


**A CONCENTRAÇÃO COMO UM FATOR DE INFLUÊNCIA
NAS TOMADAS DE DECISÃO: UMA VISÃO DA
PSICOLOGIA DO ESPORTE**

PEDRO CANDIOTTO CURY



Rio Claro
2021

PEDRO CANDIOTTO CURY

A CONCENTRAÇÃO COMO UM FATOR DE INFLUÊNCIA NAS
TOMADAS DE DECISÃO: UMA VISÃO DA PSICOLOGIA DO
ESPORTE

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Fernando de Lima Fabris

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Campus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2021

C982c Cury, Pedro Candiotto
A concentração como um fator de influência nas tomadas de decisão : uma
visão da psicologia do esporte / Pedro Candiotto Cury. -- Rio Claro, 2021
30 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado
Coorientador: Fernando de Lima Fabris

1. Aspectos psicológicos. 2. Desempenho esportivo. 3. Concentração. 4.
Tomada de decisão. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha família, especialmente aos meus pais, que fizeram possível este momento, me dando todo apoio e suporte necessário. Aos meus amigos de universidade com quem dividi momentos únicos e a todos os professores que contribuíram com o meu aprendizado durante toda minha trajetória escolar e universitária.

A CONCENTRAÇÃO COMO UM FATOR DE INFLUÊNCIA NAS TOMADAS DE DECISÃO: UMA VISÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

RESUMO

O desenvolvimento da carreira de um atleta está associado a diversos fatores que implicarão em seu rendimento. Além dos aspectos técnicos e táticos específicos da modalidade, há também uma gama de fatores que influenciarão os diversos níveis desse atleta. Entre estes fatores podemos destacar o controle emocional e manejo de aspectos psicológicos no contexto esportivo, familiar e social. Desta forma o objetivo do presente estudo foi analisar como a concentração afeta as tomadas de decisão no desempenho esportivo e como esta pode ser desenvolvida e ajustada ao longo da preparação dos atletas, mostrando quais fatores determinantes podem potencializar o desempenho. Foi utilizado o percurso metodológico da revisão bibliográfica para uma boa compreensão do tema e maior aprofundamento, gerando assim uma discussão e visão ampla do assunto contextualizado. Comparando com os aspectos que interferem no desempenho do atleta. Notou-se que a concentração é afetada por diversos fatores como aspectos psicológicos, interferências internas e externas, nível de ativação e atenção, e assim identificar como os mesmos interferem nas tomadas de decisão. Portanto, concluiu-se que os estados de ativação são determinantes na atenção e no processo de concentração, potencializando o tempo de reação e as tomadas de decisão, conseqüentemente elevando o desempenho esportivo.

Palavras-chave: Concentração; Esporte; Tomada de Decisão; Psicologia do Esporte.

CONCENTRATION AS AN INFLUENCE FACTOR IN DECISION MAKING: A VIEW OF SPORT PSYCHOLOGY

ABSTRACT

The development of an athlete's career is associated with several factors that will affect his performance. In addition to the specific technical and tactical aspects of the sport, there are also a range of factors that will influence the different levels of this athlete. Among these factors, we can highlight the emotional control and management of psychological aspects in the sports, family and social context. Thus, the objective of the present study was to analyze how concentration affects decision making in sports performance and how it can be developed and adjusted throughout the preparation of athletes, showing which determining factors can enhance performance. The methodological path of the bibliographic review was used for a good understanding of the theme and greater depth, thus generating a broad discussion and view of the contextualized subject. Comparing with the aspects that interfere in the athlete's performance. It was noted that concentration is affected by several factors such as psychological aspects, internal and external interferences, level of activation and attention, and thus to identify how they interfere in decision making. Therefore, it was concluded that the activation states are determinant in attention and in the concentration process, enhancing reaction time and decision making, consequently increasing sports performance.

Key words: Concentration; Sport; Decision Making; Sport Psychology.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	6
2.	OBJETIVO	9
3.	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	10
4.	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	11
4.1.	PSICOLOGIA DO ESPORTE.....	11
4.2.	DESEMPENHO ESPORTIVO E TREINAMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS	13
4.3.	CONCENTRAÇÃO NO CONTEXTO ESPORTIVO.....	14
4.4.	ATIVAÇÃO E ATENÇÃO NO ESPORTE	16
4.5.	TOMADA DE DECISÃO	20
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
	REFERÊNCIAS.....	25

1. INTRODUÇÃO

No contexto esportivo, cada modalidade irá conter suas individualidades e prioridades, principalmente quando relacionado aos aspectos que as envolvem. Em esportivos coletivos, a interação entre os atletas, no chamado treino tático, relacionado a atividades que irão lidar com o posicionamento de cada um e até ensaio de jogadas, é tão importante quanto os treinos de aspectos físicos, ocorrendo de maneira diferente das modalidades individuais. E cada modalidade irá usar do que entende mais relevante para poder atingir o rendimento máximo do seu atleta e da sua equipe.

Existe também um aspecto, muitas vezes esquecido ou deixado de lado, que é essencial nos esportes coletivos quanto nos individuais, sendo fundamental para o sucesso do atleta, que são os aspectos psicológicos (WEINBERG; GOULD, 2017). Este por sua vez irá compreender as capacidades mentais, refletindo nos sentimentos de ansiedade, motivação, medo, vergonha, diversos comportamentos do atleta e suas respostas ao longo da sua exposição no esporte, buscando potencializar o seu envolvimento, desenvolvimento e desempenho na atividade (WEINBERG; GOULD, 2017).

Essa área de conhecimento que irá abordar os sentimentos envolvidos durante a prática esportiva e sua relação com o seu desempenho, é nominada de Psicologia do Esporte, que segundo Gill e Williams (2008), consistem no estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercício, aplicando o seu conhecimento para desenvolver melhores condições ao atleta.

Desta forma, ao assistirmos algum esporte tanto em transmissões televisionadas quanto pessoalmente é possível observar alguns atletas que se destacam além dos demais, não por aspectos físicos ou de força, mas porque muitas vezes aparentam ter tomadas de decisões mais corretas que os outros. Será que é apenas uma questão de sorte ou realmente esses atletas são mais inteligentes?

