

---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**ANÁLISE DA PRÁTICA DO  
SLACKLINE COMO FERRAMENTA  
DE TREINAMENTO DE  
COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS**

**Kaique Ramos da Silva**



Rio Claro  
2020

KAIQUE RAMOS DA SILVA

ANÁLISE DA PRÁTICA DO SLACKLINE COMO FERRAMENTA DE  
TREINAMENTO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientadora: Bruna Feitosa de Oliveira

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

Rio Claro

2020

Dedico este trabalho à todos que de alguma forma me ajudaram direta ou indiretamente a completar essa etapa da minha vida e também aos praticantes e pessoas que contribuem positivamente para a prática e divulgação do slackline.

## **Agradecimentos**

Agradeço primeiramente aos meus familiares por me incentivar e proporcionar a oportunidade de cursar o ensino superior, além de me dar forças para superar as dificuldades, e à minha namorada por me apoiar e estar presente em todas as escolhas da minha vida. Agradeço a república Santa Pirikita por me acolher e a todos meus amigos que estiveram presente na minha vida acadêmica e me proporcionaram experiências que vou carregar para o resto da vida. Agradeço também ao meu orientador Afonso que me mostrou uma outra perspectiva sobre a psicologia do esporte, e por fim minha coorientadora Bruna, que me ajudou com este trabalho.

## RESUMO

No âmbito geral do esporte nota-se a importância da preparação física, técnico e tática além da preparação psicológica, que muitas vezes é colocada em segundo plano, mas em algumas modalidades essa preparação é parte fundamental e indissociável da prática como, por exemplo, o slackline. Na atualidade, os programas de treinamento psicológico são utilizados nas mais diversas modalidades, sejam elas coletivas, como por exemplo os grandes clubes de futebol e basquete que contratam um psicólogo para trabalhar com tais questões, ou em modalidades individuais, como é o caso de diversos atletas de MMA que buscam ajuda de um profissional para aprimorar seu desempenho. Todo treinador ou profissional que atua nessa área tem a necessidade de buscar novas técnicas e metodologias para tornar o processo de ensinar ou aprimorar alguma habilidade mais simples e menos maçante e estressante. Pensando nesse e em outros aspectos, o slackline se apresenta como uma modalidade atrativa e interessante de ser utilizada como ferramenta dentro de um programa de treinamento de habilidades psicológicas, pois além de conseguir abordar diversas técnicas relacionadas com a aquisição e aprimoramento de habilidades psicológicas, existem diversas características do esporte que favorecem o aprendizado como a superação de desafios, o contato com a natureza e o prazer de realizar uma atividade radical. Partindo dessa premissa neste estudo estabeleceu-se como objetivo investigar as principais habilidades psicológicas envolvidas na prática do slackline, como elas são desenvolvidas e investigar possibilidades da inclusão desta prática em um programa de treinamento de habilidades psicológicas.

**Palavras-chave:** Slackline; Preparação psicológica; Habilidades psicológicas.

## **ABSTRACT**

In the general scope of sport, the importance of physical, technical and tactical preparation is noted in addition to psychological preparation, which is often placed in the background, but in some modalities, this preparation is a fundamental and inseparable part of the practice such as the slackline. Currently, psychological training programs are used in the most diverse modalities, whether collective, such as the big football and basketball clubs that hire a psychologist to work with such issues, or in individual modalities, as is the case with several MMA athletes seeking help from a professional to improve their performance. Every trainer or professional who works in this area has the need to seek new techniques and methodologies to make the process of teaching or improving some skill simpler and less boring and stressful. Thinking about this and other aspects, the slackline presents itself as an attractive and interesting modality to be used as a tool within a psychological skills training program. This physical activity is able to address several techniques related to the acquisition and improvement of psychological skills. Also, there are several characteristics of this physical activity that favor learning such as overcoming challenges, contact with nature and the pleasure of performing a radical activity. Based on this premise in this study, the objective was to investigate the main psychological skills involved in the practice of slackline, how they are developed and to investigate possibilities of including this practice in a psychological skills training program.

