

EDUCAÇÃO FÍSICA

**COMO A RECLUSÃO ESPORTIVA PODE INFLUENCIAR NO
DESEMPENHO DE SURFISTAS DE ELITE**

CAIO ZURITA FERNANDES



Rio Claro
2018

CAIO ZURITA FERNANDES

COMO A RECLUSÃO ESPORTIVA PODE INFLUENCIAR NO
DESEMPENHO DE SURFISTAS DE ELITE

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Kauan Galvão Morão

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.

796.01 Fernandes, Caio Zurita
F363c Como a reclusão esportiva pode influenciar no
desempenho de surfistas de elite / Caio Zurita Fernandes. -
Rio Claro, 2018
20 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Kauan Galvão Morão

1. Esportes - Aspectos psicológicos. 2. Surf. 3.
Concentração. 4. Psicologia. 5. Esporte. 6. Elite. I. Título.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente à minha família, que sempre me deu apoio e todo o suporte necessário para cursar esses 4 anos na Unesp- Rio Claro. Sou muito grato por meus pais terem me dado essa oportunidade, que me fez crescer muito profissionalmente e também como ser humano.

Conheci muitas pessoas durante esse ciclo da minha vida que ficaram eternizadas para sempre em minha memória. Muitos amigos que fizeram parte da minha vida durante todos os dias da minha graduação.

Agradeço ao meu amigo Berimbau, que desde que passei no vestibular me convidou a morar com ele na República Mojitos e me ajudou muito durante toda a graduação. E também ao Coca, Arigó e Bigo que também moravam na nossa república e viraram grandes amigos.

Também não posso de deixar de agradecer a Marcelinha que me ajudou muito durante todo o curso, sempre me dando bons conselhos e me salvando nas provas.

Agradeço também aos meus amigos que sempre estavam comigo, independentemente da situação, grandes amigos que fiz na faculdade, são eles: Brunão, Chami, Pink, Dh, Loló, Luquinha, Jiripoca, Panguão, Digão e tem muito mais que não vou lembrar agora.

E por último, mas não menos importante, agradeço ao meu orientador Afonso pela oportunidade e pelo apoio e ao meu co-orientador Kauan pela atenção, compreensão e pela grande contribuição que teve em todo o trabalho.

COMO A RECLUSÃO ESPORTIVA PODE INFLUENCIAR NO DESEMPENHO DE SURFISTAS DE ELITE

Resumo

O surf é um dos esportes que mais crescem no Brasil e no mundo diante do cenário atual. A cada ano surgem novos praticantes e o número de espectadores aumenta consideravelmente. Um dos possíveis motivos desse rápido crescimento é o fato do espetáculo ser proporcionado pela natureza, além da interação com a mesma, e do fascínio provocado pela perfeição das ondas e paisagens. Contudo, durante competições de nível mundial, a dinâmica exclusiva deste esporte acaba gerando ainda mais pressão sobre os atletas. Além de ter que aguardar a onda para poder pontuar, deve ser cauteloso na escolha da mesma para garantir uma vitória. Com isso, muitos atletas realizam um período de reclusão/concentração nos momentos que precedem a bateria com o objetivo de aumentar a atenção e o foco para a competição. Apesar de não existir muitos estudos sobre esta temática, o objetivo deste estudo é que possamos reunir o máximo de pesquisas e publicações visando demonstrar se o período de reclusão e concentração influencia na performance dos surfistas de alto nível. A pesquisa será realizada por meio de uma revisão bibliográfica e documental, selecionando artigos científicos, reportagens, filmes, livros, dentre outros materiais que corroborem com o embasamento teórico no desenvolvimento do presente estudo. Espera-se que o objetivo principal seja alcançado, buscando traçar relações entre o contexto esportivo, mais especificamente o surf, e a eficácia da reclusão esportiva para os atletas. Por fim, notou-se que existe influência referente aos fatores psicológicos e as possíveis alterações que podem gerar em atletas de vários níveis diferentes (tanto de alto nível, como de base e amadores).

Palavras-chave: Surf; Concentração; Alto Rendimento; Psicologia do Esporte; Educação Física.