Segundo Weinberg e Gould (2017), atletas capazes de identificar, se adaptar e executar tomadas de decisões corretas em situações adversas são considerados atletas “autorregulados”, chamados de atletas inteligentes. Isso ocorre quando este

indivíduo consegue compreender os efeitos psicológicos gerados durante a prática esportiva, controlando-os e revertendo situações possivelmente negativas em resultados positivos durante a competição ou partida (WEINBERG; GOULD, 2017).

Segundo Júnior e Almeida (2013), ao observarmos atletas inteligentes se sobressaindo nos eventos esportivos, é devido ao processo de treinamento e experiências que capacita o atleta para o enfrentamento de adversidades durante as partidas competitivas. A progressão é feita por etapas, nas quais o atleta é submetido a uma série de atividades que simulam as ações possíveis dentro do ambiente da competição, e assim aprimorando suas capacidades de tomada de decisão, além disso auxiliando no desenvolvimento de diversas funções cognitivas como percepção de ações, memória e concentração.

Ao analisar o processo de tomada de decisão e suas características, foi possível perceber a necessidade do preparo do atleta para que este aspecto seja utilizado de forma benéfica, elevando seu desempenho ao longo da competição. Sendo assim, para que isso ocorra, o atleta tem que estar no seu estado ideal de ativação, não estando alto ou baixo, pois em ambos os casos isso afetará negativamente no seu processo de atenção e levando a consequência aos níveis de concentração, fator fundamental para uma tomada de decisão adequada e no desempenho esportivo (SAMULSKI, 1992).

Ao falarmos no âmbito esportivo, seja do mais alto nível ao amador, nos deparamos com os atletas sofrendo cobranças por desempenho o tempo todo. Consequentemente, observa-se um nível de ansiedade nos atletas, a mesma é influenciada por fatores como auto cobrança, conhecimento e exigência da tarefa, importância e dificuldade do evento, ambiente e torcida (WEINBERG; GOULD, 2017; CRATTY, 1984; MORAES, 1990). Sendo assim o atleta precisa estar preparado para alcançar os melhores níveis de ativação e concentração, potencializando os acertos de modo a buscarem o seu melhor resultado e, assim, terem sucesso.

Para Weinberg e Gould (2017), a concentração no esporte é a capacidade de focalização em estímulos vindos do ambiente e mantendo o foco ao decorrer do evento esportivo. Para isso, o atleta deve estar sempre atento as mudanças deste contexto, ajustando o seu foco, visando melhorar ou estabilizar o seu desempenho. Essas mudanças por serem variáveis, imprevisíveis e aleatórias (GARGANTA, 1998), exigem com que o atleta selecione os estímulos que são apresentados e

assim aproveite apenas aqueles que serão relevantes para a sua atuação. Pensamentos sobre aspectos irrelevantes tendem a aumentar os erros durante os eventos esportivos (WEINBERG; GOULD, 2017).

Portando, o estudo e conhecimento das questões que envolvem o atleta durante sua prática esportiva são importantes para o desenvolvimento de habilidades que irão auxiliá-lo tanto na iniciação quanto no alto rendimento. E a partir disso compreender melhor sobre os aspectos que permeia o fator da concentração e que irão interferir nas possíveis tomadas de decisões durante o evento esportivo, refletida nas influências externas e internas do esporte.

2. OBJETIVO

O objetivo do presente estudo é investigar como o aspecto psicológico da concentração afeta nas tomadas de decisões, no desenvolvimento e desempenho esportivo, de modo a identificar suas possíveis causas e intervenções.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo é baseado no método com caráter de revisão bibliográfica e documental, descrito por Thomas e Nelson (2002) como uma maneira adequada de apresentarmos maior aprofundamento acerca de uma temática, selecionando materiais de cunho científico e outros conteúdos, principalmente por meio de artigos, teses de doutorado, dissertações de mestrado, livros, filmes, jornais, revistas reportagens, tanto utilizando o meio físico quando o eletrônico.

A pesquisa conta com a seleção de conteúdos por meio de sites eletrônicos e periódicos/plataformas de busca como o LILACS, PubMed, Google Acadêmico e Scielo, bem como livros/autores clássicos da psicologia do esporte, reportagens em meios renomados e confiáveis, buscando maior aprofundamento sobre o tema aqui retratado. É válido ressaltarmos que os materiais abordam conteúdo em inglês, português ou espanhol.

Assim, o presente estudo possui maior embasamento por meio de materiais fidedignos, contribuindo com maior aprofundamento e compreensão acerca da temática da pesquisa, facilitando o alcance dos objetivos previamente traçados.

4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A partir deste capítulo será utilizado o recurso de pesquisa bibliográfica (GIL, 1994), através de artigos, publicações e obras já publicadas referentes à temática abordada no trabalho, relacionando o aspecto da concentração e sua influência nas tomadas de decisões, desempenho e envolvimento esportivo. Com isso, através da elaboração de capítulos, será possível aprofundar sobre os assuntos propostos para uma melhor compreensão.

4.1. PSICOLOGIA DO ESPORTE

A Psicologia do Esporte pode ser definida como o estudo e aplicação do conhecimento adquirido por meio da relação dos indivíduos no contexto esportivo e seus comportamentos (WEINBERG; GOULD, 2017).

Ao pegarmos o contexto esportivo, ambiente com diversas situações de interferência externa, possibilita que os aspectos psicológicos afetem o comportamento de um atleta durante a realização de uma tarefa (DE ROSE JÚNIOR, 2002). Segundo Cratty (1984), estas interferências ocorrem de maneira direta (quando há uma relação paralela entre causador e ser humano) ou indireta (quando a causa se relaciona com outro meio, e este interfere no indivíduo) e podem afetar positivamente ou negativamente o resultado final das ações do indivíduo.

E quais serão os aspectos psicológicos que as interferências externas no ambiente esportivo podem ocasionar? Esse é um questionamento comum ao pensarmos o quanto a emoção pode afetar no desempenho esportivo, ocasionando na alteração de resultados tanto na iniciação quanto no alto rendimento.

