

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO MENTAL EM ATLETAS AMADORES ATRAVÉS DA PRÁTICA DE CICLISMO INDOOR

WANESSA YSIS GARCEZ DE SOUZA¹, FELIPE BARTOLOTTO VALDEVINO AUGUSTO¹,
RODRIGO PEREIRA DA SILVA¹, DILMAR PINTO GUEDES JUNIOR^{1,3}, FABRÍCIO
MADUREIRA BARBOSA^{1,2,3}
UNIMES / FEFIS¹, UNIP², CEFE / FEFESP³
SANTOS - SÃO PAULO - BRASIL
e-mail. wanessaysis@gmail.com

INTRODUÇÃO

Segundo Samulski (2002), a função do treinamento psicológico é desenvolver e melhorar habilidades e competências psicológicas podendo ser cognitiva, motivacional, emocional e social de atletas, técnicos e equipes por meio da aplicação de técnicas e programas do Treinamento Mental (TM). Fleury (1998) define o TM como um trabalho dirigido ao condicionamento tanto da mente que pensa, quanto da mente que sente, é parte do treinamento de capacidades psíquicas, utilizado principalmente para incrementar o treinamento e se baseia no princípio de que podemos exercer domínio maior dos nossos pensamentos, dos sentimentos e conseqüentemente do nosso comportamento.

Na medicina o TM é utilizado na reabilitação de doenças cerebrais, e sua eficácia é comprovada por diversas pesquisas (Pacheco et al, 2007; Ferreira, 2008; Cabral et al, 2010).Especificamente no esporte, Marshall (2000) e Wohldmann et al. (2008), sugerem que o condicionamento mental é tão importante quanto o treinamento físico (trabalho de força, resistência). Estudos demonstram a influência do exercício para a melhora das capacidades físicas e cognitivas. Brownell (1995) afirma que, além dos benefícios fisiológicos, o exercício físico gera efeitos psicológicos positivos, tais como melhora do humor, redução do estresse, aumento da auto-estima devido à melhora da auto-eficiência e esquemas cognitivos que favorecem o raciocínio otimista, podendo esquecer as situações estressantes do dia-a-dia. E ainda, Marshall (2000) sugere que práticas de visualização, estabelecimento de metas, técnicas de relaxamento, são ferramentas efetivas para o treinamento, como exemplo o autor supracitado descreve que propor a auto-superação, compartilhar as conquistas, lembrar-se de sucessos e metas já atingidas, pode ser um bom instrumento para a melhora no treinamento.

O atleta de alto desempenho necessita de melhoras geradas tanto pelo exercício físico quanto relacionadas à mente, como a concentração, controle da ansiedade, auto-motivação, persistência e capacidade de tolerar a dor, além do estabelecimento de metas que é a fixação de objetivos, em conexão com os pensamentos e comportamentos (PINESCHI, 2010).

Com base nas evidências descritas anteriormente, a junção do TM com o treinamento físico pode ser um importante aliado para melhora da performance de atletas, entretanto, algumas variáveis são importantes para a aplicabilidade eficiente do TM, dentre elas, a experiência do aplicador das técnicas de TM; a determinação e conscientização dos atletas envolvidos no experimento; e principalmente, o ambiente onde ocorrerão as experiências, haja vista, a necessidade do aprendizado das técnicas essenciais para o controle mental. Desta forma, o TM, se desenvolvido em uma modalidade que não sofra alterações ambientais, pode permitir ao atleta maior concentração no aprendizado o que favorecerá um maior domínio cognitivo do seu corpo. O Ciclismo Indoor por se tratar de uma modalidade realizada em bicicletas estacionárias pode facilitar a utilização do TM. Dechamps e Domingues Filho (2005) descrevem que nesta modalidade é possível trabalhar a mente quando, por exemplo, se utiliza a técnica de visualização para simular uma estrada, ou uma proposta de auto-superação deixando a duvida de até aonde vai o limite do ser humano.

