sports Psychology with athletes from other disciplines can effectively enhance the emotional well-being of bodybuilders. This is an important topic from a scientific perspective, as it encourages reflection on which methods and techniques may be fundamental for the psychological support of these athletes and the beneficial consequences they can yield. In this way, interventions in this field may become more suitable and effective for athletes in this sports category.

Keywords: Psychology, Bodybuilding, Psychological Skills Training, Mentalization.

INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte possui como um de seus principais objetivos entender como as ocorrências psicológicas presentes no comportamento e desenvolvimento humano podem apresentar consequências decorrentes da prática de esportes e exercícios físicos, sendo elas de

¹ Graduanda em Psicologia no Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN).

E-mail: jeessicaesteves@hotmail.com.

² Doutora em Filosofia pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR). Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN).

E-mail: naiene.pimentel@uniptan.edu.br.

cunho educativo, competitivo, recreativo ou reabilitador (Becker Jr., 1995). Diante disso, compreender a influência dos fatores psicológicos no desempenho de atletas de alto rendimento é fundamental para a elaboração e aperfeiçoamento de artifícios terapêuticos que trabalhem não somente os pontos que estão sendo prejudiciais ou disfuncionais, mas que visem também a otimização da performance esportiva.

Dessa forma, a pesquisa tem o intuito de conhecer quais técnicas já são utilizadas na Psicologia do Esporte com atletas profissionais de outras modalidades esportivas, a exemplo do futebol, basquete, tênis, entre outros e relacioná-las à modalidade do Fisiculturismo, a fim de entender quais técnicas ou programas de treinamento podem ser utilizados nesse esporte em questão, e quais os benefícios quando são aplicados. O objetivo geral deste estudo foi o de identificar quais técnicas da Psicologia Esportiva são consideradas eficazes para promover aprimoramento cognitivo e comportamental em atletas de fisiculturismo em fase de preparação através de acompanhamento psicológico.

Para tal, é crucial entender, inicialmente, quais são as questões psicológicas enfrentadas por fisiculturistas em fase de preparação. Em seguida, levantar, junto a bibliografia da área, quais são as atuais formas de preparação psicológica de atletas profissionais. Isto posto, pode-se focar a pesquisa nos métodos e técnicas que dizem respeito às demandas específicas desse esporte, criando-se, assim, o elo entre Psicologia do Esporte e fisiculturismo.

Busca-se, então, constatar quais são as principais dificuldades encontradas nessa fase de competição, conhecer quais são as práticas utilizadas atualmente na Psicologia do Esporte e pensá-las no contexto do Fisiculturismo. Trata-se de um tema importante do ponto de vista científico, por proporcionar a reflexão sobre quais métodos e técnicas podem ser fundamentais para o acompanhamento psicológico desses atletas, e quais as consequências benéficas elas podem gerar. Logo, as intervenções realizadas nessa área poderão se tornar mais adequadas e eficientes para atletas dessa categoria esportiva.

MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

O estudo realizado trata-se de pesquisa básica, de objetivo exploratório, em uma abordagem qualitativa e foi realizado por meio de pesquisa bibliográfica. Conforme o que foi apresentado por Appolinário (2011, p. 146), a pesquisa básica tem como finalidade o avanço do conhecimento científico sem a aplicação imediata dos resultados obtidos. Em concordância com o que foi apontado por Gil (2008, p.41), a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar mais familiaridade com o tema de interesse, sendo assim possível a elaboração de

novas hipóteses e o aprimoramento de ideias; é flexível, permitindo a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado. Habitualmente, pode assumir a forma de pesquisa bibliográfica ou estudo de caso.

Segundo Minayo (2014, p.21), “a pesquisa qualitativa se preocupa com o nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, de motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes.” O procedimento a ser utilizado será a pesquisa bibliográfica. De acordo com Fonseca (2002, p.32), “a pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos e páginas de *websites*.”

Inicialmente, a escolha do tema de pesquisa foi permeada pelo desejo de unir os estudos realizados na psicologia ao longo do curso ao interesse particular em questões esportivas, mais especificamente o fisiculturismo. Partindo do ponto de que é um esporte relativamente recente e não existem muitos estudos focados nessa modalidade dentro da Psicologia do Esporte, surge a vontade de estudar e correlacionar esses dois tópicos já explicitados. Após a escolha do tema, deu-se o primeiro levantamento bibliográfico, que consistiu na busca por livros e artigos relacionados à pergunta de pesquisa. Para isso, foram utilizados mecanismos de busca online, os quais são: Google, Google Acadêmico e Pepsic (Periódicos Eletrônicos em Psicologia). Nesses sites foram utilizadas palavras-chave associadas ao tema, como por exemplo: “Fisiculturismo”, “Psicologia do Esporte”, “Técnicas de treinamento mental”, “Psicologia e Fisiculturismo”, “Mentalização”. Após essa busca, foram selecionados os materiais considerados pertinentes à pergunta de pesquisa, considerando a questão principal deste trabalho.

A HISTÓRIA DO FISCULTURISMO

Apesar do fisiculturismo ser um esporte relativamente recente na história da humanidade, as práticas que um dia levariam à criação desse esporte remontam ao período histórico da antiguidade, entre VIII a.C. e V d.C., época na qual o desenvolvimento de massa muscular era visto como forma de celebração ao corpo. (Schwarzenegger, 2001). Como escreveu Farhat (2008) para os gregos antigos o corpo era objeto de glorificação e adoração, e corpos bem trabalhados e desenvolvidos não significavam apenas a busca pelo belo, mas em cidades como Esparta, famosas por seus exércitos e guerras, resultaram também em bons soldados.