Para começarmos a compreender melhor a resposta desse questionamento devemos entender que os fatores externos são variáveis, como a pressão da torcida, influência da família, tomadas de decisões, comportamentos, podendo também serem chamados de fatores extracompetitivos (DE ROSE JÚNIOR, 2002). Além desses fatores, o atleta passa por diversas emoções, como a ansiedade, medo e vergonha (DOBRÁNSZKY; MACHADO, 2001; BROCHADO, 2002) principalmente durante períodos competitivos.

A alteração do comportamento influenciada pelos aspectos psicológicos pode ser exemplificada quando se observa durante uma partida de basquetebol a cobrança de um arremesso livre nos minutos finais da partida, podendo influenciar diretamente no vencedor da partida (CEDRA; SÉRIO, 2008; ALMAS, 2015).

Porém, ainda possa restar uma dúvida. E como lidar com essa situação? E a resposta está na utilização da Psicologia do Esporte para o desenvolvimento de habilidades psicológicas.

A Psicologia do Esporte, muito utilizada pelos profissionais de Educação Física, tem como objetivo desenvolver as habilidades psicológicas do atleta e dessa forma o tornando “autorregulado” (WEINBERG; GOULD, 2017). Isso ocorre quando o atleta consegue compreender os efeitos psicológicos gerados durante a prática esportiva, controlando-os e revertendo situações possivelmente negativas em resultados positivos durante a competição ou partida (WEINBERG; GOULD, 2017).

Ao associarmos a psicologia do esporte em nossa prática, muitas vezes o primeiro ponto que pensamos é no alto rendimento, mas será que só os atletas podem se beneficiar com isso?

A psicologia do esporte é uma área multidisciplinar, que vai além das modalidades de alto rendimento e seus aspectos podem ser abordados em diferentes contextos. As habilidades psicológicas podem auxiliar os indivíduos a lidarem com aspectos adversos no contexto esportivo, mas também em sociedade, formando um jovem não apenas para se tornar um atleta e sim um cidadão (FABRIS, 2017).

A psicologia do esporte muitas vezes é confundida com a psicologia clínica, onde a primeira está relacionada aos conhecimentos oriundos da Educação Física e Psicologia, já a segunda está ligada a aspectos educacionais, organizacionais e de aplicação clínica (FIGUEIREDO, 2000).

As áreas de estudo citadas no parágrafo anterior são vistas como relevantes apenas no alto rendimento, entretanto elas abrangem todos que praticam ou não atividades físicas. Pois nem sempre a relação com a prática é voltada ao rendimento, ela pode estar ligada a outros fatores como bem-estar e qualidade de vida.

4.2. DESEMPENHO ESPORTIVO E TREINAMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Grande parte das nossas decisões cotidianas está de certa forma relacionada ao desempenho, a resultados. Isso ocorre desde os primeiros anos de vida, como por exemplo, aprender a ler e escrever na escola, com o tempo refletindo na aprendizagem de conteúdos verificados através de avaliações com notas. E o esporte e sua prática não ficando fora desta realidade.

Competir não é um fator exclusivo das vivências esportivas, pois reflete valores e objetos sociais. Porém, no esporte é mais evidenciado o ato competitivo devido a divulgação e a sua importância no atual contexto social (DE ROSE JÚNIOR, 2002).

Segundo Caillois (1988), a competição esportiva tem o significado de desafio e luta e é a forma máxima de expressão do esporte como fenômeno cultural e social e que está cada vez mais enraizado no cotidiano das pessoas.

Definido o conceito de competição esportiva, o estabelecimento de relação com desempenho é muito comum por parte das pessoas. Ao pensarmos em desempenho esportivo, naturalmente imaginamos atletas com amplo domínio técnico de sua modalidade somado a uma preparação física de alto nível. Mas, será que realmente apenas esses fatores são os mais importantes? De maneira equivocada, essa visão ainda é bastante presente no cenário atual.

Para Weinberg e Gould (2017), o treinamento das habilidades psicológicas é, frequentemente, negligenciado pela maioria das equipes e atletas, devido à falta de conhecimento, à percepção de falta de tempo ou à crença de que habilidades psicológicas são inatas e não podem ser ensinadas, o que, a nosso ver, configura-se como um gravíssimo erro, já que as questões psicológicas estão presentes em todas as sessões de treinamento e competições, faltando apenas um adequado direcionamento das ações para que elas sejam efetivamente resolvidas.

Segundo Weinberg e Gould (2017), a prática de habilidades mentais e/ou psicológicas, sendo ela sistemática e consistente, com o objetivo da melhora do rendimento, aumento do prazer e satisfação no esporte, refere-se ao treino de habilidades psicológicas (THP). O treinamento de habilidades psicológicas é indicado não só a atletas que estão passando por queda de rendimento e sim para

todos, inclusive os que se encontram em boa fase, pois com a junção do treinamento mais a confiança pela atual fase, o atleta desenvolve a resistência mental.

A aquisição da THP, é repartida em três fases: a Educação - responsável por informar o atleta do quão importante é o THP, e assim refletir sobre os seus efeitos, comparando as horas dedicadas aos treinos físicos e aos mentais; Aquisição - focalizar em estratégias e técnicas para aprendizagem das diferentes habilidades psicológicas, podendo ser na forma de encontro formais e não formais, até individualizados; Fase da Prática - automatizar as habilidades, ensinar a integrar sistematicamente habilidades psicológicas e simular as habilidades que deseja aplicar na competição real (WEINBERG; GOULD, 2017).

Naturalmente entende-se que para ter um bom desempenho esportivo é necessário ter resistência (realizando atividade por um grande período), força (deslocar o corpo ou um objeto através da contração muscular), velocidade (percorrer distâncias em um menor tempo possível), agilidade (realizar mudanças de direção de forma rápida) e flexibilidade (executar movimentos com grande amplitude articular) (DANTAS, 2003; GALLAHUE; OZMUN, 2005; GROSSO et al., 2007), sendo que cada modalidade irá exigir mais de determinadas capacidades.

Entretanto, para Granell e Cervera (2003), para que um atleta atinja suas metas, é necessário um estado dinâmico caracterizado pelo nível alcançado em relação à sua capacidade física e psíquica, pelo grau de aperfeiçoamento e por suas capacidades de execução e domínio de habilidades.

