



## TREINO PSICOLÓGICO EM POPULAÇÕES COM NECESSIDADES ESPECIAIS

**Anabela Vitorino y José Alves**

Instituto Politécnico de Santarém

**Resumo:** O desporto constitui-se como um importante estímulo na reabilitação e reintegração social de pessoas com necessidades especiais e, por outro lado sabe-se que a preparação psicológica é uma parte importante do treino, sem a qual o atleta se encontra claramente limitado.

Assim, com este estudo pretendeu-se analisar a *performance* desportiva com base na implementação de um Programa de Treino de Competências Psicológicas (TCP). Para tal, tiveram-se em conta as variáveis psicológicas mais relevantes na modalidade (Dosil, 2002), o modelo para desenvolvimento e implementação de um Programa de TCP (Cruz & Viana, 1996) e as etapas de um Programa de Psicologia Aplicada ao Desporto (Becker Júnior & Samulski, 2002).

Procedeu-se à articulação de duas vertentes de investigação: uma marcadamente qualitativa com recurso a estudo de caso e outra de matriz quantitativa, que envolveu a aplicação de testes psicométricos e análise de resultados desportivos em dois momentos específicos da competição.

A amostra foi constituída por quatro atletas seniores de desporto adaptado, de ambos os sexos (M. idades = 22.7), a frequentar o ensino especial e praticantes de atletismo.

Verificou-se que a intervenção, inserida na triangulação Deficiência/Desporto Adaptado/Programa de TCP, apresenta características favoráveis, sendo um método adequado para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e desportivas junto da população com deficiência.

**Palavras-Chave:** *Deficiência, Necessidades Especiais, Desporto Adaptado, Treino Psicológico*

### INTRODUÇÃO

A deficiência em geral e a deficiência mental em particular, não constituem motivo pelo qual a Humanidade se possa orgulhar do ponto de vista dos direitos humanos (Morato, 1995). Longe vão os tempos em que a sociedade condenava à morte as pessoas com deficiência ou o seu futuro estava confinado a um asilo, sem qualquer tipo de contacto com o exterior e/ou espaço para manifestarem a sua própria vontade.

No séc. XIX já se registava a prática da actividade desportiva para pessoas com deficiência, mas só na segunda metade do séc. XX essa prática se generalizou através do enquadramento dos praticantes em estruturas formais, segregadas, mistas ou integradas, com a criação de organizações de desporto para deficientes legalmente constituídas e com a realização de competições nacionais e internacionais (ex.: primeiros Jogos Paraolímpicos em 1960) (Carvalho, 2004).



## TREINO PSICOLÓGICO EM POPULAÇÕES COM NECESSIDADES ESPECIAIS

Neste contexto, o desporto surge com objectivos mais abrangentes que vão para além da simples reabilitação, aliás “o desporto pode converter-se numa força impulsionadora para que as pessoas deficientes procurem o restabelecimento e o contacto com o mundo que as rodeia e por conseguinte, o reconhecimento como cidadãos iguais e respeitados” (Ferreira, 1993, pp. 42).

“O desporto melhora o equilíbrio psicológico do deficiente e ajuda-o a relacionar-se com o mundo exterior, fazendo com que desenvolva mais capacidades mentais e éticas que vão ser essenciais para a sua integração social” (Sánchez & Vicente, 1988, pp. 38).

O conceito de desporto para deficientes aplica-se a pessoas que devido à sua deficiência são incapazes de participar em actividades desportivas sem algumas alterações, modificações essas que não lhe retiram o carácter competitivo, organizado, institucionalizado e regulamentado (Dunn, 1980, cit. por Silva, 1991).

Entendendo-se desporto adaptado como referência aquele que é praticado por pessoas com qualquer tipo de incapacidade, onde “as regras do *desporto normalizado* são adaptadas ao tipo de características dos seus praticantes” (Malveiro, 1997, pp. 18). Podendo ser praticado em ambientes integrados (portadores de deficiência interagem com atletas sem deficiência) ou ambientes segregados (participação desportiva envolvendo apenas portadores de deficiência) (Winnick, 2005).

E, por atleta de desporto adaptado, “todo aquele que apresenta uma incapacidade ou deformação de carácter definitivo ou de grande duração, a qual afecta as suas faculdades físicas, mentais ou fisiológicas” (Potter, 1987, cit. por Silva, 1991, pp. 89).

Em última análise, o desporto adaptado, quando bem conduzido e acompanhado nas suas diversas etapas, contribui para melhorar a qualidade de vida da pessoa com deficiência, favorecendo a sua integração e socialização (Ferreira, 1993).

Por outro lado, a intervenção psicológica alargou-se progressiva e gradualmente a muitas das áreas da actividade humana visando, entre outros aspectos, o bem-estar dos praticantes, a melhoria da sua auto-estima, a redução dos níveis de ansiedade e depressão, promovendo deste modo o desenvolvimento global e harmonioso do atleta.

Através da análise das repercussões psicológicas das diferentes práticas desportivas e do aconselhamento relativo às condições em que estas devem ocorrer, procedeu-se à definição e implementação de um Programa de Treino de Competências Psicológicas (TCP) para atletas com deficiência.