**KEYWORDS:** Slackline; Psychologic training; Psychologic skills.

## SUMÁRIO

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.INTRODUÇÃO .....</b>                                               | <b>7</b>  |
| <b>2. OBJETIVOS .....</b>                                               | <b>9</b>  |
| <b>3.PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>                               | <b>10</b> |
| <b>4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....</b>                                     | <b>11</b> |
| <b>4.1 Programas de treinamento .....</b>                               | <b>11</b> |
| <b>4.2 Slackline.....</b>                                               | <b>13</b> |
| <b>4.3 Aspectos psicológicos que se relacionam com o slackline.....</b> | <b>16</b> |
| <b>5. CONCLUSÃO .....</b>                                               | <b>20</b> |
| <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>                                 | <b>22</b> |

## 1. INTRODUÇÃO

Com foco na busca de resultados e na melhoria de desempenho dos atletas diversos agentes desportivos tem se interessado por diferentes áreas do treinamento esportivo, como por exemplo a preparação psicológica ou treinamento mental. Podemos citar como exemplo a seleção brasileira na qual adotou esse tipo de intervenção no comando do técnico Felipão. Entretanto, esse tipo de treinamento foi e ainda é negligenciado por diversos motivos, mas os principais são a falta de conhecimento dos técnicos para ensinarem determinadas competências psicológicas ou porque não dão muita importância para esse aspecto. Podemos citar como exemplo dessa falta de conhecimento uma fala feita durante um evento da CBF do Dunga, ex técnico da seleção brasileira de futebol, na qual ele critica a utilização de psicólogos. Segundo ele o atleta pode não querer conversar com um profissional que não conhece ou pode até ter dúvidas sobre a confidencialidade das conversas (BRITO, 2015; COLARES, 2016).

Esta linha de pensamento contribuiu, em grande medida, para a criação da cultura de que o psicólogo poderia atuar apenas nos momentos de crise, solucionando problemas como desestabilização emocional, seja qual for a razão. Contudo, pensando no treinamento de habilidades, sabe-se que aprimorá-las demanda tempo, recursos e persistência. Com as habilidades psicológicas não seria diferente, sendo então necessário educar os atletas no momento em que não há nenhuma crise para prevenir que ela aconteça.

Muitas pessoas cometem o equívoco de achar que a psicologia do esporte é uma solução passageira, outras pessoas pensam que podem aprender alguma habilidade em poucas lições, e por isso desistem desse tipo de treinamento, pois para o desenvolvimento de habilidades psicológicas é necessário tempo e prática.

Aprender esse tipo de habilidade psicológica pode trazer muitos benefícios tanto para a prática esportiva, com um desempenho melhor do atleta, como em outros aspectos da vida cotidiana. Weinberg e Gould (2017) afirmam que além da área de desempenho esportivo, aprender essas habilidades mentais pode transferir-se para outras áreas da vida, como a vida acadêmica e pessoal. Segundo os autores, melhorar o desempenho tem sido o foco da psicologia do esporte desde os



primeiros anos da especialidade, mas com a evolução da especialidade houve a necessidade de transferir o foco para outras habilidades da vida.

Segundo Weinberg e Gould (2017), dentro da psicologia do esporte os métodos e as técnicas, elementos padrão de um treinamento de habilidades psicológicas, têm origem de muitas fontes, principalmente da psicologia e suas variadas áreas de conhecimento.

Devido ao avanço que ocorreu na psicologia do esporte e das novas necessidades que técnicos e atletas têm apresentado, cresce a necessidade dos profissionais que atuam na área buscarem novas técnicas e meios para trabalhar as questões psicológicas dos atletas, respeitando seus limites e individualidades de cada atleta ou indivíduo que deseja se submeter a um protocolo de treinamento.

Assim como as demais, as habilidades psicológicas, como manter e focar a atenção e permanecer confiante e motivado, precisam de prática sistemática. Neste sentido buscamos apresentar o slackline como uma ferramenta alternativa que pode ser utilizada dentro de um programa de treinamento. Consiste em uma prática que depende de habilidades psicológicas como concentração, relaxamento, controle do stress e autoconfiança.

O sucesso da tarefa está diretamente ligado com esses pontos e através da prática é possível que o indivíduo consiga identificar, desenvolver e aprimorar tais habilidades por meio de um esporte que proporciona desafio, em algumas situações contato com a natureza e prazer devido ao lado lúdico.