Ao fim do século XIX, o retorno ao ideal grego de beleza ressurgiu como consequência do contexto histórico e social pelo qual o planeta estava passando. O mundo agora dispunha de alimentos ultraprocessados, automóveis que anulam a necessidade do deslocamento através da caminhada, e as atividades sociais comuns eram aquelas relacionadas ao uso desmedido de álcool. Diante desse panorama, os primeiros fisiculturistas, aqueles que praticavam o levantamento de peso como forma de entretenimento e do qual surgiam homens fortes e robustos, começaram a defender uma forma de vida mais equilibrada com o consumo de alimentos naturais e nutritivos, e a prática de atividades físicas (Schwarzenegger, 2001).

Ao longo dos anos, surgiram vários nomes que se destacaram nesse meio, muitos deles aproveitando a exposição para conseguirem papéis no cinema, participações em revistas e até como modelos de passarelas. Como consequência do aumento da popularidade da modalidade de levantamento de peso, diversas competições começaram a surgir, tanto na Europa quanto nos Estados Unidos. Essas competições tinham como intuito escolher qual dos participantes era “O homem Mais Perfeitamente Desenvolvido do Mundo”. (Schwarzenegger, 2001). Diferentemente da atualidade, nessas competições os participantes deveriam não apenas exibir seus corpos no palco, mas também demonstrar algum tipo de aptidão física, como por exemplo levantar pesos, fazer paradas de mão, etc.

O Fisiculturismo como é conhecido atualmente precisou passar por diversas alterações. Essas reformas ocorreram de forma lenta e gradativa através das décadas, e aconteceram por diversos fatores. Um dos principais motivos foi a mudança do paradigma do esporte entre os anos 1920 e 1930. De acordo com Schwarzenegger (2001), nessa época ocorreu a percepção por parte dos competidores e dos juízes que a densidade muscular dos atletas, baixo índice de gordura corporal e simetria muscular eram importantes tanto quanto a capacidade de fazer proezas de força no palco. Dessa forma, as competições foram sendo moldadas e começaram a se parecer com o que temos hoje em dia.

COMPETIÇÕES E FASE DE PREPARAÇÃO

O fisiculturismo pode ser compreendido atualmente como um esporte individual, cujo principal objetivo é alcançar uma estética física próxima a perfeição muscular. Para isso, são utilizados treinamentos de força com pesos e treinamentos cardiorrespiratórios, além da dieta rigorosa que é seguida pelos atletas (Rodrigues, 2015).

Assim como diversas outras competições esportivas, as competições de fisiculturismo possuem regras a serem seguidas e critérios de avaliação que norteiam os árbitros. É um esporte

que se divide em categorias, e essas em subcategorias, as quais dizem respeito a estatura e ao peso corporal como critério de diferenciação (Cantizano, 2021).

Os critérios de avaliação que são examinados pelos juízes são relacionados ao volume muscular, baixo índice de gordura corporal, simetria e proporcionalidade entre os grupos musculares do competidor. Ademais, a aplicação correta da pintura corporal e o uso adequado do vestuário condizente com a categoria na qual o atleta se inscreveu são quesitos também avaliados e passíveis a desclassificação do atleta (Cantizano, 2021).

De acordo com Rodrigues (2015, p. 16):

Nesta modalidade, os atletas treinam para desenvolver todas as partes de seu corpo e músculos a fim de obter o tamanho máximo, mas de forma equilibrada e com harmonia. Não deve haver “pontos fracos”, e nem músculos subdesenvolvidos. Aqueles que conseguirem demonstrar maior riqueza de detalhes musculares receberão as maiores pontuações nas competições. E a outra questão fundamental a ser avaliada é a linha (*shape*), ou seja, a visão geral do físico, que deve ser construído de forma proporcional e simétrica.

Tratando-se agora da fase de preparação pela qual o atleta passa, existe toda uma rotina ao longo de sua jornada em busca de máxima hipertrofia e mínimo percentual de gordura. Esses dois principais objetivos são alcançados por meio de métodos divergentes, logo, não podem ser conquistados ao mesmo tempo (Rodrigues, 2015).

O período no qual o atleta deseja construir massa magra e volume muscular se chama *Bulking* e, de acordo com Levy *et al.* (2015), é caracterizado por uma ingestão calórica alta, superior às necessidades diárias do indivíduo. Nessa fase, o consumo de carboidratos é extremamente relevante, pois é através desses macronutrientes que o atleta conseguirá ter energia suficiente para treinar de forma eficaz, com um grande volume de treinamento e foco em progressão de cargas (Levy *et al.*, 2015).

Após o *Bulking*, o atleta terá conseguido construir volume muscular. Esse aumento de volume vem acompanhado de gordura e esse ganho lipídico tem como efeito o engrossamento da pele, escondendo a definição muscular. Portanto, alguns meses antes da competição, o atleta entra na fase de preparação, na qual a estratégia alimentar utilizada é conhecida como *Cutting*. Esse processo dietético diz de um período de tempo em que a ingestão calórica será reduzida gradativamente, com o intuito de forçar o corpo a utilizar as células de gordura como fonte de energia para o esportista. Dessa forma, o competidor conseguirá reduzir seu percentual de gordura, exibindo uma pele mais fina e, conseqüentemente, maior definição muscular (Levy *et al.*, 2015).

De acordo com Gill e Williams (2008), citados por Weinberg e Gould (2017, p. 22) a “Psicologia do esporte e do exercício consiste no estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercício e na aplicação prática desse conhecimento.” Os psicólogos atuantes nessa área se preocupam em entender como a prática dos esportistas e dos treinadores pode ser realizada de uma forma benéfica e eficaz. Os estudiosos dessa área visam entender como os fenômenos emocionais afetam o desenvolvimento e desempenho dos praticantes e como o esporte ou atividades físicas atuam na saúde, desenvolvimento psicológico e podem proporcionar bem-estar a uma pessoa. (Weinberg; Gould, 2017).