HOW THE PSYCHOLOGY OF CONCENTRATION CAN INFLUENCE THE PERFORMANCE OF PROFESSIONAL SURFERS

Abstract

Surfing is one of the fastest growing sports in Brazil and the world in the current scenario. Every year new practitioners are born and the number of spectators increases considerably. One of the possible reasons for this rapid growth is that the spectacle is provided by nature, in addition to interaction with nature, and the fascination of the perfection of waves and landscapes. However, during world-class competitions, the unique dynamics of this sport end up generating even more pressure on athletes. In addition to having to wait for the wave to be able to score, you must be cautious in choosing it to ensure a win. With this, many athletes perform a period of incarceration / concentration in the moments that precede the battery in order to increase attention and focus for the competition. Although there are not many studies on this subject, the objective of this study is that we can gather the maximum of researches and publications to demonstrate if the period of seclusion and concentration influences the performance of high level surfers. The research will be carried out through a bibliographical and documentary review, selecting scientific articles, reports, films, books, among other materials that corroborate with the theoretical basis in the development of the present study. Thus, it is expected that the main objective will be achieved, seeking to draw relationships between the sport context, more specifically surfing, and the effectiveness of sports seclusion for athletes. It was noted that there is influence regarding the psychological factors and the possible changes that can generate in athletes of several different levels (high level, basic and amateur).

Keywords: Surf; Concentration; High Performance; Sport Psychology; Physical Education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. JUSTIFICATIVA.....	8
3. OBJETIVO.....	9
4. HIPÓTESE.....	10
5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	11
6. REVISÃO DE LITERATURA.....	12
6.1. O Surf de alto rendimento.....	12
6.2. Reclusão pré-competitiva no cenário esportivo.....	14
6.2.1. Treinamento mental.....	15
6.3. Reclusão para surfistas de elite.....	16
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
REFERÊNCIAS.....	19

1. INTRODUÇÃO:

O surf é um esporte que surgiu há muitos anos. Registros indicam que começou na antiga cultura Polinésia, onde o chefe de uma comunidade era sempre o mais habilidoso nas ondas. Por isso a atividade é chamada por muitos de “esporte dos reis”. Contudo, no Brasil o esporte apareceu no final da década de 30, na cidade de Santos (GUTENBERG, 1989).

Todavia, como na maioria dos esportes no Brasil, o treinamento físico, técnico e tático é priorizado, enquanto o psicológico, muitas vezes, é deixado de lado, não sendo valorizado pelas comissões técnicas e, até mesmo, pelos próprios atletas. No entanto, é válido ressaltarmos que o pilar psicológico possui a mesma relevância para que o atleta consiga alcançar suas metas.

Segundo Granell e Cervera (2003), para estar disposto a alcançar algum objetivo, o atleta deve estar em um estado dinâmico em relação à sua capacidade física e psíquica, pelo grau de aperfeiçoamento e por suas capacidades de execução e domínio de habilidades.

Dentro da área do treinamento, existem inúmeras estratégias que buscam compreender o atleta de maneira mais completa e trabalhar com todos os seus aspectos. Desde sempre se busca entender qual a melhor forma e o melhor contexto esportivo para conseguir superar seus adversários e atingir seus objetivos (KOCIAN, 2009; MACHADO; GOMES, 2011), procurando sempre colocar em questão quando alguma estratégia se mostra ineficaz.

No âmbito esportivo, fica evidente a função da concentração, que pode ser conceituada como a máxima atenção possível para uma determinada ação. Muitas pessoas costumam se referir a mesma como foco. Desta maneira, a atenção esportiva pode ser categorizada ou subdividida em três partes, consistindo em: 1) concentração em estímulos/sinais importantes; 2) manutenção do foco de atenção o tempo inteiro; 3) consciência acerca da situação (SAMULSKI, 2002; WEINBERG; GOULD, 1988; WEINBERG; GOULD, 2008).

Quando se utiliza a reclusão antes das provas, partidas ou competições, geralmente significa a tentativa de busca do atleta ou do técnico de deixar o

esportista “focado” para a competição, eliminando qualquer possível distração que possa vir a atrapalhar no momento de uma tomada de decisão.

Contudo, de acordo com Machado e Gomes (2011), as diferenças no ambiente de concentração esportiva devem ser respeitadas e realizadas com cuidado, assim, esta prática tenderá a proporcionar o foco necessário para a prova. Mas também devem existir momentos de descontração, alegrias, conquistas e, até mesmo, aprender valores. Dessa forma, os resultados não devem ser tão cobrados, dando espaço para a valorização do processo educacional esportivo como um todo.