O Programa de TCP implicou a aprendizagem e/ou aperfeiçoamento de competências específicas e estratégias de preparação para a competição, tendo como objectivo principal obter respostas eficazes e consistentes por parte dos atletas com necessidades especiais, face às exigências das diversas situações desportivas.

## METODOLOGIA

### 2.1 Caracterização da Amostra

Grupo heterogéneo de 4 atletas seniores (3 rapazes e 1 rapariga), na área da Deficiência Mental e Paralisia Cerebral, praticantes de atletismo em competições regionais e nacionais (marcha, corrida, lançamento de peso e do dardo), com idades compreendidas entre os 19 e os 30 anos (M. idades=22;7), a frequentar o ensino especial.

### 2.2 Metodologia de Investigação

Procedeu-se à articulação de 2 vertentes de investigação: uma, marcadamente qualitativa com recurso a Estudo de Caso, complementada com entrevistas e filmagem de situações desportivas, e outra de matriz quantitativa, que envolveu a aplicação de testes psicométricos e análise dos resultados desportivos em 2 momentos específicos da competição nacional, coincidentes com o início e com o fim do Programa de TCP.



## NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES. CALIDAD DE VIDA Y SOCIEDAD ACTUAL

### 2.3 Descrição do Programa TCP

Tendo em conta as variáveis psicológicas mais relevantes no atletismo (Dosil, 2002), o modelo para desenvolvimento e implementação de um Programa de TCP (Cruz & Viana, 1996) e as etapas de um Programa de Psicologia Aplicada ao Desporto (Júnior & Samulski, 2002), consideraram-se as seguintes etapas para o desenvolvimento e implementação deste Programa:

a) Informação e análise com o treinador, acerca do tipo de serviços de treino e preparação psicológica que poderiam ser prestados, explicando as diferenças entre vários tipos de abordagem na consultadoria em Psicologia do Desporto;

b) Avaliação das necessidades e competências psicológicas dos atletas (análise dos pontos fortes e dos pontos fracos, ao nível psicológico, recorrendo a observações naturalistas em vários contextos, registos audiovisuais de situações de treino e competição, administração de instrumentos de avaliação psicológica e entrevistas semi-dirigidas com a família, treinador, professora e psicóloga da instituição educativa, assim como, consulta dos respectivos Processos Individuais);

c) Sistematização dos dados recolhidos através da elaboração de 4 , constituídos por duas secções, uma relacionada com a História Pessoal [ao nível da História Familiar, Escolar e/ou Profissional, Desportiva, dados de anamnese e informações ao nível da ocupação dos tempos livres (recreio e lazer)] e uma segunda secção com informações sobre o Perfil Psicológico do Atleta, segundo o modelo proposto por Alves, Brito e Serpa (1996);

d) Determinação e identificação das competências psicológicas que seriam integradas e desenvolvidas no Programa de treino e preparação mental, baseada no interesse e no tempo disponibilizado pelo treinador e instituição;

e) Definição conjunta dos objectivos específicos:

- Melhorar a atenção e concentração;
- Diminuir o nível de activação e de ansiedade;
- Favorecer o espírito e coesão de grupo;
- Promover a autonomia pessoal e desportiva;
- Promover o *fair-play* desportivo;
- Manter o nível motivacional;
- Promover hábitos alimentares saudáveis;

f) Determinação do horário, através de sessões formais com carácter semanal (sala da instituição: 2; pista ao ar livre para treino físico, técnico e tático: 1), num total de 24, com planificações e avaliações individualizadas (Psicólogo e Atleta) com o intuito de melhorar a realização das sessões posteriores, assim como, a utilização de estratégias específicas, entre as quais se destacam:

- Estabelecimento de um compromisso desportivo formal (Contrato) mencionando um objectivo explícito;

- Estabelecimento de rotinas desportivas, recorrendo a fotografias pessoais digitalizadas;

- Treino de competências atencionais (Viana, 1996; Weinberg, 1995), e técnicas de relaxamento (Júnior & Samulski, 2002; Orlick, 2004);

- Treino de técnicas de paragem do pensamento e auto-verbalização, a partir de frases-chave, seguindo a técnica de auto-instrução de Meichenbaum e Goodman (1971);

- Elaboração de um *dossier* individual e personalizado, constituído por 8 partes, representativas das fases essenciais no desporto adaptado: 1. *Sono e Alimentação*; 2. *WC*; 3. *Aquecimento*; 4. *Linha da Partida*; 5. *Durante a Prova...*; 6. *Depois da Prova...*; 7. *Contrato*; 8. *Fotografias e Recortes de Jornais*;

- Simulação em treino das particularidades (físicas, psicológicas e sociais) da situação competitiva (treino simulado);

- Análise de registos audiovisuais nas Pistas de Atletismo (treino e competição) e sala;

- Contactos periódicos com a psicóloga e responsáveis dos respectivos grupos escolares e/ou ocupacionais da instituição;

- Troca de informações periódicas e apresentação de sugestões à família dos atletas.