Sendo assim, quais influências a utilização das técnicas do TM aliado a modalidade Ciclismo Indoor poderá proporcionar?

OBJETIVO

Analisar a influência do TM em atletas amadores através da prática de Ciclismo Indoor.

MATERIAIS E MÉTODOS

Após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, 10 indivíduos participaram do experimento, sendo todos do gênero masculino, praticantes da modalidade Biathlon há pelo menos cinco anos, e com idade média de 30,09 (14,83) anos

Os voluntários praticaram aulas de Ciclismo Indoor utilizando o TM pelo período de 12 semanas, com duração de 50 minutos cada sessão e realizadas 3 vezes por semana. Durante a pesquisa os atletas mantiveram o mesmo nível de treinamento do Biathlon, sendo o volume diário de treino em média para a natação de 2.500m e para a corrida 5 km, totalizando semanalmente uma média de 15.000m para a natação e 30 km de corrida. As aulas de Ciclismo Indoor aliando o TM ocorreram em sala climatizada, a uma temperatura ambiente de aproximadamente 22°C, em bicicletas estacionárias da marca SCHWINN®, com equipamento de som e bebedouros próximos.

O programa de treino foi constituído por períodos de 3 a 5 minutos de aquecimento, 30 minutos de parte principal e 5 a 10 minutos de volta a calma, durante estes períodos os praticantes eram estimulados a variar suas posições na bicicleta como: sentado, pegada dois (de pé) e pegada três (em pé, segurando na parte mais afastada do guidão, quadril para trás e o tronco mais inclinado). O TM, foi utilizado de forma progressiva com relação ao tempo de aula, sendo 30% do tempo nas três primeiras semanas, 60% do tempo da 3ª a 6ª semana e 90% do tempo de aula nas últimas 6 semanas do experimento. Durante o programa os praticantes pedalarão nas intensidades muito leve (1), leve (2), moderada (3), forte (4) e muito forte (5), segundo a escala de Wilder e Brennan, (1993).

Foram utilizadas 9 estratégias de TM: 1- visualização, através dos sentidos visual, auditivo e cinestésico; 2- estado associado, no qual o indivíduo está dentro de sua experiência e de seu corpo, visualizando através de seus olhos; 3 - estado dissociado, onde indivíduo está fora de sua experiência e de seu corpo, visualizando como se estivesse assistindo a um filme de si; 4- submodalidade, utilização de experiências positivas que a pessoa faz bem e utilizá-las para experiências nas quais o praticante não realiza com eficiência, tentando modificar a situação ou gesto que não faz bem; 5- criação de âncora, funciona como um botão em que a pessoa aciona no momento que mais precisa, por exemplo a concentração no momento da competição, a pessoa tempos antes cria um movimento pelo qual se recorda de uma situação em que estava extremamente concentrada, e no dia da competição aciona esse movimento (âncora) para despertar novamente aquele dia de extrema concentração; 6-treinamento autógeno, método relacionado ao relaxamento concentrativo; 7- utilização de frases positivas e desafiadoras; 8- modelagem, pegar um gesto de determinado atleta ou indivíduo que considere realizar o movimento bem e passar para si; 9- estabelecimento de metas.

Durante a execução do programa foram propostos quatro testes relacionados ao TM, a fim de investigar se os atletas estavam aprendendo a utilizar algumas das técnicas exercitadas. Os testes foram realizados na bicicleta estacionária de Ciclismo Indoor, analisando o ciclo máximo de pedaladas em um minuto. A carga resistiva estipulada para os testes foi determinada individualmente e mantendo-se fixa durante os quatro testes, para a percepção de esforço 5 (WILDER & Brennan, 1993)