Identificar os pontos fortes e fracos de cada indivíduo é fundamental para o técnico escolher a maneira de trabalhar com o atleta e conseguir implementar com sucesso um programa de treinamento que consiga atuar de forma positiva na vida desse indivíduo. Ter as ferramentas certas e conhecer os métodos que se encaixem no perfil do indivíduo são um requisito básico para que os objetivos consigam ser alcançados.

Na atualidade as questões psicológicas que envolvem o esporte ganharam bastante atenção e com isso houve um grande aumento na demanda por esse tipo de intervenção, e por consequência, a necessidade do profissional buscar novas técnicas e ferramentas que atendam a necessidade de cada indivíduo. Com base nesse problema, buscamos através da literatura elementos que mostrem a relação das características do slackline com o treinamento de habilidades psicológicas.

## **2. OBJETIVOS**

O presente trabalho estabeleceu dois objetivos principais: 1- Investigar quais são as principais habilidades psicológicas envolvidas na prática do slackline e como elas são desenvolvidas; 2- Investigar de que maneira podemos incluir esta prática em um programa de treinamento.

### **3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Este trabalho consistiu em uma revisão de literatura, cujo material da pesquisa bibliográfica foi retirado de livros relacionados à área de psicologia do esporte, além de artigos acadêmicos retirados das plataformas Google Scholar e Pubmed.

Por definição, a pesquisa bibliográfica consiste na busca para a solução de um problema, baseada na localização de referenciais teóricos já publicados, como livros, revistas, artigos, entre outros (RAMPAZZO, 2013). Nesta pesquisa a principal fonte de pesquisas foram livros e artigos.

Buscamos através da literatura elementos que mostram de uma forma geral a estrutura e os princípios desse tipo de treinamento, assim como a relação que faz com que a modalidade apresente um potencial de ser utilizado de uma maneira alternativa como uma ferramenta viável que pode desenvolver de uma forma natural determinadas competências e treinar algumas habilidades psicológicas.

## 4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 4.1 Programas de treinamento

De modo geral, o foco principal do treinamento das habilidades psicológicas é a aprendizagem e aperfeiçoamento das principais habilidades psicológicas utilizadas pelo atleta durante os treinos e competições. Samulski (2002) afirma que o objetivo do treinamento psicológico além de melhorar é desenvolver as habilidades e competências psicológicas, cognitiva, motivacional emocional e social, por meio de um programa de treinamento que levam o atleta a aprender como manejar seus estados emocionais.

Em resumo, a meta do treinamento das habilidades psicológicas é fazer o indivíduo desenvolver, estabilizar e aplicar as capacidades e habilidades psicológicas em diferentes situações. Em sua pesquisa, Alberman (1984) trouxe a ideia de que as habilidades psicológicas, assim como as técnicas, podem ser aprendidas ou melhoradas, isto é, são treináveis e não puramente inatas.

Partindo disso, um programa de treinamento deve identificar, analisar e ensinar as competências cognitivas, mentais ou psicológicas que estão diretamente relacionadas com o rendimento dentro do contexto em questão. Gomes e Cruz (2001) acrescentam que no geral os programas de treinamento partem dos seguintes pressupostos: os atletas são primeiro seres humanos e só depois atletas, com isso o treinamento deve objetivar o crescimento e desenvolvimento pessoal e depois a promoção do rendimento.

Nesse sentido, Weinberg e Williams (1993) demonstraram três fases que são necessárias para a estrutura de um programa de treinamento:

- A primeira fase consiste em conscientizar o indivíduo da importância e da influência de determinada habilidade psicológica em seu desempenho.
- A segunda fase tem como foco a aprendizagem de técnicas e estratégias que favoreçam a aquisição e domínio de determinada habilidade.
- A terceira fase consiste na prática destas técnicas com o objetivo de fazer o atleta integrar diferentes habilidades e automatizar de uma forma sistemática na prática esportiva e no dia a dia.

Segundo Gomes e Cruz (2001), de modo geral as competências e habilidades psicológicas mais relevantes para um atleta são o controle do estresse e da ansiedade, concentração, mentalização, estabelecimento de metas e autoconfiança. Pensando nestas habilidades e nos princípios básicos para um programa de treinamento citado por estes autores, é possível analisar como o slackline pode auxiliar no treinamento e aperfeiçoamento de tais habilidades.