Portanto, todos esses aspectos do Treinamento de Habilidades Psicológicas têm por finalidade fazer com que o atleta tenha plena autonomia durante sua atuação, dessa forma não sendo necessário receber comandos externos direcionando suas ações, podendo influenciar positivamente na concentração e tomadas de decisão durante o evento esportivo.

4.3. CONCENTRAÇÃO NO CONTEXTO ESPORTIVO

Segundo Weinberg e Gould (2017) a concentração no esporte é a capacidade de focalização em estímulos vindos do ambiente e mantimento do foco ao decorrer do evento esportivo. Sendo assim, podemos relacionar a concentração com o nível de foco em realizar determinadas atividades cotidianas e esportivas.

Ao assistirmos uma variedade de eventos esportivos é possível notar que diversos fatores fazem parte daquele ambiente. Como as ações dos adversários, da arbitragem, dos torcedores que de alguma forma podem alterar o comportamento ou gesto motor de determinado atleta.

Podemos nomear essas interferências como fatores de influência interna e externa na prática esportiva. A influência interna ou fatores competitivos situacionais são aqueles que ocorrem dentro do ambiente ou da área da atividade, como o adversário ou uma ação do adversário. E com isso, a influência externa ou extracompetitiva é aquela que está ao redor da área de jogo ou competição, como a torcida, a imprensa, mídia e familiares (DE ROSE JÚNIOR, 2002).

Weinberg e Gould (2017) afirmam que pensamentos sobre aspectos irrelevantes tendem a aumentar os erros durante os eventos esportivos. Concordando com os autores, podemos visualizar quando há um evento negativo ao decorrer do jogo, como por exemplo sofrer um gol ou uma cesta do adversário, é comum relacionarmos esse fator como uma falta de atenção ou concentração, tanto do atleta como da equipe como um todo (WEINBERG; GOULD, 2017).

Weinberg e Gould (2017) também destacam três elementos importantes para definir a concentração: (a) focalização dos estímulos relevantes (atenção seletiva), no qual a atenção é focalizada em sinais ambientais relevantes, enquanto os sinais irrelevantes são eliminados ou desconsiderados; (b) manutenção do nível de atenção durante determinado tempo, que possibilita manter o foco de atenção durante toda a ação esportiva; (c) conscientização da situação, capacidade que permite aos indivíduos avaliarem as situações de treino para tomar decisões apropriadas com base na situação, frequentemente, sob pressão e exigências de tempo.

Para que o atleta tenha capacidade de manter o foco, ele deve dirigir conscientemente a atenção a um ponto específico no campo da percepção (SAMULSKI, 2002), citando como exemplo a situação de bloqueio de rebote no basquete. Este ocorre após o time portador da posse de bola efetuar o arremesso, o time defensor deve pegar o rebote e para isso os defensores devem primeiramente direcionar sua atenção ao time que estava atacando e realizar o bloqueio. Desta forma estando mais bem posicionados impedindo a ação adversária, para depois conquistar o rebote.

De acordo com Nideffer (1991), o foco de atenção pode ser analisado em duas dimensões: amplitude (ampla e estreita) e direção (interna e externa). Um foco de atenção amplo permite que o indivíduo perceba diversas ocorrências simultaneamente. O foco estreito ocorre quando o indivíduo responde a um ou dois estímulos. O foco de atenção externo dirige a atenção externamente para um objetivo e o foco de atenção interno é voltado para pensamentos e sentimentos.

Portanto, os atletas precisam aprender como se manter concentrado e em quais elementos focalizar, tendo em vista que os estímulos podem ser visuais, auditivos e cinestésicos (STENBERG, 2000). Em esportes individuais que requerem um alto nível técnico, Samulski (2002) afirma que as exigências de concentração são orientadas para o próprio corpo/movimento e focalizadas na tarefa de curta duração com alto nível de intensidade de concentração.

Corroborando com o que foi dito anteriormente, observamos no estudo de Vilani, Samulski e Lima (2002) que a concentração durante as competições no tênis de mesa afetou diretamente o tempo de reação nas sequencias de disputa, nos mostrando a importância da atenção na mesma, e conseqüentemente um alto nível de concentração durante todo o jogo. A concentração do indivíduo é um aspecto que deve mudar de acordo com as exigências de cada situação em que ele se encontra (DE PAULA JR; MIRANDA; BARA FILHO, 2003).

Becker Jr, Samulski (2002) afirmam que através de exercícios de concentração desenvolve-se uma percepção sobre os fatores que possam desencaminhar a atenção e porque o fazem, além disso, os mesmos constatam que a capacidade de concentração pode ser trabalhada através de um metódico programa técnico e tático de treinamento.

Com todas as informações apresentadas, pode se notar como a concentração é um fator extremamente relevante para um atleta. Estando presente na rotina dos treinamentos e das competições. Além disso, observa-se que há muitos efeitos negativos na atuação do atleta decorrente a um estado de baixa concentração. Portanto, concordando com Samulski (2002), a concentração é um aspecto psicológico que tem relação direta com o ótimo rendimento do atleta e a perda de foco é um grande passo para o fracasso nas competições esportivas.

4.4. ATIVAÇÃO E ATENÇÃO NO ESPORTE

A ativação é definida como uma combinação de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa e refere-se a dimensões de intensidade da motivação em determinado momento (WEINBERG; GOULD, 2017). Moran (2013) define a atenção como a capacidade de concentração de empenho mental sobre eventos sensoriais ou mentais. Ela também é um estado intenso e seletivo da percepção (SAMULSKI, 2002).

A capacidade do atleta em detectar as reações de ativação mais importantes e descobrir qual seu estado ideal de execução, automatizando as ações para alcançá-lo, é uma das competências psicológicas mais determinantes para uma atuação eficiente no esporte. O atleta que é capaz de ajustar seu nível atual de ativação ao seu nível ideal de execução possui mais chances de conseguir controle em qualquer situação (HARRIS, 1991; ROBAZZA; PELLIZZARI; HANIN, 2004).