Ainda pensando nas funções e características da psicologia do esporte, segundo Nitsch (1986, p. 189), o trabalho “consiste na descrição, explicação e no prognóstico de ações esportivas com o fim de desenvolver e aplicar programas, cientificamente fundamentados, de intervenção levando em consideração os princípios éticos.” (*apud* Portal Educação, 2013, p.20).

A psicologia do esporte busca estudar os diversos elementos que são capazes de influenciar na conduta de um atleta, em sua performance durante uma competição e, conseqüentemente, nos resultados que serão obtidos. Portanto, o estudo da personalidade está presente na psicologia do esporte, pois é através das nuances apresentadas por cada atleta que o trabalho psicológico será idealizado. De acordo com Weinberg e Gould (2017) uma das formas de entender a personalidade é dividi-la em 3 níveis distintos. Primeiramente, o núcleo psicológico é apresentado como a camada mais interna da personalidade do indivíduo e está relacionado com os valores, interesses, atitudes e motivações que permeiam aquele atleta.

Tem-se, então, as respostas típicas, que são mostradas como a forma de se adaptar a um ambiente ou responder aos estímulos gerados pelo mundo à nossa volta. E, por último, o comportamento relacionado ao desempenho de papéis diz da forma como a pessoa age em determinado papel social que está desempenhando. Entender a personalidade de um esportista significa entender como se dá a relação entre esses três níveis e isso é valoroso, pois dá uma boa noção aos treinadores do que é importante para aquele indivíduo, o que o motiva. (Weinberg; Gould, 2017).

QUESTÕES DE ORDEM PSICOLÓGICA E EMOCIONAL VIVIDAS PELOS ATLETAS

De acordo com Schwarzenegger (2001, p. 694):

[...] há sempre um fator psicológico em qualquer esporte de competição. O desempenho atlético nos níveis mais elevados requer um enorme grau de autoconfiança e qualquer coisa que interfere com um deles irá pôr em risco a chance de vencer.

Ainda em consonância com o autor, a determinação, concentração e motivação são fatores essenciais para um atleta de fisiculturismo, tendo em vista que esse esporte o colocará em situações nas quais será necessário encarar momentos de estresse, ansiedade e pressão (Schwarzenegger, 2001). Como dito por All Huang e Jerry Lynch (1992 *apud* Procópio, 2000, p. 14):

A maioria dos esportistas sofre fortes pressões, medos e ansiedade, provocados pela obsessão generalizada de vencer, perpetuado por uma sociedade competitiva que exala a "emoção da vitória" e o "sofrimento da derrota". A obrigação da vitória tem um efeito devastador sobre o desempenho esportivo, sendo o grande responsável pela grande ocorrência de comportamentos improdutivos e prejudiciais entre os desportistas.

Segundo Figueiredo (2000) existem variáveis que podem interferir no desempenho de um atleta durante a competição, seriam essas: atenção e concentração, motivação, ansiedade e tensão. Ainda de acordo com o pensamento da autora, desenvolver estratégias para lidar com essas questões contribui para a performance dos atletas.

TREINAMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Como apresentado anteriormente, as questões de ordem psicológica vivida pelos atletas podem interferir de maneira negativa em seu desempenho, atrapalhando a concentração, os desmotivando e gerando ansiedade e tensão (Figueiredo, 2000). Logo, o Treinamento de Habilidades Psicológicas mostra-se importante no processo de auxiliar o atleta a lidar com essas questões. Segundo Weinberg e Gould (2017, p. 231):

Treinamento de habilidades psicológicas (THP) 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.

Assim como as habilidades físicas, as habilidades psicológicas também devem ser praticadas e treinadas para serem aperfeiçoadas. Essas habilidades são valorizadas nos atletas, pois entram no campo da resistência mental. De acordo com Weinberg e Gould (2017), a resistência mental pode estar relacionada às capacidades de concentração do atleta, recuperação do fracasso, lidar com tensões, determinação e resiliência mental. Portanto, o Treinamento de Habilidades Psicológicas tem o objetivo de desenvolver essas competências visando o progresso e desempenho esportivo.

A título de exemplo, Weinberg e Gould (2017) realizaram uma pesquisa cujo objetivo era constatar quais métodos e técnicas de treinamento psicológico eram mais utilizados pelos treinadores tanto nos treinos quanto nas competições de fato. Os treinadores que optaram por usar o THP achavam de maior utilidade os seguintes programas de treinamento: regulação da ativação, mentalização, desenvolvimento de confiança, aumento da motivação e compromisso, habilidades de atenção e concentração e enfrentamento de lesões.

Os Programas de Treinamento Psicológico costumam se dividir em 3 fases distintas: educação, aquisição e prática. A fase de educação consiste na instrução do atleta sobre a importância da aquisição de habilidades psicológicas para um melhor desempenho (Weinberg; Gould, 2017). Segundo Ravizza (2001 *apud* Weinberg e Gould, 2017, p. 240), “uma parte importante da fase de educação é aumentar a consciência do atleta sobre o papel das habilidades mentais no desempenho”. Ainda de acordo com os mesmos autores, a fase de aquisição foca em estratégias e técnicas para o aprendizado das diferentes habilidades psicológicas. Por fim, Weinberg e Gould (2017, p. 241) escrevem que a fase de prática possui três finalidades principais, a saber:

- (a) automatizar as habilidades por meio da superaprendizagem, (b) ensinar a pessoa a integrar sistematicamente habilidades psicológicas em suas situações de desempenho e (c) simular as habilidades que a pessoa deseja aplicar nas competições reais.

Em conclusão, Weinberg e Gould (2017) explicitam que o objetivo final do THP é conseguir que o atleta coloque em prática as técnicas e sozinho consiga se autorregular e adaptar-se às condições externas.