Isso se deve as características do esporte, no qual o lado psicológico é parte fundamental e inerente da modalidade. Para conseguir manter o equilíbrio sobre a fita são utilizadas diversas técnicas para melhorar a concentração, ter autocontrole, manter a motivação e autoconfiança. Deste modo, a utilização do slackline poderia ser realizada para desenvolver estas habilidades em atletas de diversos esportes.

## 4.2 Slackline

O slackline é considerado uma prática esportiva de aventura na qual o indivíduo busca atravessar ou realizar posições de equilíbrio estático e dinâmico sobre uma fita flexível, que está ancorada em dois pontos distintos. Segundo Silva (2014), “o *slackline* é uma modalidade cujo princípio é completar a travessia (caminhada, acompanhada ou não de manobras acrobáticas) sobre uma estreita fita”. É possível subdividir o slackline em outras modalidades, tal como o longline, trickline e midline, que diferem entre si com base na característica da modalidade, como por exemplo, altura e distância em que a fita está ancorada, bem como tensão e material da fita.

Barros (2015) identificou 7 subdivisões do slackline, as quais serão descritas a seguir, porém na prática ainda é possível encontrar mais exemplos de modalidades que não foram citadas por este autor.

1. **Slackline ou estática:** Nesse tipo de modalidade a fita é montada em curtas distancias aproximadamente entre 05 e 10 metros e próximo do solo e a tensão pode ser variada, porém como é uma modalidade iniciante, uma tensão maior da fita pode facilitar o equilíbrio.
2. **Trickline:** Essa modalidade tem como principal característica a realização de manobras onde o atleta utiliza o impulso gerado pela fita para realizar saltos e acrobacias. Nesse tipo de modalidade a fita precisa ser ancorada em alturas superiores a 1,50 metros e o equipamento possui diferenças como a utilização de suas catracas para tencionar e uma fita tramada de maneira especial para proporcionar elasticidade e dinamismo.
3. **Longline:** Nessa modalidade os atletas buscam alcançar o limite do equilíbrio, realizando travessias cada vez mais distantes. A fita é ancorada em distancias superiores a 20 metros e quanto maior a distância, maior é a dificuldade de conseguir manter o equilíbrio em cima da fita. O equipamento utilizado também apresenta diferenças como a espessura da fita que é menor, possui 25mm e normalmente não utiliza o sistema de catracas para o ancoramento.
4. **Highline:** É a vertente mais radical do slackline, possui grandes semelhanças com o longline, porém as travessias são feitas em altura superior a 10 metros.

Para realizar esse tipo de modalidade é imprescindível o conhecimento e a utilização de equipamentos de segurança. O material utilizado é semelhante ao de longline com a adição de equipamentos de segurança exclusivos.

5. **Waterline:** É a prática do slackline sobre águas como piscinas ou rios. É considerada por muitos como a modalidade mais divertida, pois as quedas oferecem riscos menores.
6. **Baseline:** Modalidade restrita apenas para paraquedistas. Possui grandes semelhanças com o highline, porém os atletas utilizam um paraquedas que é acionado ao cair da fita.
7. **Shortline:** Podemos citar o short-trick e o short-long, como modalidades que possibilitam o aprendizado de maneira mais fácil e segura além do primeiro contato com modalidades que oferecem maior dificuldade e demandam muito treinamento.

Não sabemos ao certo a origem dessa prática, mas para Cardozo e Neto (2010) o slackline está relacionado a atividades circenses como a corda bamba. O autor ainda explica que essas modalidades surgiram devido a busca do equilíbrio físico e melhora da concentração de quem pratica, porém não é possível saber ao certo onde e quem desenvolveu essa atividade. Hoje essa prática vem conquistando adeptos pelo mundo inteiro e conseqüentemente vem sendo aprimorada.