Sabendo-se disso, torna-se extremamente relevante explorar a eficácia da reclusão pré-competitiva, especialmente no surf – objeto deste estudo e ainda pouco estudado sobre essa perspectiva da Psicologia do Esporte –, bem como compreender a relação existente entre a utilização dessa estratégia e o rendimento do atleta.

2. JUSTIFICATIVA:

A justificativa deste estudo implica no fato da necessidade em demonstrar como a concentração pode influenciar durante as competições dos atletas de surf, já que os campeonatos geralmente são organizados em baterias de poucos minutos, onde a pressão em cima dos atletas fica muito mais intensa. Além disso, é válido verificarmos a importância do trabalho interdisciplinar, prezando por aspectos que busquem a mesma relevância aos pilares técnicos, físicos, táticos e psicológicos, sem que o treinamento de um seja excludente ao outro.

Todavia, além de o trabalho psicológico ser muito pouco explorado nos atletas brasileiros, existem poucos estudos acerca desta temática abordada na presente pesquisa. Portanto, acredita-se que esta pesquisa estará contribuindo para o desenvolvimento e evolução da psicologia do esporte dentro do surf e, paralelamente, dos esportes em geral, sendo outra possível justificativa ao desenvolvimento do estudo.

3. OBJETIVO:

A presente pesquisa possui como objetivo buscar e analisar trabalhos científicos e outros materiais com o intuito de demonstrar e compreender como a reclusão esportiva antes da disputa pode influenciar na performance de surfistas profissionais durante as competições.

4. HIPÓTESE:

Partimos da hipótese de que a falta de concentração pode atrapalhar o desempenho de um atleta de surf durante a bateria de uma competição, bem como em outras modalidades esportivas, mesmo que o atleta esteja bem treinado nos demais aspectos (técnicos, físicos e táticos, por exemplo), especialmente se tratando de atletas de elite. Como melhorar ou manter o nível de concentração de surfistas de elite durante a competição?

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS:

Para o presente estudo, foi utilizada a pesquisa com caráter de revisão bibliográfica e documental (THOMAS; NELSON, 2002), buscando a seleção de estudos (artigos científicos, por exemplo) que retratem a temática aqui abordada.

Além disso, foram pesquisados materiais como reportagens, vídeos, livros, notícias, revistas em periódicos eletrônicos, artigos, dentre outros conteúdos que corroboraram com embasamento teórico para ampliar o conhecimento do autor sobre o assunto tratado nesta pesquisa, aperfeiçoando discussões pertinentes sobre este estudo.

Buscamos selecionar os materiais mais atuais, entretanto, clássicos da psicologia esportiva foram utilizados como base para a pesquisa. Também foram traçadas relações entre o cenário passado e o atual, realizando possíveis comparações e contextualizando a realidade em questão.

É válido ressaltarmos que prezamos pela utilização de conteúdos apenas nos idiomas inglês, espanhol e português, por preferência do autor da pesquisa, sendo que as plataformas de pesquisa selecionadas para a escolha do material a ser utilizado como parte do conteúdo deste estudo, consistiram em Scielo, Google Acadêmico, PubMed e LILACS, podendo existir filtros sobre os resultados a serem encontrados e o material a ser selecionado.

Assim, o método adotado auxiliou na busca pela consecução do objetivo traçado neste estudo, corroborando no maior enfoque para dados necessários para o desenvolvimento da presente pesquisa.

6. REVISÃO DE LITERATURA:

Não se sabe ao certo a verdadeira origem do surf, existem inúmeras fontes e cada uma indica que o esporte nasceu em um lugar. Porém a maioria dos registros indica que a primeira vez ocorreu na Polinésia, local em que as pessoas tentavam deslizar nas ondas sobre tábuas. Contudo, muitos peruanos contestam tal fato e afirmam que o surf teve sua origem no Peru, numa espécie de canoa que era chamada de “Caballito de Totorá”.

Em 1778, o esporte começou a ser documentado de maneira mais precisa, devido a chegada de James Cook no Havaí. Porém a prática quase foi abolida pelos colonizadores europeus, já que eles não aprovavam a atividade.