REGULAÇÃO DA ATIVAÇÃO

Inicialmente, para tratar da questão da regulação da ativação, é importante definir o que seria a ativação na Psicologia do Esporte. De acordo com Weinberg e Gould (2017, p. 71), a “ativação é uma combinação de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa e refere-se a dimensões de intensidade da motivação em determinado momento.” A intensidade da ativação varia dentro de um *continuum*, e vai desde nem um pouco excitado a completamente excitado, continuam os autores.

É importante também definir a ansiedade, pois as técnicas usadas na Psicologia do Esporte para a Regulação da Ativação são focadas tanto para a regulação da ansiedade, quanto para aumentar a motivação. “Em situações esportivas, ansiedade tem a ver com “um estado psicológico desagradável em reação a estresse percebido a respeito de desempenho de uma tarefa sob pressão” (Cheng *et al.*, 2009 *apud* Weinberg e Gould, 2017, p. 72). De acordo com

os autores, a ansiedade possui dois componentes, o cognitivo, que está relacionado aos pensamentos e o somático, que está associado aos sintomas físicos vivenciados. Conforme Weinberg e Gould (2017, p. 72):

Estado de ansiedade cognitiva diz respeito ao grau em que a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos, enquanto Estado de ansiedade somática refere-se às mudanças de momento a momento na ativação fisiológica percebida. O estado de ansiedade somática não é necessariamente uma mudança na ativação física da pessoa, e sim sua percepção dessa mudança.

As emoções decorrentes da prática de esportes e competições possuem o potencial de aumentar a ativação positiva, isso pode ajudar o atleta a se desempenhar bem, por outro lado, emoções como ansiedade, raiva e medo do fracasso podem conduzir ao aumento da ativação negativa, prejudicando o rendimento do atleta. (Martens, 1987 *apud* Baessa, 2011, p. 33). Portanto, podemos concluir que o nível de ativação do atleta deve estar equilibrado, se estiver muito baixo ou extremamente alto, isso terá consequências negativas na sua performance.

TÉCNICAS DE REDUÇÃO DA ANSIEDADE SOMÁTICA

Uma das principais técnicas utilizadas é o Relaxamento Progressivo, criado e sistematizado por Edmund Jacobson. Essa estratégia de relaxamento sugere que o indivíduo contraia e relaxe agrupamentos musculares específicos de forma gradual, até que o corpo inteiro esteja relaxado (Weinberg; Gould, 2017). Conforme os autores, essa baseia-se em certos pressupostos:

(a) é possível aprender a diferença entre tensão e relaxamento, (b) tensão e relaxamento são mutuamente excludentes – não é possível estar relaxado e tenso ao mesmo tempo e (c) o relaxamento do corpo mediante a diminuição da tensão muscular, por sua vez, diminuirá a tensão mental.

O objetivo central desse método é o de desenvolver a consciência do atleta a respeito da diferença entre tensão e ausência de tensão muscular. Por exemplo, um golfista que está ansioso antes de uma tacada importante pode utilizar esse procedimento para relaxar os músculos e conseguir executar os movimentos de forma mais eficiente (Weinberg; Gould, 2017).

Outra técnica amplamente difundida é o Controle da Respiração, que possui o objetivo de atingir relaxamento, controlar a ansiedade e a tensão muscular. Weinberg e Gould (2017, p. 256) explicam sobre como fazer a utilização correta dessa prática:

Para praticar o controle da respiração, dê uma respirada profunda e completa e imagine que os pulmões estão divididos em três níveis. Concentre-se em encher o nível inferior dos pulmões com ar, primeiro empurrando o diafragma para baixo e forçando o abdômen para fora. Então, encha a porção média dos pulmões, expandindo a cavidade torácica e erguendo as costelas. Finalmente, encha o nível superior dos pulmões erguendo o tórax e os ombros ligeiramente. Segure o ar por alguns segundos

e, então, expire lentamente, encolhendo o abdome e abaixando os ombros e tórax. Concentrando-se em baixar (inspiração) e erguer (expiração) o diafragma, você experimentará maior senso de estabilidade, centralização e relaxamento.

TÉCNICAS DE REDUÇÃO DA ANSIEDADE COGNITIVA

A seguir, serão abordadas algumas das técnicas mais utilizadas dentro da Psicologia do Esporte. Primeiramente, a dessensibilização sistemática, desenvolvida por Joseph Wolpe. Segundo Wolpe (1958, *apud* Weinberg e Gould, 2017, p. 259):

Se pode ser provocada uma reação antagonista à ansiedade na presença de estímulos provocadores de ansiedade, de modo que seja acompanhada pela supressão total ou parcial das respostas ansiosas, o vínculo entre esses estímulos e as respostas de ansiedade será diminuído.

A princípio, o atleta é treinado no relaxamento muscular profundo e depois constrói uma lista composta por de 5 a 10 situações que lhe causam ansiedade e desconforto, partindo da menos ansiogênica até a mais ansiogênica. Depois de realizado o relaxamento, é pedido ao atleta que imagine a primeira cena até não apresentar mais pensamentos e reações ansiosas, repetindo o processo com todos os itens da lista. Pensar nas cenas causadoras de ansiedade enquanto o atleta se encontra em um estado de relaxamento inibiria a ocorrência das respostas fisiológicas ligadas a ansiedade. (Weinberg; Gould, 2017).