Segundo Lavoura e Machado (2006), ao pensarmos nas influências dos estados emocionais no esporte, podemos observar que nos esportes radicais e esportes de aventura, como por exemplo o midline e o highline, essas emoções e sentimentos ganham maior conotação, que ocorre devido a algumas características como vertigem e risco controlado, que são desencadeados por diferentes situações e experimentações que o esporte pode proporcionar. Esse fato faz com que esse tipo de modalidade maximize todos os fatores psicológicos e demande muita capacidade psicológica do praticante. A modalidade exige muito controle, mas com a prática sistemática o aprendizado é muito grande, além de proporcionar grande prazer por diversos motivos.

Para Marinho (2001) a procura por esse tipo de atividade vem crescendo por diversos motivos, como por exemplo o desejo de experimentar esportes que proporcionem emoções prazerosas e possam de alguma forma dar um significado da relação do homem junto com a natureza. Bruhns (1999) afirma que o contato com o

meio natural pode promover uma maior sensibilização, fazendo com que o indivíduo possa experimentar um maior número de emoções e sensações, e isso é muito importante, pois o indivíduo tem a necessidade de identificar, analisar e agir de acordo com cada tipo de situação e possivelmente aprender a se adaptar ao contexto.

Ao analisar os aspectos que compõem a prática do slackline podemos notar que além de exigências físicas há também a necessidade de consciência corporal e de habilidades motoras. Contudo, é essencial para a prática o desenvolvimento e a aplicação de habilidades psicológicas como relaxamento, concentração, mentalização, formulação de objetivos, prática mental, controle da ativação e autoconfiança. Sabendo de sua importância para a modalidade, tais habilidades serão descritas nos capítulos a seguir a fim de estabelecer uma relação com o slackline.



### 4.3 Aspectos psicológicos que se relacionam com o slackline

Dentro da prática do slackline encontramos diversas modalidades com características distintas, isso faz com que cada modalidade exija diferentes tipos de habilidades e competências, porém de uma forma geral os principais aspectos são a autoconfiança, concentração, motivação e regulação da ativação. Deste modo, serão descritas essas habilidades psicológicas e de que forma elas se relacionam com o slackline.

- **Controle da ativação:** Segundo Samulski (1998), o objetivo desse treinamento é a estabilização e a reestabilização de um nível ótimo das funções psicovegetativas e fisiológicas. Através do treinamento o atleta aprende a controlar-se sem ajuda externa, especialmente em situações nas quais a atividade impõe momentos difíceis, como quedas inesperadas. Outro objetivo importante é evitar reações psicofísicas exageradas que podem prejudicar a prática, como ansiedade e raiva. Um dos principais aspectos do autocontrole é a intenção da auto influência. Isso significa que o indivíduo se deixa influenciar por ele mesmo e escolhe os meios e caminhos através dos quais os efeitos serão alcançados. O autor também cita um outro aspecto que é a capacidade que o indivíduo tem de seguir por ele mesmo, escolher suas ações e responsabilizar-se por elas. O slackline estimula esse ponto através da dedicação, tentativas, quedas e repetições, encorajando e reforçando a autoestima. Com a prática o atleta aprende a controlar a respiração, bem como enfrentar as situações de medo e os desafios. Após cada tentativa é possível refletir com outra perspectiva sobre diversos estados emocionais que são desencadeados durante a atividade.

- **Autoconfiança:** Segundo Lavoura e Machado (2006) a autoconfiança pode ser considerada uma ideia geral do indivíduo de que pode concluir com sucesso uma determinada atividade. Feltz e Chase (1998) afirmam que a autoconfiança é uma característica estável de cada indivíduo, que o acompanha ao longo de sua vida. Bandura (1995) ainda diz que é uma crença do próprio indivíduo de que pode realizar com sucesso determinadas ações de um esporte. O autor ainda afirma que a autoeficácia varia de acordo com o momento e pode variar de acordo com a situação e por isso não é um traço estável de personalidade do indivíduo. Lavoura e

Machado (2006) afirmam que existe uma relação entre autoconfiança, autoeficácia e ansiedade cognitiva e somática, pois segundo o autor a ansiedade cognitiva está diretamente relacionada aos baixos índices de autoconfiança. No slackline, a superação de desafios e a possibilidade de observar a evolução e o aprendizado de uma perspectiva boa, favorece a autoconfiança e a vontade de superar desafios maiores, assim como uma confiança maior para se aventurar em uma fita na qual o indivíduo conseguiu traçar suas metas e alcançar os objetivos.