Isso acontece porque os níveis de ativação, quando relacionados ao contexto esportivo, associam-se aos processos fisiológicos e psicológicos que permitem ao atleta atuar com diferentes graus de intensidade. Nesses casos, os níveis de ativação dos atletas estão relacionados às dimensões da motivação, podendo variar entre a ausência total de excitação até a excitação extrema (LANDERS; BOUTCHER, 1991; GOULD; KRANE, 1992; ROBAZZA; PELLIZZARI; HANIN, 2004).

Para poder ter um bom rendimento esportivo, é imprescindível que o atleta aprenda seu padrão particular de ativação, reconhecendo o seu nível adequado e os sinais de baixa ou alta energização que lhe são característicos (MARTENS, 1987; RAVIZZA, 1991). Esse desenvolvimento consciente permite que o atleta identifique seus pontos fortes e potencialize-os, que também reconheça seus pontos fracos e consiga melhorá-los, para então preparar-se mentalmente para a competição e desenvolver estratégias apropriadas para enfrentar situações que podem afetar negativamente a sua atuação (RAVIZZA, 1991).

Noce e Samulski (2001) afirmam que o nível de ativação é um fator decisivo na capacidade de atenção, pois o mesmo influenciará diretamente no foco de visão, determinando a capacidade de percepção, a seleção de sinais relevantes e a atenção propriamente dita.

Samulski (2002, p.92) apresenta a relação entre o nível de ativação e a atenção como uma curva em U invertido (FIGURA 1), ou seja, quando o nível de

ativação está nos extremos (muito baixo, ou muito alto), a concentração apresentasse em um nível baixo, sendo os níveis intermediários de ativação, correspondentes a um ótimo nível de concentração.



FIGURA 1 – Relação entre concentração e o nível de ativação – tensão emocional segundo a lei de YERKES-DODSON (SAMULSKI, 2002)

Já segundo a Teoria da Zona Ótima de Funcionamento Individual (IZOF), o desempenho está relacionado com o nível ideal de ativação individual, ou seja, deve ser levado em consideração a individualidade de cada atleta e que os mesmos possuem uma zona ideal de estado-ansiedade, estas responsáveis por um bom rendimento (RUIZ; RAGLIN; HANIN, 2017).

A atenção torna-se importante no processo de percepção, pois quando se recebe vários estímulos do ambiente é preciso interpretá-los e compreendê-los, identificados como estímulos-sensórios. A atenção funciona como o “filtro” para que somente uma pequena parcela desses estímulos sensoriais torne-se evidente na percepção. A atenção em conjunto com experiência são responsáveis em focalizar o que se deseja ser percebido (MARINA, 1995; PAULA, 2000).

Konzag (1981 apud SAMULSKI, 2002) diferencia a atenção em concentrativa (ou concentrada), distributiva e capacidade de alternância da atenção. Atenção concentrativa compreende a focalização da atenção em um determinado objeto ou em uma ação. É a capacidade de dirigir conscientemente a atenção a um local específico no campo da percepção. Atenção distributiva é considerada a distribuição da concentração sobre vários objetos. A intensidade da atenção distributiva é menor

em comparação com a atenção concentrativa, pois são observados simultaneamente vários objetos e ações.

Por capacidade de alternância da atenção compreende-se a orientação rápida e adequada a situações complexas, por meio de uma boa adaptação da direção, da intensidade e do volume da atenção em função das exigências do meio ambiente. A alternância da atenção é regulada por comandos voluntários. Em muitas situações é preciso ter também a capacidade de manter um alto nível de concentração durante um longo período de tempo sem perder a intensidade da atenção.

Já Cratty (1989) separa as variáveis que influenciam na atenção em: Características Visuais, Nível de Ativação, Características da personalidade, Diferenças no Sexo, Hora do Dia e Nível de Aprendizagem.

Características Visuais: A velocidade para responder a um estímulo novo (uma bola atirada), como também a eficiência para deslocar os olhos de um objeto para o outro é influenciado pelas diferenças individuais. Nível de Ativação: Capacidade de controlar e modificar o nível de ativação de influência tanto no processo de atenção a longo prazo, como também a curto prazo.

Características da personalidade: Algumas pesquisas mostraram que indivíduos que são "rotulados" como introvertidos e extrovertidos apresentam diferentes tendências a atenção com o passar do tempo. Os extrovertidos acompanham melhor sessões de curta duração, enquanto os introvertidos conseguem uma maior eficiência em tarefas prolongadas, já que são mais cuidadosos e ficam mais frequentemente paralisados quando precisam tomar decisões em tarefas de atenção. Diferenças no Sexo: Tendências para detectar e reagir a sugestões súbitas caracterizam um estilo de atenção feminina, o qual também é marcado pela disposição a responder a sugestões emotivas enquanto reduz a tendência a intensidade de estímulo extremamente forte.

Hora do Dia: Existe uma inter-relação entre atenção e ativação. Partindo do ponto de vista que qualquer variável que potencialize o nível de ativação, deve provocar uma alteração na qualidade da atenção, como por exemplo: fadiga, padrões de sono e hora do dia. Nível de Aprendizagem: Quando determinada tarefa está automatizada a ponto de que sua execução exige pouca ou nenhuma atenção, e o desempenho torna-se contínuo e inconsciente, dizemos que ocorreu a aprendizagem.

Definidos os tipos de atenção e variáveis que possam influenciá-la, Weinberg e Gould (2017) afirmam a necessidade primária de identificar áreas problemáticas como habilidades de atenção não desenvolvidas e posteriormente, realizar a intervenção com treinamentos para aperfeiçoar e melhorar o aspecto da concentração.

Concordando com os autores citados a cima, podemos utilizar as diferenciações de Nideffer (1991) do foco de atenção como interno ou externo e amplo ou estreito para exemplificar alguns dos problemas de atenção que são recorrentes no contexto esportivo. Fatores como pensar em eventos passados e futuros, ficar tenso sobre pressão, analisar excessivamente a mecânica corporal de fadiga, podem ocasionar a distração durante a atividade.

Por fim, foi possível observar uma diferença entre as relações de ativação/atenção segundo o modelo de U invertido e a Teoria da Zona Ótima de Funcionamento Individual (IZOF). Onde o primeiro nos mostra que o ponto médio de ativação seria o ideal para um bom foco de atenção e conseqüentemente de concentração. Já o segundo não segue a mesma linha, mostrando que o estado de ativação ideal é relativo para cada atleta e, portanto, o alcance do foco de atenção e concentração é determinado individualmente.