Outra técnica popular no meio do esporte é o Treinamento de Inoculação do Estresse (TIE). “Pesquisas revelaram que o TIE funciona na redução da ansiedade e melhora o desempenho em ambientes esportivos” (Kerr; Leith, 1993 *apud* Weinberg; Gould, 2017, p. 262). No TIE, o atleta é exposto a situações estressoras cada vez maiores, e vai aprendendo, aos poucos, a lidar com elas. O intuito é ensinar habilidades para enfrentar os estressores psicológicos através do desenvolvimento de maior repertório cognitivo e comportamental (Weinberg; Gould, 2017). Esse método é baseado na fragmentação das situações estressoras e possui 4 estágios, listados a seguir de acordo com Weinberg e Gould (2017, p. 262):

(1) preparação para o estressor (como “Vai ser difícil; mantenha-se no controle”), (2) controle e manuseio do estressor (como “Mantenha-se controlado; continue concentrado na tarefa”), (3) enfrentamento de sentimentos de sobrecarga (como “Mantenha o foco: o que deve fazer em seguida?” e (4) avaliação do empenho de enfrentamento (como “Você lidou bem”). O TIE oportuniza aos atletas a prática das habilidades de enfrentamento, começando com doses de estresse pequenas e controláveis e passando para quantidades crescentes de estresse.

INDUÇÃO DE ATIVAÇÃO

Acima foram apresentadas técnicas para a redução da ativação do atleta, a fim de gerar maior relaxamento e alívio do estresse e ansiedade. Porém, o que fazer quando o esportista

precisa de maior grau de motivação e estimulação? Algumas sugestões são apresentadas por Weinberg e Gould (2017), a saber: aumento da frequência respiratória: inspirar de forma rápida e profunda tem o potencial de estimular e intensificar o sistema nervoso; aja com energia: se comportar de forma enérgica como dar saltos ou se movimentar rapidamente ajudando a restabelecer o nível de energia; usar palavras de ânimo e enunciados positivos: dizer ou pensar em palavras motivadoras pode ser algo energizante e ativador; ouvir música: canções podem influenciar no estado de humor dos competidores, e isso poderia acarretar a ativação do atleta; fazer mentalizações energizantes: visualizar algo que gere ativação e motivação ao atleta; fazer um treino pré-competição: fazer um treino de 10 a 4 horas antes da competição pode ajudar o atleta na ativação e motivação. Ainda de acordo com Weinberg e Gould (2017, p. 271):

A capacidade de regular seu nível de ativação é, na verdade, uma habilidade. Para aperfeiçoá-la, você precisa praticar sistematicamente técnicas de regulação da ativação, integrando-as às sessões regulares de treinamento físico sempre que possível.

MENTALIZAÇÃO

A mentalização pode ser compreendida como “uma forma de simulação, semelhante a uma experiência sensorial real. Ela pode, e deve, incorporar o máximo de sentidos possíveis.” (Weinberg; Gould, 2017, p. 275). A base teórica da técnica da mentalização diz de gerar, através da memória informações que são fundamentalmente as mesmas da experiência real, logo, imaginar eventos também causam efeitos sobre o sistema nervoso, efeitos esses semelhantes ao que a experiência real traria (Weinberg; Gould, 2017). Segundo Marks (1977 *apud* Weinberg; Gould, 2017, p. 281), “estímulos imaginados e estímulos perceptivos ou ‘reais’ têm uma condição qualitativamente semelhante em nossa vida mental consciente”.

Nesse cenário, a Psicologia do Esporte apresenta algumas teorias que explicam o porquê de a mentalização ser um fenômeno essencial para o treinamento mental. De acordo com Chandler e Morris (2011 *apud* Weinberg e Gould, 2017, p. 281) "cada teoria consegue explicar um pouco os mecanismos que impelem a mentalização e os motivos pelos quais ela é capaz de melhorar o desempenho.”

A teoria psiconeuromuscular originou-se do princípio ideomotor da imaginação, proposto por Carpenter. De acordo com Carpenter (1984 *apud* Samulski, 2009, p. 147):

A imaginação facilita o processo de aprendizagem de habilidades motoras, por causa da ativação de padrões neuromusculares durante a imaginação. Isso significa que a pura imaginação inerva os músculos que participam na execução do movimento imaginado. Esses impulsos neuromusculares produzidos pela imaginação são idênticos aos impulsos neuromusculares produzidos durante a execução do

movimento, mas a intensidade dos impulsos no primeiro caso é bem menor. Embora a magnitude da atividade muscular seja reduzida durante o processo de imaginação, a atividade é uma imagem de espelho (*mirror image*) do padrão atual de performance.

Em suma, os movimentos mentalizados estimulam os músculos da mesma forma que o movimento físico faria, porém, em menor escala.

Por sua vez, a teoria da aprendizagem simbólica, desenvolvida por Sackett (1934, *apud* Samulski, 2009, p. 147), apresenta a ideia de que a imaginação pode funcionar como um sistema de códigos, que através do aprendizado ajuda as pessoas a adquirirem melhores padrões de movimento. A pessoa inicialmente se familiariza com o movimento que precisa ser feito, cria um programa motor no sistema nervoso central, aprende com ele, para então realizá-lo com sucesso. (Weinberg; Gould, 2017).

A teoria bioinformativa de Peter Lang foi descrita por Weinberg e Gould (2017) como talvez uma das teorias melhor desenvolvidas até hoje. Essa teoria possui como base a ideia de que as imagens são um conjunto organizado de preposições mentais armazenadas no cérebro. Dessa forma, as imagens possuem dois tipos de preposições, as de estímulo, que estão relacionadas à imaginação do cenário, e as de resposta, relacionadas às respostas fisiológicas sentidas pelo corpo (Samulski, 2009).

Samulski (2009, p. 148) afirma que “a imaginação não é somente um estímulo central de uma pessoa, mas é também uma resposta fisiológica e comportamental.” Por fim, conforme apresentado por Weinberg e Gould (2017, p. 284) “a mentalização pode ajudar a programar um esportista tanto física como mentalmente.”