• **Mentalização:** Esse tipo de treinamento faz com que o indivíduo adquira a capacidade de imaginar uma forma planejada para realizar determinada tarefa, habilidade motora ou técnica esportiva. A partir desse tipo de treinamento é possível diminuir a carga física, aumentar a concentração e diminuir o risco de lesão, o que é benéfico para qualquer modalidade, esportiva ou não. É possível citar outros pontos positivos, como a flexibilidade de horário de treinamento e a não obrigatoriedade de estar presente em um local específico. Imaginar o trajeto e preparar-se para qualquer eventualidade que possa acontecer, como por exemplo a mudança do vento, é fundamental para melhorar o desempenho. É possível encontrar diversos relatos feitos por atletas de diversas modalidades que mostram os efeitos positivos desse tipo de treinamento, como por exemplo Jack Nicklaus, um ex- atleta de golf que afirmou que a mentalização é o segredo para manter sua concentração (BLUM, 2018).

Segundo Marques e Júnior (2016), existem duas linhas de explicação para esse tipo de treinamento: a primeira se refere ao nível cognitivo (psicológico) e a outra linha é de nível motor (fisiológico). Quando pensamos na psicologia, a prática mental de gestos e movimentos técnicos pode ajudar no controle dos níveis de ansiedade, ativação e motivação. Pelo nível motor, Franco (2000) afirma que quando um movimento é imaginado diversas vezes ocorre diversas micro contrações e isso ocasiona uma melhora do desempenho da tarefa realizada.

Entretanto, em seu estudo Eberspacher (1987 *apud* SAMULSKI, 2002) propõe que é importante estar atento a alguns requisitos básicos antes de iniciar esse tipo de treinamento: o indivíduo deve estar em estado de relaxamento, para evitar a interferência de outros pensamentos não relacionados com a prática, deve ter experiência prévia com o padrão de movimento para que ele compreenda e

possa reproduzi-lo mentalmente e, por fim, o indivíduo deve ser capaz de inserir esse movimento em sua prática durante os treinos, dadas as devidas limitações.

• **Concentração:** O treino de concentração tem como principal objetivo a melhoria da capacidade de focar a atenção em um ponto específico no campo de percepção do atleta. A capacidade de controlar os processos de pensamento e concentrar-se em um ponto específico durante a realização de uma atividade física é muito importante para atingir uma atuação eficaz na prática esportiva.

Segundo Stefanelo (2007), muitos fatores ou condições que afetam a capacidade de concentração são pouco explorados. Em uma pesquisa realizada em atletas de vôlei o autor descreveu que os fatores que mais interferem são os situacionais, relacionados com a competência pessoal, conduta e atuação dos adversários e condições climáticas. Os fatores pessoais como aspectos físicos e estados emocionais também mostraram interferência negativa na concentração.

Porém, vale ressaltar que a maioria dos fatores situacionais não afetam diretamente na concentração dos atletas, pois essa interferência ocorre devido ao significado que o indivíduo atribui às condições que a prática esportiva impõe e este significado é o que deve ser trabalhado. Devemos lembrar que a performance e a excelência esportiva não dependem apenas da capacidade do atleta desenvolver altos níveis de concentração, mas também da capacidade de alternar o foco atencional em função das exigências.

Devido ao fato do slackline exigir muito equilíbrio do corpo, a concentração se torna uma necessidade ou um pré-requisito, o que contribui para o seu desenvolvimento. Se a mente não estiver focada na postura corporal, basicamente o praticante cai da fita. Keller (2012) afirma que a concentração é importantíssima no slackline, pois sem ela o praticante não consegue permanecer em cima da fita e, conseqüentemente, executar a rotina planejada previamente.

• **Motivação:** No esporte a motivação é uma variável importante que pode facilitar a aprendizagem e a melhora do desempenho. De acordo com Samulski (2002), a motivação é um processo ativo intencional e dirigido para uma meta e depende de fatores intrínsecos (pessoais) e extrínsecos (ambientais).