Contudo, em 1910 o surf começou a ser divulgado ao redor do mundo pelo surfista e nadador, Duke Kahamanoku, que introduziu o surf na Austrália, América do Norte e, dessa forma, o esporte foi disseminado no mundo todo e continua a crescer até os dias de hoje. (ZUCCO; MESQUITA; PILLA, 2002).

Independentemente do lugar ao qual tenha se originado e registrado os primeiros vestígios do esporte e qual foi a motivação relacionada aos habitantes de determinado local, a cultura do surf está presente na essência da cultura havaiana, como indica Kojin (2001).

Quando falamos sobre o surf, é necessário ressaltar que a relação e integração com a natureza durante a prática é muito intensa. Com isso, a quantidade de variáveis e fatores envolvidos é enorme, fazendo com que os praticantes tenham que estar sempre atentos e preparados para situações adversas.

Dessa forma, entende-se que a preparação psicológica e a necessidade de tomada de decisões rápidas, são essenciais para um bom desenvolvimento da atividade, não só no surf como em outras modalidades esportivas, como é visto na obra de Weinberg e Gould (2017).

6.1. O Surf de alto-rendimento

Pensando no caso do surf, é válido ressaltarmos que a pressão exercida sobre o praticante para que ele tenha uma resposta rápida diante das diversas situações que acontecem durante a prática de tal modalidade é extremamente maior

se tratando de atletas de elite durante uma competição. Isso pode ocorrer devido a inúmeros fatores externos como a interferência do patrocinador, da família, o excesso de viagens, vida financeira, dentre outros fatores.

Com isso, a performance dos indivíduos pode ser diretamente afetada por fatores externos à prática ou mesmo aspectos mais diretos e influenciadores do desempenho. Um dos fatores que podem interferir no rendimento, por exemplo, é a falta de concentração e perda de foco e atenção durante a prova, fato que ocorre em outras modalidades esportivas, como indicam estudos de Kocian, Kocian e Machado (2005) e Kocian (2009).

Visando esse desgaste mental que é sofrido pelos surfistas, a preparação psicológica se torna essencial para complementar o treinamento dos mesmos e minimizar a possibilidade de deslizos, erros e situações adversas durante um treinamento, ou mesmo, competição.

Para Buceta (2003), o objetivo da preparação psicológica dos atletas inclui a aplicação de estratégias apropriadas, com o intuito de chegar em um estado psíquico que facilite e contribua no seu desempenho. Essa preparação supõe o uso de variáveis psicológicas como a motivação, a autoconfiança e a atenção, com o objetivo de atingir suas metas e melhorar ao máximo seu rendimento em cada momento (treinamentos, competições, períodos de descanso, dentre outros).

Para que o atleta consiga alcançar o melhor resultado possível, é preciso que o mesmo esteja treinado e preparado nos diversos aspectos - físicos, técnicos, táticos e psicológicos. Desta forma, o esportista vai ter a capacidade de demonstrar todas suas habilidades e qualidades durante os campeonatos (DE ROSE, 2003).

Dentro do âmbito esportivo, a capacidade que um atleta possui para manejar os processos referentes aos pensamentos e concentrar-se em um estímulo apropriado diante de um esforço atlético, sem que haja influência de estímulos externos ou internos irrelevantes, tem sido considerada uma das mais importantes competências psicológicas para se conseguir uma atuação eficaz nas competições (ABERNETHY, 2001; GREENLEES; THELWELL; HOLDER, 2006; LANDERS; HAN; SALAZAR; PETRUZELLO; KUBITZ; GANNON, 1994; SCHMID; PEPPER, 1998).

Contudo, alguns cientistas esportivos afirmam que as variações no desempenho dos atletas em competições, que acontecem em frações de segundo

são consequências de flutuações cognitivas. (HARRIS, 1991; NIDEFFER, 1991; RAVIZZA, 1991).

Desta forma, durante uma determinada prática ou competição, não é o nível de destreza, a capacidade psicológica ou as características mecânicas e fisiológicas que serão capazes de determinar a performance do atleta, mas sim uma flutuação no manejo mental de tal esportista, como por exemplo sua capacidade de concentração, os autoinformes positivos, o processamento de sinais importantes, dentre outros aspectos, que influenciará na estabilidade do rendimento, fato afirmado por Harris (1991).