Conforme explicitado por Weinberg e Gould (2017), o uso recorrente da técnica de mentalização pode ir desde a melhora da concentração e confiança, até a regulação das respostas emocionais. Os autores mencionam várias situações que a técnica pode ajudar, sendo algumas delas: melhorar a concentração: usada principalmente para impedir que o atleta perca o foco do que ele precisa fazer e fique com a mente perambulando em outros pensamentos; aumentar a motivação: ao mentalizar em atividades que podem ser experimentadas como tediosas, mentalizar ajudou na motivação pois deu às atividades um propósito, quando utilizada no aspecto competitivo, mentalizar subir ao pódio para receber a medalha de ouro ajudou na motivação para realizar um melhor desempenho; desenvolver a confiança: mentalizar de forma debilitante pode impactar negativamente na auto confiança, logo, mentalizar positivamente é preferencialmente indicado; controlar respostas emocionais: a mentalização pode ajudar o atleta a atingir níveis maiores de ativação, caso esteja se sentindo desanimado e desmotivado, ou então a reduzir níveis altos de ansiedade; preparar-se para a competição: comumente utilizada

antes das competições, a fim de preparar o atleta para seu melhor desempenho (Weinberg; Gould, 2017, p. 286). Portanto, a aplicação da técnica de mentalização é crucial para um bom Treino de Habilidades Psicológicas, conforme destacado por Michelson e Koenig (2002, *apud* Weinberg; Gould, 2017, p. 284), os quais afirmam que “A mentalização pode ajudar a facilitar processos perceptivos e a preparar verdadeiramente o sistema visual, auxiliando um atleta a prestar atenção de forma mais efetiva e seletiva a estímulos relevantes”.

A mentalização, assim como qualquer outra técnica, seja física ou mental, precisa de prática para ter seu potencial máximo atingido. Dessa forma, a Psicologia do Esporte traz duas questões importantes: nitidez e capacidade de controle (Weinberg; Gould, 2017). Uma maneira interessante de pensar a nitidez é imaginar que o atleta usará de todos os sentidos para tornar a imagem o mais detalhada possível. É pertinente também que ele tente experimentar todas as emoções que acompanham o cenário o qual ele está mentalizando, como por exemplo a ansiedade, animação, frustração e raiva. (Weinberg; Gould, 2017). Karageorghis e Terry (2011 *apud* Weinberg; Gould, 2017, p. 288) recomendam:

(...) aumentar a nitidez das imagens, vivenciando-as pelos diversos sentidos; por exemplo, o odor marcante do cloro ao entrar na piscina, seu vídeo preferido de jogo, uma bola de tênis amarelo-forte, o som da bola de basquete tocando uma superfície, a fria superfície metálica de uma anilha pesada numa academia e um percurso irregular da bicicleta.

De acordo com Weinberg e Gould (2017), três exercícios podem ser praticados para aumentar a nitidez das imagens imaginadas. O primeiro sugere que o participante treine a mentalização imaginando a própria casa, imaginando onde estão localizados os móveis, as texturas dos objetos e o odor característico de cada cômodo. Depois, o atleta pode fazer a mesma coisa com o ginásio no qual irá competir. Já o segundo exercício diz respeito a imaginar positivamente o desempenho de uma habilidade, imaginar o corpo realizando todos os movimentos necessários para um bom arremesso ou levantamento de peso, por exemplo. Por fim, o terceiro exercício está relacionado ao imaginar um bom desempenho. É indicado que o atleta relembre um momento no qual atuou muito bem, e, para isso, ele utilizará da visão, audição e cinestesia.

Já em relação a capacidade de controle, o principal aspecto é conseguir manipular as imagens de uma forma que elas correspondam estritamente à vontade do atleta, isso significa não deixar a mentalização seguir para o caminho do erro, de ficar revivendo e resgatando movimentações e desempenhos ruins. Desse modo, “o controle da imagem ajuda-o a retratar o que você quer realizar, em vez de ver-se cometendo erros. A chave para o controle é a prática.” (Weinberg; Gould, 2017, p.288).

Para uma boa prática de controle, Weinberg e Gould (2017) sugerem novamente três exercícios. O exercício de controle número um instrui ao atleta que se imagine realizando uma tarefa que teve problemas ao cumprir no passado, que observe cada movimento feito de maneira errônea. Após essa observação, agora o atleta irá imaginar o movimento sendo executado perfeitamente, sentindo cada grupo muscular utilizado pelo corpo. O exercício de controle número dois diz respeito a se imaginar enfrentando um adversário forte que já lhe apresentou dificuldades no passado. O atleta irá imaginar a melhor estratégia possível contra aquele oponente. Por fim, o exercício de controle número 3 trata a questão das emoções. O esportista irá se imaginar em contextos nos quais fica irritado, ansioso e perde a confiança, ao recriar essas situações, ele colocará em prática as técnicas de redução da ansiedade comentadas anteriormente.

Portanto, nota-se que a mentalização pode trazer diversos benefícios aos atletas que optam por incorporá-las à rotina de treinamento. Segundo estudos de Wakefield e Smith (2012 *apud* Weinberg; Gould, 2017, p. 295) descobriu-se que “quanto mais os atletas praticam a mentalização, mais marcantes são os efeitos positivos no desempenho.” Segundo Samulski (2009, p. 160) “uma rotina psicológica representa uma combinação de diferentes técnicas fisiológicas e psicológicas a fim de estabilizar o comportamento emocional dos atletas na competição e ajudá-los a dirigir sua atenção aos estímulos da tarefa a ser realizada.”

ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

Conforme publicado por Weinberg e Gould (2017), a atenção e concentração são usados de forma sinônima nos estudos e pesquisas da Psicologia do Esporte. De acordo com Samulski (2009), o conceito de atenção na literatura geral da psicologia está relacionado a um estado seletivo, intensivo e dirigido da percepção. Para Schubert (1981 *apud* Samulski, 2009, p. 87), atenção é “um estado consciente através do qual uma pessoa dirige processos psíquicos sobre um determinado objeto, uma pessoa ou uma ação”. No contexto esportivo, a definição de concentração e atenção se divide em quatro partes distintas: focalização nos sinais relevantes no ambiente, manutenção daquele foco de atenção por todo o tempo, consciência da situação e dos erros de desempenho e, por fim, mudança do foco de atenção quando necessário (Weinberg; Gould, 2017).