A ordem dos testes foi aplicada da seguinte forma: no primeiro experimento os voluntários deveriam realizar a tarefa sem a utilização das técnicas aprendidas durante o TM. Já os experimentos 2, 3 e 4, os voluntários eram incentivados a utilizar as técnicas de TM. As

três técnicas de TM investigadas foram executadas na seguinte seqüência: estabelecimento de metas onde os participantes deveriam aumentar a freqüência de ciclos no pedal a cada 10 segundos; estado visualização dissociado, onde os participantes deveriam simular a participação em uma competição com início, meio e fim estabelecidos e finalmente a utilização de frases positivas e desafiadoras, neste teste os voluntários deveriam tentar superar todas as outras estratégias. O intervalo entre cada um dos testes foi de 15 minutos de repouso ativo.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Após a confirmação da normalidade dos dados, optou-se por utilizar o Teste T de Student para amostras pareadas. O nível de significância foi aceito em $P \leq 0,05$

RESULTADOS

Tabela 1 – Comparação da freqüência de giros máximos em bicicleta de Ciclismo Indoor durante 1 minuto utilizando-se as seguintes condições: 1 - sem uso de técnicas de treinamento mental; 2 – estabelecimento de metas; 3 – visualização dissociada; 4 – frases positivas e desafiadoras.

TESTES	1	2	1	3	1	4
Média	55	66,5	55	77,8	55	75,7
D.P.	20,4	21,7	20,4	27,2	20,4	28,4
Dif_abs		-11,5*		-22,8*		-20,7*

D.P. - desvio padrão; Dif_abs - diferença absoluta; * Indica diferença significativa entre os testes ($P \leq 0,05$).

Através dos dados obtidos pela tabela 1, é possível observar que todas as estratégias de TM tiveram diferença significativa quando comparadas a condição da não utilização de técnicas de treinamento mental.

Tabela 2 – Comparação da freqüência de giros máximos em bicicleta de Ciclismo Indoor durante 1 minuto utilizando-se as seguintes condições: 1 - sem uso de técnicas de treinamento mental; 2 – estabelecimento de metas; 3 – visualização dissociada; 4 – frases positivas e desafiadoras.

TESTES	2	3	2	4	3	4
Média	66,5	77,8	66,5	75,7	77,8	75,7
D.P.	21,7	27,2	21,7	28,4	27,2	28,4
Dif_abs		-11,3*		-9,2*		2,1

D.P. - desvio padrão; Var_abs - variação absoluta; * Indica diferença significativa entre os testes ($P \leq 0,05$).

Com base nos dados apresentados na tabela 2, observou-se diferença significativa entre as estratégias 2 e 3, bem como, 2 e 4, entretanto não evidenciou-se diferenças entre as condições 3 e 4.

DISCUSSÃO

Estudos como o de Fonseca et al, (2007); Castro e Santos, (2007); Silva, (2009) analisando o efeito do ensino de técnicas de treinamento mental, relacionado ao esporte, indicaram efeitos positivos no desempenho de atletas, sendo indicado como técnica de treinamento complementar.

Analisando os resultados obtidos nesta pesquisa, é possível observar que a utilização de técnicas de TM se mostraram mais eficientes no desempenho de atletas amadores para uma tarefa de esforço máximo em bicicleta de Ciclismo Indoor, quando comparadas a estratégia sem TM, corroborando com os achados de Santos,(2008); Santos e Alvez, (2006),

Quando comparadas as estratégias utilizadas de TM, é possível observar que a estratégia de visualização dissociada e a de frases positivas e desafiadoras apresentaram resultados melhores do que a técnica de estabelecimento de metas, estes resultados são confirmados em parte em estudos que comparam diversas estratégias de TM, como os trabalhos de Ruby e Decety (2001) e Azevedo e Samulski (2003).

CONCLUSÃO

O TM mostrou-se um fator importante e complementar ao treinamento físico, já que os atletas obtiveram melhoras significativas quando comparados a condição sem TM. Estes dados confirmam os achados evidenciados na literatura acadêmica, que após o aprendizado das técnicas de TM o atleta tem potencial para fazer seu uso em diversas condições com o intuito de melhorar o desempenho físico e mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, D. C.; SAMULSKI, D. M. Análise de técnicas psicológicas de controle da dor: um estudo comparativo entre atletas e não-atletas. Rev. Bras. Med. Esporte. v. 9; n.4, 2003.