A motivação intrínseca está relacionada com a execução de uma atividade na qual o prazer é inerente ao indivíduo, ou seja, não é necessário nenhuma

recompensa ou influência externa para que o indivíduo cumpra uma determinada tarefa. Segundo Veira (2011), os praticantes de modalidades de aventura possuem maior motivação intrínseca pelo sentimento de prazer e satisfação pessoal que essas atividades proporcionam. Nesse ponto o slackline pode proporcionar altos níveis de motivação, devido ao contato com a natureza e outros aspectos como a realização pessoal.

A motivação extrínseca é aquela na qual o indivíduo realiza determinada tarefa para obter alguma recompensa além da satisfação pessoal como por exemplo prêmios, recordes, reconhecimento ou elogios. A evolução progressiva é notável para o praticante isso pode ser um fator motivacional muito forte, além da parte lúdica e desafiadora que atua positivamente para a aceitação da atividade como parte do treinamento.

## 5. CONCLUSÃO

Com base nas informações encontradas na literatura podemos concluir que o treinamento psicológico é parte fundamental do processo de de preparação de um atleta, que tem como objetivo alcançar o mais alto rendimento, porém devemos saber que esse individuo antes de ser um atleta é um ser humano e possui características que o tornam único, e isso deve ser levado em consideração no momento de traçar uma estratégia para buscar os resultados desejados. É necessário, antes de tudo, conhecer os pontos que devem ser trabalhados e conhecer as ferramentas ideais para utilizar dentro do programa de treinamento.

Neste trabalho apresentamos o slackline como uma ferramenta que pode contribuir em alguns aspectos como melhora da concentração através da manutenção do equilíbrio, que exige que o individuo foque a atenção em determinado ponto especifico, seja este o próprio corpo ou outros elementos como a fita ou fatores ambientais.

No slackline o foco é sempre alcançar o objetivo traçado, porém não se pode esquecer do caminho que é necesssario traçar para alcançar o resultado esperado. A mudança no foco de atenção também é um aspecto que é importante e está associado com altos índices de desempenho no esporte em geral e esse ponto é fundamental no slackline na qual o foco de atenção é constantemente alterado.

O autocontrole também é um aspecto em que o modalidade pode ajudar, pois o individuo aprende a lidar com os momentos de dificuldade e a realizar escolhas que o permitem atingir ou aproximar de seus objetivos. Este autocontrole é muito importante, não só no esporte mas também é fundamental na vida diária, onde ocorrem situações que devemos lidar com o estresse e ansiedade. Com a prática constante do slackline pode-se aprender técnicas como o relaxamento e estabilização das funções psicofisiologicas, que dentro da modalidade auxiliam o individuo a manter o equilíbrio sobre a fita e na vida cotidiana ajudam a lidar com diferentes situações em que o individuo é submetido.

Este trabalho teve um caráter exploratório e preliminar, buscamos apresentar o potencial dessa feramenta que é o slackline e os elementos que podem nortear um estudo futuro, por ser uma modalidade esportiva recente, pouco conhecida e praticada, pouco explorada e carece de informações que a relacionem com diversos aspectos da psicologia do esporte. Em sua maioria os trabalhos encontrados na

literatura estão voltados para a área pedagógica, para responder algumas questões com relação a psicologia do esporte e achar elementos que tenham uma relação direta entre si é necessário realizar testes, aplicar questionários para praticantes e realizar novos estudos e pesquisas na área.