Weinberg e Gould (2017) selecionaram alguns comportamentos que comumente atrapalham a atenção dos atletas durante o treinamento ou competições, como, por exemplo,

pensar em eventos passados ou futuros, ceder sob pressão, analisar excessivamente a mecânica corporal, fadiga, motivações inadequadas e distrações externas. Após identificar essas questões que prejudicam a concentração dos esportistas, os autores apresentam também uma compilação de técnicas e métodos que auxiliam nos problemas levantados. O uso do diálogo interior, por exemplo, apesar de ser potencialmente uma distração pode se tornar uma aplicação ao treinamento de habilidades psicológicas do atleta. Isso ocorre pois o uso do diálogo interior pode ajudar na concentração, na motivação e na interrupção de pensamentos depreciativos. Weinberg e Gould (2017) dividem o diálogo interior em três formas: positivo, instrutivo e negativo, e de acordo com eles:

O diálogo interior positivo costuma focalizar aumento de energia, empenho e atitude positiva, embora não traga qualquer indício específico relacionado à tarefa (...). Já o diálogo interior instrutivo ajuda o indivíduo a se concentrar nos aspectos técnicos ou relacionados à tarefa do desempenho para melhorar a execução (...). O diálogo interior negativo é crítico e autodepreciativo e impede que a pessoa alcance seus objetivos; é contraprodutivo e gerador de ansiedade.

Um estudo desenvolvido por Hardy, Roberts e Hardy (2009, *apud* Weinberg e Gould, 2017, p.358) “constatou que atletas que usavam um diário de registros para monitorar o diálogo interior ficavam mais conscientes do conteúdo de seu diálogo interior negativo, bem como das consequências do uso do diálogo interior negativo.”

Jay Mikes (1987 *apud* Weinberg e Gould, 2017, p. 361) sugeriu que algumas técnicas fossem implementadas nos treinamentos dos atletas com o intuito de aperfeiçoar o diálogo interior. Duas das mais bem-sucedidas são a interrupção do pensamento e a mudança de diálogo interior negativo para diálogo interior positivo. A interrupção do pensamento consiste em criar um gatilho para interromper pensamentos indesejados. Esse gatilho pode ser uma palavra como “pare”, por exemplo, ou algum movimento como um estalar de dedos. Já a mudança de diálogo interior é quando o indivíduo manipula o pensamento disruptivo em algo positivo, com o intuito de redirecionar o foco da atenção para encorajamento e motivação. Weinberg e Gould (2017) recomendam que:

Primeiro, liste todos os tipos de diálogo interior que prejudicam seu desempenho ou produzem outros comportamentos indesejáveis. O objetivo aqui é identificar as situações que produzem pensamentos negativos e o porquê. Então, tente substituir uma declaração negativa pela positiva.

Ainda de acordo com os autores, ambas as técnicas citadas acima devem ser praticadas durante os treinos, a fim de que o atleta obtenha domínio daquele conteúdo e saiba-o usar de maneira correta durante a competição. Além das duas técnicas já explicadas anteriormente, a Psicologia do Esporte conta também com outras estratégias que visam aperfeiçoar a concentração. Segue abaixo a lista desenvolvida por Weinberg e Gould (2017):

- Simulações nos treinos: O treinamento simulado é utilizado para tentar reproduzir no treino o ambiente que o atleta vivenciará na competição, como por exemplo condições climáticas, barulhos, horário da competição, vestimentas da competição, além de fatores psicológicos como ansiedade e estresse.
- Palavras sugestivas: Um tipo de diálogo interior que tem por intuito desencadear alguma resposta do atleta. Muito utilizadas quando o atleta precisa fazer alguma modificação em algum padrão de movimentação.
- Julgamento não depreciativo: O atleta deve examinar seu desempenho sem julgá-lo como bom ou ruim, mas analisar sua movimentação a concentrar nos pontos que pode desenvolver.
- Estabelecimento de rotinas: As rotinas ajudam o atleta a se concentrar no que é relevante para o desempenho na competição, e eliminar por um período de tempo tudo o que não é relevante.
- Planos de competição: Ajudam os atletas a se prepararem para os eventos que acontecerão na competição e também para situações diferentes das esperadas.
- Bom aprendizado das habilidades: Quando a habilidade necessária para o esporte é apreendida com excelência, o atleta pode realizá-la de modo similar ao automático, podendo assim se concentrar no ambiente a sua volta ou ao seu adversário.

Em suma, todas as técnicas e métodos da Psicologia do Esporte que foram apresentados acima possuem a finalidade de ajudar o atleta a lidar com as questões psicológicas envolvidas no ato de estar preparando-se para uma competição. Portanto, o treinamento de habilidades psicológicas é essencial a esses atletas, como explicitado por Trevelin e Alves (2019, p. 559):

Os atletas de alto rendimento geralmente sofrem muita pressão por resultados, seja de técnicos, patrocinadores, mídia ou torcida, enfrentam rotinas pesadas de treinamento, precisam manter uma vida regrada e, muitas vezes, abrir mão do convívio de familiares e amigos, tudo isso com o objetivo de atingir os melhores resultados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste artigo apresenta-se por correlacionar as atividades e técnicas já utilizadas na Psicologia do Esporte com o desporto do Fisiculturismo e, através disso, entender de que forma o acompanhamento psicológico com os fisiculturistas pode gerar resultados benéficos. Para tal, foi necessário entender quais são os desafios mentais enfrentados por esses esportistas e como tais questões impactam nos treinos, performance e na preparação desses atletas. Por meio de revisão bibliográfica em livros e artigos chegou-se à conclusão de que

questões relacionadas à atenção, concentração, ansiedade, e manejo de emoções são as mais apresentadas na literatura da área. Dessa forma, a pesquisa em Psicologia do Esporte foi realizada visando encontrar quais as técnicas e condução adequadas para as questões citadas.