BROWNELL, K. D. Exercise and obesity treatment: psychological aspects. Int. J. Obes. v. 19, p. 122-25. 1995.

CABRAL, A. S.; NARUMIA, L. C.; TEIXEIRA, L. A. Facilitação do planejamento e da aprendizagem por meio da prática mental na Paralisia Cerebral. Rev. Neurocienc. v.18, n. 2, p. 150-155, 2010.

CASTRO, G. G.; SANTOS, F. C. P. Treinamento Mental na aprendizagem do elemento reversão simples por crianças iniciantes na ginástica artística de solo. MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física - Ipatinga: Unileste-MG. v.2, n.2, 2007.

DECHAMPS, S. R.; DOMINGUES FILHO, L. A. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos do sexo masculino e feminino a praticarem ciclismo indoor. Rev. Bras. Ciên. e Mov. v. 13, n. 5, p. 27-32. 2005.

FERREIRA, H. P. Prática Mental como estratégia de reabilitação em pacientes heminegligentes após o acidente vascular cerebral. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Centro de Ciências da Saúde - Faculdade de Medicina. 2008 (dissertação de mestrado).

FLEURY, S. Competência Emocional: O caminho da vitória para equipes de futebol. São Paulo: Gente, 1998.

FONSECA, F. S.; SIQUEIRA, M. B.; BRUZI, A. T.; FIALHO, J. V.; UGRINOWITSHCH, H.; BENDA, R. N. Demonstração e prática Mental na aquisição de habilidades motoras. Revista de desporto e saúde. v.4, n. 2. p. 61-66, 2007.

MARSHALL, N. Mental Conditioning. Gymnastics Magazine, v.29, n.5, 2000.

PACHECO, M.; MACHADO, S.; LATTARI, J. E; ELIDIOPORTELLA, C.; VELASQUES, B.; SILVA, J. G.; BASTOS, V. H.; RIBEIRO, P. Efeitos da prática mental combinada à cinesioterapia em pacientes pós-acidente vascular encefálico: uma revisão sistemática. Rev. Neurocienc, v. 15, n.4, p. 304-309, 2007.

PINESCHI MAR, G. TREINAMENTO MENTAL E VISUALIZAÇÃO NO ESPORTE. Laboratório olímpico informativo técnico-científico do comitê olímpico brasileiro. 2010.

RUBY P, DECETY J. Effect of subjective perspective taking during simulation of action: a PET investigation of agency. Nat Neurosci. v. 4, p. 546-50, 2001.

SAMULSKI, D. Psicologia do Esporte. Barueri: Manole Ltda., 2002.

SANTOS, S.; ALVES, J. A visualização mental na qualidade de nado da partida de bruços. Psicologia.com.pt o portal dos psicólogos. 2006.

SANTOS, S. A influência de um programa de treino mental na reação a um estímulo esperado. Revista Digital - Buenos Aires. v.13, p. 124, 2008.

SILVA, B. C. F. A eficiência do Treinamento Mental na Ginástica Artística: uma revisão. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional - Belo Horizonte 2009.

WILDER, R.; BRENNAN, D. Physiological Responses to Deep Water Running in Athletes. Sports Medicine Science, v. 16, n. 6, p. 374 – 380. 1993.

WOHLDMANN, E. L; HEALY, A. F.; BOURNE, L. E., Jr. A mental practice superiority effect: less retroactive interference and more transfer than physical practice. Journal os Experimental Physicology: Learning, Memory and Cognition, v. 34, n. 4, p. 823-833, 2008.

Endereço: Avenida Pedro Lessa, 274 altos.

Telefone: (13) 3231-7083 / 9156-0743.

E-mail. wanessaysis@gmail.com