4.5. TOMADA DE DECISÃO

Ao longo do nosso cotidiano somos tomados por diversas situações que precisamos agir ou decidir sobre algo, muito vezes simples, como apagar ou não uma luz. Quando escolhemos uma roupa, um local para fazer determinada refeição, situações que exigem uma solução. Desta forma a tomada de decisão pode ser compreendida como a realização de um processo intencional, direcionado a um determinado objetivo ou meta, devido às situações problemas encontrada (GRECO, 2009).

No esporte esse fator não é diferente, pois em todo momento os atletas devem solucionar problemas gerados pelos elementos que fazem parte daquele ambiente, como as ações do adversário e dos companheiros de equipe. Porém, no contexto esportivo a tomada de decisão, principalmente no alto rendimento, deve

ocorrer no menor intervalo de tempo e mais preciso possível (JÚNIOR; ALMEIDA, 2013).

Para uma melhor compreensão da tomada de decisão, devemos entender sobre o processamento de informação. O processamento de informação contém três etapas, na qual a tomada de decisão seria a fase de seleção da resposta (2ª fase) estando entre a percepção do estímulo (1ª fase) e a execução da resposta (3ª fase) (SCHMIDT; WRISBERG, 2001).

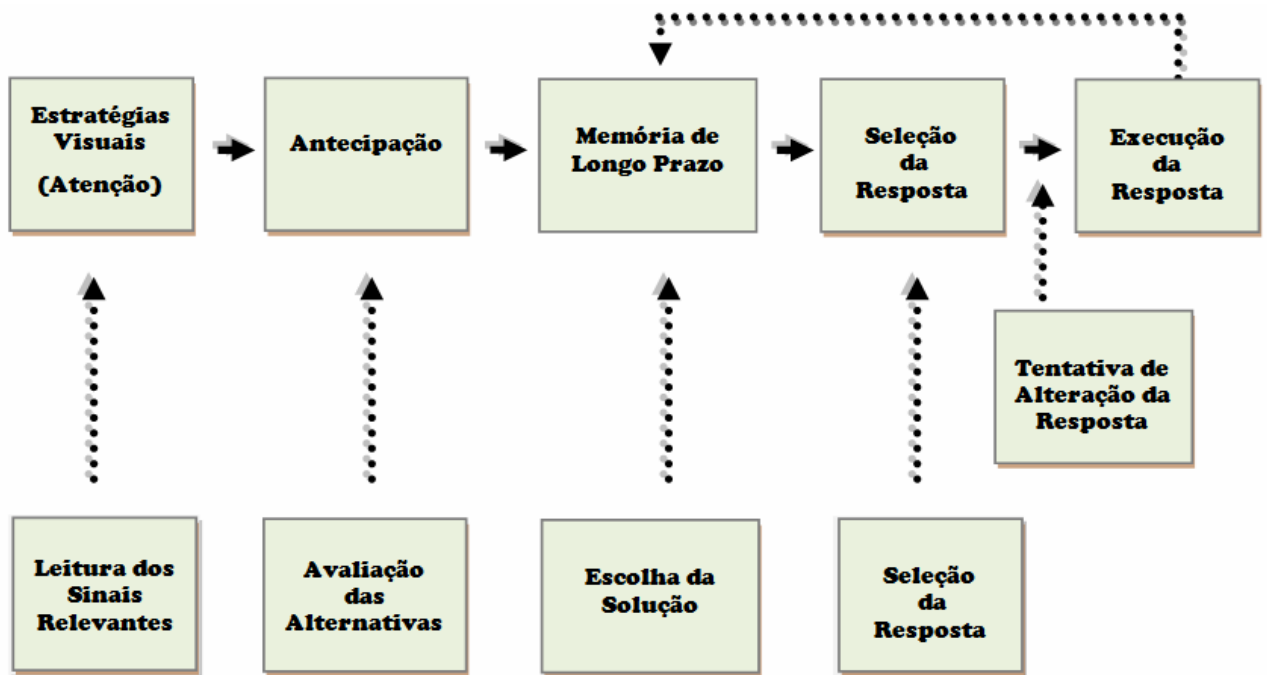


Figura 2 - Sequência dos estágios cognitivos-perceptivos associados com a tomada de decisão. (Adaptado de Tenebaum e Lidor, 2005 apud MATIAS; GRECO, 2010).

Para Schmidt e Wrisberg (2001) a eficiência e a velocidade da tomada de decisão estão diretamente relacionadas com o tempo de reação (intervalo entre a percepção do estímulo e o início da resposta) do indivíduo. Porém, antes da tomada de decisão ocorrem alguns processos cognitivos (antecipação, percepção e memória) que podem atuar no processo de decisão, podendo interferir tanto positivamente quanto negativamente (JÚNIOR; ALMEIDA, 2013).

A antecipação caracteriza-se por um processo de perceber e avaliar, e desta forma iniciar uma resposta a uma situação/problema antes mesmo que ela ocorra (DORON; PAROT, 2002). Sua importância se deve ao fato de reduzir o tempo entre a percepção e a ação motora correspondente à decisão elaborada (TENENBAUM;

SAR-EL; BAR-ELI, 2000). Como exemplo, podemos citar um defensor que se posiciona de forma a realizar uma ação de desarme, antes mesmo da execução do passe por parte do time que está atacando.

Visto anteriormente, a capacidade de antecipação está diretamente atrelada a percepção de um atleta. A percepção caracteriza-se pela extração de informação do meio ambiente (ABERNETHY, 1996). Greco (2009) divide a percepção em externa e interna. A externa diz respeito à percepção do espaço, forma, tamanho, distância da ação de um indivíduo, enquanto a interna abrange a informação sobre a própria pessoa.

Outro fator inerente a tomada de decisão é a memória, segundo Doron e Parot (2002) ela pode ser caracterizada como a capacidade de adquirir, armazenar e reutilizar informações. Ainda para os autores, a mesma pode ser dividida em memória sensorial, memória de curto prazo e memória de longo prazo.