A partir da revisão bibliográfica realizada e considerando o objetivo da pesquisa, foi possível concluir que o acompanhamento psicológico com atletas de fisiculturismo em fase de preparação pode ajudar os competidores a adquirirem repertórios comportamentais e cognitivos que os auxiliem a passar por esse período de forma mais saudável psicologicamente. Nesse sentido, diversas dificuldades de cunho psicológico manifestadas pelos fisiculturistas em fase de preparação podem ser abarcadas pelas técnicas e estratégias apresentadas ao longo do artigo, conferindo aos competidores uma melhor performance e desempenho na dieta, nos treinos e na competição em si. Isso ocorre pois algumas dessas adversidades estão diretamente relacionadas a questões como ansiedade, concentração, pouca ativação e uma mentalização falha ou inexistente. As técnicas apontadas podem ser utilizadas pelos fisiculturistas em diversos momentos da preparação, desde o contexto alimentar e de treinos, até os dias e horas que precedem a competição. A mentalização e o treino de concentração podem ser úteis para que o atleta consiga melhorar sua conexão mente e músculo, e consiga desempenhar as poses corretamente, flexionando os músculos necessários, e por um maior período de tempo. Já as técnicas relacionadas a ansiedade e ativação são capazes de promover o manejo de emoções, habilidade importante para os momentos pré-competição. Logo, um Treino de Habilidades Psicológicas voltado para as questões singulares do Fisiculturismo pode ser de grande utilidade para os atletas.

Por fim, faz-se necessário ressaltar a escassez de material que relaciona especificamente a Psicologia do Esporte com o Fisiculturismo, desvelando assim que essa área encontra lacunas que podem futuramente ser preenchidas por pesquisas teóricas e empíricas. Diante dessa carência de estudos sobre o tema, é crucial compreender a importância de explorar essa interseção. Como o Fisiculturismo é um esporte em ascensão, com uma crescente divulgação de campeonatos e atletas que documentam publicamente seu estilo de vida, o esporte tem atraído muitos adeptos em busca de profissionalização e competição em concursos de grande prestígio. Nesse cenário, a Psicologia do Esporte emerge como uma ferramenta essencial para o desenvolvimento e o bem-estar dos atletas, fornecendo conhecimento, técnicas e suporte não só para o esportista, mas também para os treinadores e toda a equipe envolvida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Raphael Viana. **Efeitos colaterais psicológicos em atletas de fisiculturismo**. Orientador: Rafael dos Reis Vieira Olher. 2021. 36f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, 2021.

APPOLINÁRIO, Fabio. **Dicionário de Metodologia Científica**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2011. 295p

BAESSA, Dcheimy Janayna. **Níveis de ativação e capacidade de concentração de nadadores adultos com diferentes cronotipos**. 2011. Dissertação (Pós-graduação em Educação Física - Exercício e Esporte) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2011.

BECKER JÚNIOR, Benno. La Psicología del Ejercicio y del deporte en Brasil y América del Sur. *Revista de Psicología del Deporte*, v.10, n°2, 2001, p. 249-253.

CANTIZANO, Fábio. **Conhecendo o Fisiculturismo: Parte 1. Musculação SR**, 2021. Disponível em: < [https://musculacaosr.com.br/o-fisiculturismo-parte-1/#:~:text=Diversos%20quesitos%20s%C3%A3o%20avaliados%20pelos,lado%20igual%20a%20outro\)%3B](https://musculacaosr.com.br/o-fisiculturismo-parte-1/#:~:text=Diversos%20quesitos%20s%C3%A3o%20avaliados%20pelos,lado%20igual%20a%20outro)%3B) >. Acesso em: 26 mai. 2023.

FARHAT, Damian Guimarães Konopczyk Maluf. **As diferentes concepções de corpo ao longo da história e nos dias atuais e a influência da mídia nos modelos de corpo de hoje**. 2008. 30 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2008. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/118970>>.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de Pesquisa**. Rio Grande do Sul. Editora da UFRGS, 2009.

GOULD, Daniel; WEINBERG, Robert. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6.ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social**. Teoria, método e criatividade. 18 ed., Petrópolis: Vozes, 2001.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; Deslandes, Suelli Ferreira. (org). **Caminhos do pensamento: epistemologia e método**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002, p. 195-223p.

PORTAL EDUCAÇÃO. **Psicologia do Esporte**. Campo Grande: Portal Educação 2013.

PROCOPIO, Paula Gonçalves. **Treinamento mental: uma ferramenta para o esporte de alto rendimento**. Coautoria de Marco Antonio Coelho Bortoleto. Campinas, SP: [s.n.], 2000. 65 p. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1598490>. Acesso em: 19 out. 2023.

RUBIO, K. **Psicologia do Esporte: Interfaces, Pesquisa e Intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

RODRIGUES, Luciano Henrique. **FISICULTURISMO – Um esporte para poucos / Luciano Henrique Rodrigues – Curitiba, 2015.**

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas / Dietmar Samulski. – 2. ed. – Barueri, SP: Manole, 2009.**

TREVELIN, F.; ALVES, C. F. **Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta**. **Psicologia Revista**, [S. l.], v. 27, p. 545–562, 2019. DOI: 10.23925/2594-3871.2018v27i3p545-562. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/37736>. Acesso em: 19 out. 2023.

SCHWARZENEGGER, Arnold. **Enciclopédia de fisiculturismo e musculação**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.