No âmbito do surf, a pressão psicológica exercida sob o atleta é muito grande, pois além de ter que apresentar bons resultados para renovar contratos com seus patrocinadores, é um esporte que para ocorrer depende da natureza. Portanto, o surfista deve estar preparado para todas as condições, já que nunca saberá como vai estar o mar, onde a onda vai vir, e tudo isso disputando com um ou mais adversários. Dessa forma, o trabalho psicológico é indispensável e essencial para que o atleta consiga enfrentar qualquer condição desfavorável ou outras adversidades.

Para Steinman et al. (2003), alguns surfistas possuem os melhores equipamentos, se preparam ao máximo e até se destacam durante os treinos, contudo, quando participam de uma competição acabam tendo falhas devido à falta de concentração, dificuldade de tomar decisões e controle de si próprio.

6.2. Reclusão pré-competitiva no cenário esportivo

Para Toledo (2002) o ambiente de reclusão no momento precedente às provas ou competições, age como uma terapia, promovendo maior equilíbrio dos fatores psicológicos aos esportistas, tentando afastar possíveis estímulos extrínsecos que possam atrapalhar ou interferir no desempenho, podendo ocorrer tanto pelo contato da família ou mesmo pela influência da mídia.

Em outros esportes, como no futebol, por exemplo, muitos treinadores preferem isolar os atletas de qualquer fator externo. Assim, os técnicos reúnem a equipe em um determinado local um dia antes do jogo e fazem com que permaneçam todos juntos. Alguns realizam dinâmicas buscando maior coesão e

união do time, procurando sempre por estratégias para que seus jogadores não percam o foco e a concentração para a partida. Não há nenhuma garantia que os mesmos entrarão mais aptos para desenvolver seu trabalho, porém essa prática é muito comum, principalmente aqui no Brasil.

6.2.1 Treinamento mental

No âmbito da preparação psicológica e suas estratégias, uma boa alternativa é o treinamento mental, que se baseia em procedimentos de ensaios mentais, visualizações da vitória, pensamento positivo, imaginação da execução do movimento, dentre outras ferramentas que procuram direcionar os pensamentos do atleta e melhorar seu desempenho (MARTIN, 2001; WEINBERG; GOULD, 2017). A prática consiste em dividir as etapas e pensar uma a uma o que deve ser feito e como, para que os movimentos sejam automatizados e, assim, melhorando os resultados.

Segundo Weinberg e Gould (2001), o treinamento mental de uma habilidade motora realizado corretamente, pode causar uma influência significativa no desempenho de um atleta em determinada competição ou até mesmo em um treino. Dentro da literatura, temos alguns estudos que comprovam a eficácia da adoção do treinamento mental na preparação de um atleta. Greco (2002) mostra neurofisiologicamente o que ocorre com o músculo através da estimulação mental. Além disso, Franco (2000) afirma que a musculatura responde ao exercício mental por meio de micro contrações, que ajudam na melhora da coordenação neuromuscular.

Devido ao grande acervo de trabalhos realizados na área do treinamento mental, é possível realizar algumas afirmações. Um exemplo é que a ativação de vários sentidos, não se restringindo apenas a visão, tornam a prática mais eficiente. Outro fato é que com a realização dessa ferramenta psicológica as habilidades fechadas são assimiladas mais facilmente em comparação às abertas e o grau de eficiência é maior quando a mentalização apresenta duração de 15 a 20 minutos (SINGER, 1982).

O treinamento mental possui o objetivo de nortear os pensamentos do atleta, fazendo com que ele se concentre na tarefa em questão, no movimento a ser

realizado, perceba como uma habilidade motora deve ser executada, saiba o movimento correto a ser feito, e, com isso, ativar as reservas do corpo e sincronizar pensamento e execução (GRECO, 2002).

O treinamento mental pode ser efetivado, porém, de diversas maneiras, assim como Eberspacher (1995) citado por Samulski (2002) propõe: autoverbalização, que consiste na repetição mental do movimento repetidamente, de maneira consciente; auto-observação, que implica na observação de um movimento e imaginar-se realizando o mesmo; treinamento ideomotor, em que o indivíduo deve sentir a realização da habilidade motora de forma tão intensa, a ponto de ter sensações muito próximas ao que de fato sentiria se realmente a fizesse.