Segundo Schmidt e Wrisberg (2001); Afonso; Garganta e Mesquita (2012) as experiências passadas ficam armazenadas na memória e poderão ser utilizadas para ajudar no direcionamento da atenção e na tomada de decisão, solucionando a situação/problema da melhor maneira possível.

Portanto, Greco (2001) e Oliveira *et al.*, (2003) concordam que os atletas que atingem o alto nível no esporte são aqueles que compreendem “o que fazer” (tempo), “como fazer” (espaço) e “quando fazer” (situação).

Fica evidente que a tomada de decisão não é algo simples e isolado. Mas sim, um processo complexo e multifatorial. O desenvolvimento das competências cognitivas que a integram são o principal fator para um bom desempenho nas tomadas de decisão. Em contrapartida, se não estiverem bem desenvolvidas poderão influenciar negativamente nas tomadas de decisão. Portanto, dentro de sua complexidade, a tomada de decisão é o aspecto mais importante e deve ser constantemente trabalhada, para que o atleta obtenha sucesso no cenário competitivo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Corpo e mente são unidades que devem sempre trabalhar em conjunto para que o complemento entre ambas se torne efetivo, elevando o desempenho de um atleta. Para que isso ocorra, a psicologia do esporte deve ser empregada através de uma preparação periódica, assim como outros componentes presentes no contexto esportivo e cotidiano. O Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) é responsável por minimizar os efeitos das influências internas e externas sobre o atleta, tornando-o mais autônomo durante os eventos esportivos.

Toda via o treinamento de habilidades psicológicas muitas vezes acaba sendo negligenciado por professores, treinadores e até mesmo pelo próprio atleta. Pois muitas vezes é considerado importante somente quando o atleta apresenta baixo rendimento ou quando o mesmo está causando problemas.

A partir de todas as informações obtidas durante o trabalho foi possível notar fatores que interferem na concentração. Relacionados com os aspectos psicológicos, as influências internas e externas, nível de ativação e de atenção, entre outros. E, portanto, identificar como os mesmos influenciam no tempo das tomadas de decisão.

Com isso foi possível determinar que a concentração possa ser considerada como fator determinante para o desempenho esportivo, sendo que a falta da mesma ocasionará inúmeros desagradáveis, como situações de distração e queda de desempenho. Os fatores da falta de concentração estão relacionados a estímulos visuais, auditivos ou cenestésicos, por pensamentos irrelevantes, acarretando na diminuição do foco de atenção e aumento no tempo de reação, conseqüentemente o deixando mais lento.

Porém, concentração não é um fator isolado, sofre interferência dos estados de ativação e atenção de cada indivíduo. Segundo a teoria do U invertido, a concentração estará adequada quando a ativação for normalmente média. Já, segundo o modelo (IZOF) cada indivíduo possui uma zona de ativação adequada, está responsável por um bom nível de concentração de forma individual.

Comparando as teorias, é possível dizer que a IZOF agrada mais o autor por não generalizar os níveis de concentração, atenção e ativação. Para isso o modelo

IZOF, apresentado no trabalho, possui melhor aplicabilidade no contexto esportivo, já que a mesma segue a individualidade de cada atleta.

Portanto, o modelo IZOF pode ser considerado mais eficiente devido a sua capacidade de preparar o atleta para o dinamismo e imprevisibilidade das competições esportivas de forma individual e objetiva em seu atleta.

Isso sendo justificado, pois os fatores da concentração estão por diversas vezes associados às capacidades de ativação e atenção, influenciando diretamente no tempo de reação e nas tomadas de decisões. Aspectos como antecipação, percepção e memória influenciam no tempo de reação e conseqüentemente na velocidade de decisão.

Para melhora no processo de concentração podemos utilizar técnicas como o treinamento simulado. O diálogo interno positivo também pode ser utilizado, ocasionando maior empenho, além de ser usado para lidar com as distrações. Outra estratégia é o estabelecimento de rotinas, para que o atleta consiga transferir sua atenção para aquilo que seja relevante durante a tarefa.

Portanto, baseando-se na bibliografia apresentada, o estudo cumpriu com os objetivos propostos, apresentando conteúdo específico sobre a temática. Desta forma conclui-se que os estados de ativação são determinantes na atenção e no processo de concentração. Sendo que está é responsável em potencializar o desempenho esportivo.

REFERÊNCIAS

- ABERNETHY, B. **Training the Visual-Perceptual Skills of Athletes: Insights from the Study of Motor Expertise.** The American Journal of Sports Medicine. 1996;24(6_suppl): S89-S92.
- AFONSO, J.; GARGANTA, J.; MESQUITA, I. **A tomada de decisão no desporto: o papel da atenção, da antecipação e da memória.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 2012;14(5).
- ALMAS, S. P. **Análise das estatísticas relacionadas ao jogo que discriminam as equipes vencedoras das perdedoras no basquetebol profissional brasileiro.** Revista brasileira educação física e esporte. 2015; 29:551-558.
- BECKER JUNIOR, B; SAMULSKY, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte.** 2. ed. Brasil: Feevale Centro Universitário, 2002.
- BROCHADO, M. M. V. **O medo no esporte.** Motriz 2002, 8:69-77.
- CEDRA, C.; SÉRIO, T. M. A. P. **O treinamento do lance livre no basquetebol.** Revista brasileira psicologia do esporte. 2008;2(1).
- CAILLOIS, R. **The structure and classification of games.** In W.J. Morgan and K.V. Meier (eds), Philosophic inquiry in sport. Champaign (Ill), Human Kinetics, p.7-15, 1988.
- CRATTY, B. J. **Psicologia do Esporte.** 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- CRATTY, B. J. **Psychology in Contemporary Sport.** 3. ed. NJ: Prentice Hall, 1989.
- DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física.** 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- DE PAULA JR; MIRANDA; BARA FILHO. **Concentração: aspecto psicológico relevante para o desempenho esportivo.** Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v. 11, n. 2, p. 42-74, 2003.
- DE ROSE JÚNIOR, D. **A competição como fonte de estresse no esporte.** Revista brasileira ciência e movimento 2002;10(4):19-26.
- DOBRÁNSZKY, I. A.; MACHADO, A. A. **Auto-eficácia: um estudo da sua contribuição para a avaliação de desempenho de atletas.** Revista Psico USF. 2001; 6:67-74.
- DORON, R.; PAROT, F. **Dicionário de Psicologia.** São Paulo: Ática. 2002.
- FABRIS, F. L. **Rendimento esportivo na perspectiva da psicologia do esporte: influências da família.** 2017. 32 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências (Campus de Rio Claro), 2017. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/156359>>.
- FIGUEIREDO, S.H. **Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento.** In: RUBRIO, K. (Org.) Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. p. 113 – 124. São Paulo. 2000.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor**. São Paulo: Phorte, 2005.