Deste modo, sugere-se que mais estudos como esse se dediquem a investigar a prática do slackline partindo de uma perspectiva da psicologia do esporte a fim de estabelecer um material teórico sólido para guiar a prática profissional da área.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALDERMAN, R. B. The future of sport psychology. In: Silva, J.M.; Weinberg, R.S. (Org.). **Psychological foundations of sport**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1984. p. 45-54.
- BANDURA, A. **Self-efficacy in changing societies**. New York: Cambridge University Press, 1995.
- BARROS, D. F. D. O slackline: do surgimento a evolução e seus benefícios. EFDeportes.com, Revista Digital. , Buenos Aires, v. 19, n. 202, 2015.
- BRITO, D. **7 a 1 não jogou só a seleção na lama**. Psicóloga de Felipão também sofre. 2015. Disponível em: <https://www.uol.com.br/esporte/futebol/ultimas-noticias/2015/03/26/7-a-1-nao-jogou-so-a-selecao-na-lama-psicologa-de-felipao-tambem-sofre.htm>. Acesso em 05 ago. 2020
- BRUHNS, H. T. Lazer e meio ambiente: reflexões sobreturismos de aventura. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, SP, v.21, n.1, p.727-731, 1999.
- CARDOZO, E. M. S.; NETO, J. V. C. Os esportes de aventura na escola: o slackline. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADES DE AVENTURA, 5, 2010, São Bernardo do Campo. **Anais...** São Bernardo do Campo: CBAA, 2010. p. 271-284.
- FELTZ, D. L. et al. The measurement of self-efficacy and confidence in sport. **Advances in sport and exercise psychology measurement**, p. 65-80, 1998.
- FRANCO, Gisela Sartori. **Psicologia no esporte e na atividade física: uma coletânea sobre a prática com qualidade**. Manole, 2000.
- GOMES, A. R.; CRUZ, J. F. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, v. 3, n. 16, 34-40, 2001. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1822/4200>. Acesso em: 15 ago. 2020.
- KELLER, M., PFUSTERSCHMIED, J.; BUCHECKER, M.; MÜLLER, E.; TAUBE, W. Improved postural control after slackline training is accompanied by reduced H-reflexes. **J. of Med. and Science in Sport**, v.22, n.4, p. 471-477, 2012.
- LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. **Motriz**, Rio Claro v.15, n2, p. 143-148, mai/ago 2006.
- COLARES, L. Psicólogo do esporte rebate Dunga: "Ignorância total sobre o assunto". 2016. Disponível em <http://globoesporte.globo.com/mg/zona-da-mata-centro-oeste/futebol/noticia/2016/04/psicologo-do-esporte-rebate-dunga-ignorancia-total-sobre-o-assunto.html>. Acesso em: 05 ago. 2020
- MARINHO, A. Lazer, natureza e aventura: compartilhando emoções e compromissos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, SP, v.22,

n.2, p.143-153, 2001.

MARQUES, L. F.; JÚNIOR, A. P. A implementação do treinamento mental nos esportes. **Revista Faculdades do Saber**, v. 1, n. 1, p. 28-40, 2016.

RAMPAZZO, L. **Metodologia Científica**: para alunos dos cursos de graduação e pós-graduação. 7. ed. São Paulo: Ed. Loyola, 2013. 153 p.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: manual para educação física, psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SAMULSKI, D. Psicologia do Esporte: Intervenção Prática. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 2, n. 03, 1998.

SILVA, F. M. P. Slackline: conhecendo o perfil físico do praticante dessa nova modalidade, 2014. In: Congresso de Iniciação Científica, 2014, Campinas. Campinas: UNICAMP/FEF, 2014.

STEFANELLO, J. M. F. Fatores perturbadores de concentração: um estudo de caso com campeões olímpicos no vôlei de praia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 21, n. 2, p. 121-133, 2007.

SUZY FLEURY. Mentalização para Performance nos Esportes, Negócios e na Vida. 2018. Disponível em: <https://academiaemocional.com.br/blog/mentalizacao-para-performance-nos-esportes-negocios-e-na-vida/>. Acesso em: 05 ago. 2020.

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. **Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill**. Motriz: Revista de Educação Física, v. 17, n. 4, p. 591-599, 2011.

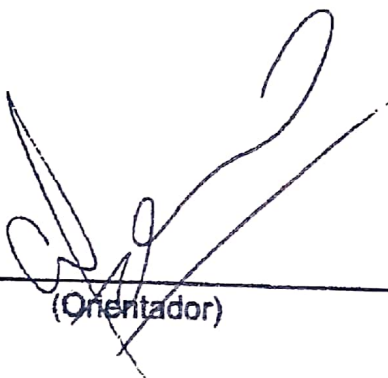
WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte**. Porto Alegre: ARTMED, 2017.

WEINBERG, R.S.; WILLIAMS, J.M. Integrating and implementing a psychological skills training program. In: Williams, J.M. (Org.). Applied sport psychology. 1993.



Kaique Ramos da Silva  
(Discente)

Bruna Lutora de Oliveira  
(Coorientadora)

  
(Orientador)