6.3 Reclusão para surfistas de elite

Diante do exposto, vale salientar que muitos surfistas de alto nível realizam um período de reclusão e de concentração antes de entrar no mar para competir. Apesar de não existirem estudos comprovando essa teoria, diversos são os atletas que acreditam que essa prática promove um aumento na atenção e, conseqüentemente, no foco para a disputa. Alguns atletas, nas horas que precedem sua bateria, costumam ouvir música, relaxar, meditar ou até mesmo realizar exercícios de respiração, contudo isso não significa que ficarão menos pressionados ou mais distraídos.

Por ser uma modalidade individual, os atletas costumam viajar sozinhos ou, no máximo, com seu treinador, portanto os mesmos já ficam mais distantes de fatores externos como família, namorada (o), mídia, etc. Dessa maneira, teoricamente, tais atletas tendem a ficar mais centrados nas competições, pelo menos é o discurso de grande parte dos atletas e de seus treinadores. Com isso, a reclusão propriamente dita, na maioria dos surfistas, se dá nos momentos que antecedem a sua bateria.

Como a prova possui, em média, de 20 a 30 minutos de duração, qualquer erro pode custar uma eliminação, portanto, os atletas procuram entrar na disputa muito focados e concentrados em suas estratégias e, é claro, nas suas performances, minimizando qualquer tipo de erro durante a prática.

Nestes minutos que antecedem a bateria, os surfistas buscam se concentrar por meio de diversos métodos, alguns utilizam técnicas de meditação e respiração (como a Yoga), outros preferem ouvir sua música preferida ou, até mesmo, realizar um trabalho mental com foco total em sua estratégia e na mentalização das manobras que irão realizar. Contudo, isto também não garante que os mesmos entrarão mais concentrados na água.

Muitos treinadores utilizam a técnica da mentalização com seus atletas. Na qual o surfista fecha os olhos e se imagina na onda, realizando as manobras mentalmente e se concentrando nos movimentos que deverá realizar durante a sua bateria. Outro método que pode ser utilizado é o treinador ir narrando as condições de uma onda imaginária e pedir para que o surfista tente surfá-la mentalmente, focando na especificidade de cada manobra. Desse modo, muitos treinadores acreditam que esse tipo de treinamento mental contribui para minimizar os possíveis erros durante a alta performance.

O treino persistente e dedicado permite criar imagens de um surf de alta qualidade, como se ele estivesse acontecendo (sendo visto e sentido) na situação real, como imagens que podem ser vistas num vídeo. O atleta estará vendo a si próprio na tela (STEINMAN, 2003).

Apesar de existirem várias técnicas de treinamentos que procuram aumentar o nível de foco e concentração dos surfistas antes de suas baterias, não existem muitos estudos que comprovem a eficácia de nenhuma delas. Diante disso, cada treinador e seus respectivos atletas utilizam diferentes técnicas com o objetivo de melhorar a performance nas competições.

Além do treinamento mental, o trabalho de exercícios relacionados a consciência corporal e a autopercepção também são muito utilizados na preparação dos surfistas. Seriam eles o alongamento, controle respiratório, meditação e relaxamento progressivo. Os mesmos devem ser aplicados de uma forma para expandir a consciência do atleta. Também irão facilitar a aprendizagem, o reconhecimento e os ajustes em relação a tensão muscular, batimentos cardíacos e respiração. Diante do exposto, é de grande valia acrescentar que esses reajustes podem e, até mesmo, devem ser realizados antes do campeonato, da bateria ou durante a espera da onda.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Espera-se que esta pesquisa tenha contribuído no auxílio da busca sobre os motivos que levam os atletas a ficarem em reclusão, além de corroborar em maiores levantamentos sobre um tema de uma modalidade esportiva (o surf) que está cada vez mais em evidencia no cenário nacional.

Também é esperado que, por meio da análise do material selecionado para este estudo, tenha sido possível compreender a influência que os fatores psicológicos podem gerar em atletas em geral (tanto de alto nível, como de base), além de demonstrar as relações sobre a concentração/reclusão esportiva, mais especificamente uma análise voltada aos surfistas, desvelando possibilidades de intervenção que possam existir para com esse público.

Podemos considerar que esta pesquisa pode ser uma ferramenta a mais no sentido de auxiliar a busca sobre os motivos que levam os atletas a ficarem em reclusão, além de corroborar em maiores levantamentos sobre um tema de uma modalidade esportiva (o surf) que está cada vez mais em evidência no cenário nacional.