## TREINO PSICOLÓGICO EM POPULAÇÕES COM NECESSIDADES ESPECIAIS

g) Avaliação qualitativa e quantitativa do Programa de TCP e da sua eficácia no desenvolvimento e mudança das competências psicológicas (não só através de dados objectivos do rendimento, mas também através das avaliações do treinador, atletas e família).

### APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Comparando os resultados desportivos entre as duas provas de carácter nacional, correspondentes ao início e fim do programa de TCP, os principais resultados centraram-se:

- Melhoria da postura e *performance* desportiva durante a competição;
- No âmbito do treino de atenção e concentração, verificou-se o aumento da frequência de comportamentos reveladores da interiorização de estratégias indutoras de controlo da distração;
- Aquisição de competências para lidar com o *stress* e ansiedade, utilizando as estratégias/recursos treinados;
- Ao nível da coesão de grupo, observaram-se melhorias significativas ao nível da comunicação inter-grupal.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos últimos anos, começou a constatar-se que a preparação psicológica dos atletas é uma parte importante do treino, sem a qual o atleta se encontra claramente limitado (Dosil, 2002).

O treino psicológico permite uma adaptação óptima às exigências da modalidade e da competição, desenvolvendo e optimizando a utilização das potencialidades individuais.

Williams (1991, pp. 196) menciona que “a maior parte dos atletas e treinadores, afirmam, que pelo menos 40 a 90% do êxito no mundo do desporto se deve a factores mentais”, enquanto que Cruz, Gomes, Viana e Almeida (1996, pp. 129) referem que “alguns atletas e treinadores vão mesmo mais longe, chegando a especificar que 70 a 80% do resultado de uma competição entre adversários de nível físico e técnico semelhante é determinado pelos factores psicológicos”.

Por outro lado, Sinclair e Sinclair (1994, cit. por Cruz & Viana, 1996), referem que as competências psicológicas e mentais podem e devem ser também utilizadas para ajudarem a promover a aquisição e domínio de competências físicas e técnicas.

Partindo do pressuposto que um Programa de TCP identifica, analisa, ensina e treina competências cognitivas, mentais ou psicológicas directamente relacionadas com o rendimento desportivo (Alderman, 1984, cit. por Cruz & Viana 1996) procedeu-se ao seu *transfert* para o desporto adaptado.

Nesta sequência, através da análise dos resultados, verificou-se que este tipo de intervenção, inserida na triangulação Deficiência/Desporto Adaptado/Programa de TCP, apresenta características favoráveis, sendo um método adequado para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e desportivas junto da população com deficiência.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alves, J., Brito, A. P. & Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto: Manual do Treinador*, Lisboa: Edições Psicosport.
- Carvalho, J. V. (2004). Da alta competição à recreação. Uma estratégia para os países de língua portuguesa. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4, (2), 18-20.
- Cruz, J. F., Gomes, A. R., Viana, M. F. & Almeida, P. (1996). A intervenção do psicólogo no desporto: Crenças e expectativas, problemas éticos e desafios futuros. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 129-130). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda..



NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES. CALIDAD DE VIDA Y SOCIEDAD ACTUAL

- Cruz, J. F. & Viana, M. F. (1996). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 533-565). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda..
- Dosil, J. (2002). Entrenamiento psicológico en atletismo In J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención* (pp. 207-238). Madrid: Editorial Síntesis, S. A..
- Ferreira, L. (1993). Desporto para Todos/Desporto Adaptado. *Revista Integrar*, 1, 42-45.
- Junior, B. B. & Samulski, D. (2002). *Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte* (2ª Ed.). Porto Alegre: Editora Feevale Centro Universitário.
- Malveiro, O. (1997). O desporto adaptado. Conceito, evolução e organização internacional. *Revista Integrar*, 14, 18-20.
- Meichenbaum, D. H. & Goodman, J. (1971). Training impulsive children to talk to themselves: A means of developing self-control. *Journal of Abnormal Psychology*, 77, 115-126.
- Morato, P. P. (1995). *Deficiência Mental e Aprendizagem. Um estudo sobre a cognição espacial de crianças com Trissomia 21*. Lisboa: Edições SNR.
- Orlick, T. (2004). *Entrenamiento mental. Cómo vencer en el deporte y en la vida* (2 ed.) (DIORKI, S.L., trad.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Sánchez, F. M. & Vicente, F. M. (1988). *Educación física y deportes para minusvalidos psíquicos*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Silva, A. (1991). *Desporto para Deficientes: Corolário de uma Evolução Conceptual* (Dissertação Apresentada às Provas de Aptidão Pedagógica e Capacidade Científica). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Viana, M. F. (1996). Treino de competências atencionais no atleta. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 649-660). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda..
- Weinberg, R. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Williams, J. M. (1991). Características psicológicas del alto rendimiento. In J.M. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte* (pp. 195-207). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Winnick, J. (2005). *Adapted Physical Education and Sport* (4ª ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Fecha de recepción: 28 febrero 2009

Fecha de admisión: 19 marzo 2009