GARGANTA, J. **Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos**. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. (Eds). O ensino dos jogos desportivos coletivos. 3 ed. Lisboa: Universidade do Porto, 1998.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 1994.

GILL, D.; WILLIAMS, L. **Psychological dynamics of sport and exercise**. 3 ed. Champaign-IL: Human Kinetics, 2008.

GOULD, D.; KRANE, V. **The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions**. In: Horn TS, organizador. Advances in sport psychology. Champaign: Human Kinetics; 1992. p. 119-141.

GRANELL, J. C.; CERVERA, V. R. **Teoria e planejamento do treinamento desportivo**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GRECO, P. J. **Métodos de ensino-aprendizagem-treinamento nos jogos esportivos coletivos**. Em: Silami, G.E.; Lemos, M.L.K. e Greco, P.J. Temas Atuais VI - Educação Física e Esportes. Belo Horizonte: Healt; 2001. p. 48-72.

GRECO, P. J. **Percepção**. Em: Samulski, M.D. (Ed.). Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas. Barueri: Editora Manole; 2009. p. 57-84.

GRECO, P. J. **Tomada de decisão no esporte**. In: Samulski DM, editor. Psicologia do esporte Conceitos e novas perspectivas. Barueri, São Paulo: Manole; 2009. p. 107-142.

GROSSO, F.; MATARUNA, L.; DANTAS, P.; FERNANDES FILHO, J. **Perfil Somatotípico e Composição Corporal de Atletas de Judô Brasileiros Masculinos Cegos e Deficientes Visuais**. Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires, v. 11, n. 106, 2007.

HARRIS, D. V. **Técnicas de relajacion y energetizacion para la regulacion del arousal**. In: Williams JM, organizador. Psicologia aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva; 1991. p. 284-307.

JÚNIOR, L. E. M. G.; ALMEIDA, M. B. D. **Fatores intervenientes da tomada de Decisão no esporte**. Revista ACTA Brasileira do Movimento Humano, 3(2), 1- 18, 2013.

LANDERS, D. M.; BOUTCHER, S. H. **Relação entre el arousal y la ejecución**. In: Williams JM, organizador. Psicologia aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva; 1991. p. 250-283.

MATIAS, C. GRECO, P. **Cognição & ação nos jogos esportivos coletivos**. Ciências & Cognição, ISSN 1806-5821, Vol. 15 (1), 2010, p. 252-271.

MARTENS, R. **Coaches guide to sport psychology**. Champaign: Human Kinetics; 1987.

MARINA, J. A. **Teoria da Inteligência Criadora**. Lisboa: Caminho da Ciência, 1995.

MORAES, L. **Ansiedade e desempenho no esporte**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, DF, v. 4, n. 2, p. 51-56, 1990.

MORAN, A. **Concentration/attention**. In S. Hanrahan & M. Andersen (Eds.), Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners. New York: Routledge; 2013. p. 500–509.

NIDIFFER R. M. **Entrenamiento para el control de la atención y la concentración**. In: WILLIAMS J. M. Psicología aplicada al deporte. Madrid, Biblioteca Nueva; 1991. p. 374- 396.

NOCE, F. SAMULSKI, D.M. **Atenção e Performance Atlética**. In SILAMI-GARCIA, E. LEMOS, K.L.M. Temas Atuais VI: Educação Física e Esportes. Belo Horizonte, Editora Health, 2001.

OLIVEIRA, A. F.; BELTRÃO, B. F.; SILVA, F. V. **Metacognição e hemisfericidade em jovens atletas: direcionamento para uma pedagogia de ensino desportivo**. Rev. Paulista Ed. Fís., 17 (1), 5-15, 2003.

PAULA, A. F. P. **Processo de validação de teste para avaliar a capacidade de decisão tática e o conhecimento declarativo no voleibol: situações de ataque de rede**. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Treinamento Esportivo, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, 2000.

RAVIZZA, K. **Incremento de la toma de conciencia para el rendimiento en el deporte**. In: Williams JM, organizador. Psicología aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva; 1991. p. 233-244.

ROBAZZA, C.; PELLIZZARI, M.; HANIN, Y. **Emotion self-regulation and athletic performance: an application of the IZOF model**. Psychology of Sport and Exercise. 2004; 5:379-404.

RUIZ, M. C.; RUGLIN, J. S.; HANIN, Y. L. **The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use**. International Journal of Sport and Exercise Psychology, v. 15, Iss.1, 2017.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte e aplicação prática**. Vol. 1. Belo Horizonte 1992.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri, SP: Manole, 2002.

SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema**. Porto Alegre, RS: ArtMed; 2001. p. 352.

STERNBERG, Robert J. **Psicologia cognitiva**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

TENENBAUM, G.; SAR-EL, T.; BAR-ELI, M. **Anticipation of ball location in low and high-skill performers: A developmental perspective**. Psychology of Sport and Exercise. 2000;1(2):117-128.

TENENBAUM, G.; LIDOR, R. **Research on Decision-Making and the Use of Cognitive Strategies in Sport Settings**. Em: Hackfort, D. D e Lidor, R. (Eds.). *Handbook of Research in Applied Sport and Exercise Psychology: International Perspectives*; Morgantonwn: Fitness Information Technology; 2005. p. 75-91.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

VILANI, L. H., SAULSKI, D., LIMA, F. V. **Atenção e concentração no tênis de mesa: síntese e recomendações para o treinamento.** Temas atuais VII: Educação Física e Esportes. 173-190, Belo Horizonte – MG. 2002.

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

Pedro Canchotto Cruz

(Discente)

Luis Alberto Torres

(Coorientador)

[Signature]

(Orientador)