Notou-se que existe influência referente aos fatores psicológicos e as possíveis alterações que podem gerar em atletas de vários níveis diferentes (tanto de alto nível, como de base e amadores), havendo relações sobre a concentração/reclusão esportiva e os surfistas, sendo que foram descritas estratégias que podem ser utilizadas com tais surfistas de modo que o rendimento não seja afetado, ou pelo menos sofra danos mínimos em situações adversas, por exemplo.

REFERÊNCIAS

- ABERNETHY, B. Attention. In: SINGER, R.; HAUSENBLAS, A.H.; JANELLE, C.M. (Eds.). *Handbook of sport psychology*. 2nd ed. New York: Wiley, 2001. p. 53-85.
- BUCETA, J. M. *Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología al deporte de competición*. Barcelona: Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2003.
Disponível em:
http://www.palestraweb.com/zona_libre/publicaciones/PUBLICACIONESdivulgativas3.pdf Acesso em: 09 set. 2017.
- DE ROSE Jr. Stress Esportivo Pré-competivo. IN: KISS, M.A.P.D. *Esporte e Exercício: Avaliação e Prescrição*. São Paulo: Roca, 2003, XIV, p. 289-297.
- FRANCO, G. S. *Psicologia no Esporte e na Atividade Física*. São Paulo: Manole, 2000.
- GRANELL, J. C.; CERVERA, V. R. Teoria e planejamento do treinamento desportivo. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- GRECO, P. J. Percepção no Esporte. In SAMULSKI, D. M. *Psicologia do esporte: Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia*. Barueri – SP: Manole, 2002.
- GREENLEES, I.; THELWELL, R.; HOLDER, T. Examining the efficacy of the concentration grid exercise as a concentration enhancement exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, Amsterdam, v.7, 2006, p.29-39.
- GUTENBERG, A. A História do Surf no Brasil. São Paulo: Ed. Azul, 1989.
- HARRIS, D.V. Tecnicas de relajacion y energetizacion para la regulacion del arousal. In: WILLIAMS, JM. *Psicologia aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991. p.277-306.
- KOCIAN, R. C. *Concentração nas olimpíadas colegiais do estado de São Paulo: estudo de caso sobre a reclusão esportiva à luz da psicologia do esporte*. 2009. 152 f. Dissertação (Mestrado) - Ciências da Motricidade Humana, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, SP, Brasil. 2009.
- KOCIAN, R. C.; KOCIAN, W. E.; MACHADO, A. A. Aspectos psicológicos positivos e negativos de uma concentração esportiva: uma visão dos atletas. *Lecturas Educación Física y Deportes*, v. 10, n. 89, 2005.
- KOJIN, A. California Dreaming. *Revista Fluir*, São Paulo, n.186, abr. 2001 p.56-71.
- LANDERS, D.M.; HAN, M.; SALAZAR, W.; PETRUZELLO, S.J.; KUBITZ, K.A.; GANNON, T.L. Effects of learning on electroencephalographic and electrocardiographic patterns in novice archers. *International Journal of Sport Psychology*, Rome, v.25, 1994, p.313-30.

MACHADO, A. A.; GOMES, R. *Psicologia do Esporte – da escola à competição*. Várzea Paulista: Fontoura, 2011.

MARTIN, G. L. *Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas em análise do comportamento*. Campinas: Instituto de Análise de Comportamento. 2001.

NIDEFFER, 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.373-91.

RAVIZZA, K. Incremento de la toma de conciencia para el rendimiento en el deporte. In: WILLIAMS, J.M. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991. p.321-44.

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

SCHMID, A.; PEPPER, E. Técnicas para el entrenamiento de la concentración. In: WILLIAMS, J.M. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991. p.393-411.

SINGER, R. N. *Psicologia dos esportes: Mitos e verdades*. 2ª ed. São Paulo: Harper e Row do Brasil, Ltda.1982.

STEIMAN, J. *Surf & Saúde*: Joel Steinmam. Florianópolis: Joel Steinman. 2003.

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

TOLEDO, L. H. *Lógicas no Futebol*. São Paulo: Hucitec, 2002.

WEINBERG, R. S. *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, Estados Unidos: Leisure Press, 1988.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 4.ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed. 2017.

ZUCCO, F. D.; MESQUITA, A.; PILLA, A. Surf – Um mercado em evolução. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, n. 25, 2002, Salvador. *Anais...* Salvador: INTERCOM, 2002, NP 03.