

RELATO DE UMA INTERVENÇÃO COM FOCO PREVENTIVO BASEADA NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E NA PSICOLOGIA POSITIVA PARA ATLETAS DE FUTEBOL

Artur Marques Strey

Carolina Saraiva de Macedo Lisboa - orientadora

Grupo de pesquisa Relações Interpessoais e Violência: Contextos clínicos, sociais, educativos e virtuais – RIVI, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, PUCRS

INTRODUÇÃO

✓ Atletas de futebol estão expostos no seu cotidiano à inúmeros fatores de risco associados à pressões externas e internas, que podem resultar em maiores níveis de ansiedade, estresse, isolamento social, entre outros (Cowan, Cowan & Schulz, 1996).

✓ A intervenção proposta é embasada em áreas que promovem saúde mental e bem-estar.

✓ A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) utiliza-se de intervenções objetivas, visando a aprendizagem de técnicas e habilidades (Miller et al., 2011; Stallard et al., 2010).

✓ A Psicologia Positiva se propõe a estudar e intervir junto às forças e virtudes dos seres humanos para a promoção de ações preventivas (Paludo & Koller, 2007).

MÉTODO

Participantes: Atletas de futebol divididos em grupo controle (N=6) e grupo experimental (N=7), com idades entre 15 e 16 anos. Encontros semanais com o grupo experimental com duração de 90 minutos.

INTERVENÇÃO

Sessões	Temas do encontro
Sessão 1	Apresentação e combinações
Sessão 2	Emoções positivas e habilidades sociais
Sessão 3	Relacionamentos positivos e habilidades sociais
Sessão 4	Engajamento, Sentido e realização
Sessão 5	Resiliência
Sessão 6	Ansiedade
Sessão 7	Ansiedade e habilidades de <i>coping</i>
Sessão 8	Habilidades de <i>coping</i>
Sessão 9	Resumo dos encontros, feedback e encerramento

ANÁLISE DE CONTEÚDO DOS DIÁRIOS DE CAMPO

Tarefas de Casa e Motivação: Nas etapas intermediárias, muitas vezes, os atletas não realizavam as tarefas de casa e demonstraram maior cansaço durante os encontros.

“Estamos cansados, treinamos ontem e hoje de manhã. Quantos encontros faltam para acabar mesmo?” - Fala de um participante. 5º encontro.

Ansiedade: destaque para o interesse nos encontros sobre os aspectos e estratégias de enfrentamento da ansiedade.

“Sempre que vamos viajar para um campeonato, eu penso que posso passar mal, que vou jogar muito mal”. - Fala de um participante. 6º encontro.

Espírito de Grupo VS Competitividade: Os atletas pareciam adequadamente entrosados entre si e demonstravam coesão de grupo. Ao mesmo tempo, observou-se muita competitividade nas dinâmicas.

Distorções Cognitivas: Sessões de psicoeducação de pensamentos distorcidos mostraram muito engajamento por parte dos atletas, que traziam vários exemplos de suas vivências para ilustrar os conceitos.

Distância da Família: Os atletas oriundos de outros estados traziam frequentemente a temática da distância e saudade da família e amigos nas atividades propostas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No encontro inicial, os atletas estavam resistentes, mas ao longo dos encontros engajaram-se adequadamente no processo da intervenção, mostrando paulatinamente cada vez mais motivação. Convém salientar que os encontros que discutiram ansiedade e distorções cognitivas foram os mais mobilizadores, onde os participantes trouxeram mais exemplos de seu cotidiano e identificaram-se com os tópicos da psicoeducação. O encontro sobre resiliência também mobilizou o grupo que pareceu identificar os fatores de risco e proteção de seu cotidiano. A partir desta experiência, percebe-se a necessidade e demanda desta população para intervenções e acolhida clínica. Protocolos de tecnologia social como este apresentado devem ser aprimorados, desenvolvidos e avaliados com mais frequência.

Contato

artur.y@hotmail.com
carolina.lisboa@puhrs.br

Referências

- Cowan, P. A., Cowan, C. P. & Schulz, M. S. (1996). Thinking about risk and resilience in families. In E. M. Hetherington & E. A. Blechman (Eds.), Stress, coping, and resiliency in children and families (pp.1-38). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Miller, L. D., Laye-Gindhu, A., Bennett, J. L., Liu, Y., Gold, S.,... & Waechter, V. E. (2011). An effectiveness study of a culturally enriched school-based CBT anxiety prevention program. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 40(4), 618-629. doi: 10.1080/15374416.2011.581619.
- Paludo, S. S. & Koller, S. H. (2007) Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. Paidéia, 17(36), 9-20. doi: 10.1590/s0103-863x2007000100002.
- Stallard, P., Montgomery, A. A., Araya, R., Anderson, R., Lewis, G., ... & Taylor, J. A. (2010). Protocol for a randomised controlled trial of a school based cognitive behaviour therapy (CBT) intervention to prevent depression in high risk adolescents(PROMISE). Trials, 11(114), 6215-11. doi: 10.1186/1745-6215-11-114.