

“QUEM SE EMBARALHA?”

A RESPEITO DO TRABALHO ESPORTIVO COM ADOLESCENTES<sup>1</sup>

“WHO IS SHUFFLED?”

REGARDING THE SPORTING WORK WITH ADOLESCENTS

Márcia Pilla do Valle<sup>2</sup>

Resumo

O trabalho destaca, a partir de uma dinâmica grupal com adolescentes de uma equipe masculina de vôlei, a importância do psicólogo do esporte integrar conhecimentos de várias áreas da Psicologia, para que possa alcançar um resultado satisfatório em sua atuação. No relato, apresentam-se peculiaridades da fase de desenvolvimento e seus reflexos no movimento do grupo, a ação da impulsividade dos adolescentes, a compreensão dos fenômenos da transferência e contratransferência, que possibilitaram a intervenção do profissional para a compreensão grupal do estresse vivenciado, e os *insights* dos jogadores para controlar a ansiedade a partir de conteúdos da Psicologia do Esporte.

Palavras-chaves: psicologia do esporte, adolescência, dinâmica de grupo, transferência/contratransferência

Abstract

The paper emphasizes, from a group dynamic practice with teen players of a masculine volleyball team, the importance for sports psychologists integrating different knowledges of Psychology to meet a satisfactory performance in her/his interventions. In the case, appear acquaintances of development's fase and their reflection in group dynamic, the acting of impulsive players, the understanding transference and

---

<sup>1</sup>Trabalho apresentado como Tema Livre na V Jornadas Nacionales de Psicologia del Deporte, Actividad Física y Psicología, em Buenos Aires, em dezembro de 2005. Publicado na Revista da Sociedade de Psicologia do RS, vol. 5, junho de 2006.

<sup>2</sup> Psicóloga com formação em Psicoterapia da Infância e Adolescência pelo CEAPIA, Especialista em Psicologia do Esporte pelo Conselho Federal de Psicologia, Mestre em Psicologia Social e da Personalidade pela PUCRS.

countertransference phenomena that possibility the professional intervention for the group's comprehension of stress, and the insights of players for anxiety control through Sports Psychology contents are presented.

Key-words: sport psychology, adolescence, group dynamic, transference/countertransference

## DESENVOLVIMENTO

O presente artigo apresenta, através da discussão de uma prática, o trabalho desenvolvido em Psicologia do Esporte em um clube poli-esportivo que incentiva tanto a iniciação esportiva quanto o esporte de alto rendimento. A ação da Psicologia ocorre em diversos departamentos – vôlei, basquete, ginástica olímpica, ginástica rítmica e esgrima – e, para cada modalidade, há uma estratégia de intervenção determinada a partir das necessidades detectadas e do planejamento conjunto com o coordenador do departamento.

O caso que este artigo ilustra é referente a uma equipe infantil masculina de vôlei. Esta modalidade é desenvolvida no clube tanto nas escolinhas esportivas, cujo objetivo é a aprendizagem, quanto nas equipes esportivas, cujo objetivo é a competição. Não atuamos no alto rendimento, mas muitos de nossos atletas se direcionam a isto posteriormente. Neste departamento, a psicologia atua junto às equipes (masculina e feminina) mirim, infantil, infante e juvenil. Esta classificação das equipes é uma nomenclatura utilizada pela Confederação Brasileira de Vôlei e compreende adolescentes com a idade variando de 12 a 18 anos.

O trabalho junto à equipe infantil (14 a 15 anos) se dá através do acompanhamento regular aos treinos, do assessoramento ao técnico responsável e de encontros grupais quinzenais com os atletas. A opção por esta modalidade de atendimento foi decidida por entendermos que a vivência grupal na adolescência, por si só, já pode ser considerada terapêutica. A experiência em grupo se caracteriza por ser continente, por propiciar a identificação de situações (dificuldades, conflitos, ansiedades) semelhantes no outro e por facilitar a comunicação. A presença de outros adolescentes pode diminuir a tensão e estimular a atividade e a participação de todos (Osório, 1997).

Nestes encontros, são trabalhadas diferentes questões gerais e específicas ao momento da equipe. Geralmente, proponho uma dinâmica de grupo, cujo objetivo envolve os aspectos que desejo enfatizar. Assim, por exemplo, se estamos trabalhando a comunicação, busco uma dinâmica que propicie vivenciar uma comunicação eficaz e/ou perceber os efeitos provocados pelas falhas na comunicação.

A *dinâmica de grupo*, segundo Busnelo (1989), compreenderia o “conjunto de técnicas empregadas em programas de treinamento, planejadas para o desenvolvimento de habilidades, de estabelecer boas relações humanas e de dirigir comissões e grupos” (p. 16).

É consenso entre os autores (Militão & Militão, 2000; Moscovici, 2002) que a dinâmica de grupo é o exercício de uma vivência que objetiva o alcance de mudanças pessoais a partir de aprendizagens baseadas em experiências diretas ou vivências. Deste modo, os participantes são encorajados a experimentar comportamentos, sentimentos e emoções diferentes de seu padrão habitual. As vivências são comparadas, compartilhadas, analisadas e podem promover mudanças em diferentes níveis. Segundo Moscovici (2002), são eles: *nível cognitivo* – informações, conhecimentos, compreensão intelectual; *nível emocional* – emoções e sentimentos, gostos, preferências; *nível atitudinal* – percepções, conhecimentos, emoções e predisposição para ações integradas; *nível comportamental* – atuação e competência.

Com base nestes aportes teóricos, busco, na prática com os atletas, adequar a dinâmica ao objetivo e às características daquela equipe específica. Este é um dos desafios enfrentados no dia-a-dia, pois a área ainda carece de material teórico específico, ficando a cargo da criatividade e da experiência do profissional a adequação da proposta escolhida. Ao escolher uma técnica, penso ser fundamental questionar previamente: esta dinâmica enfoca o objetivo que pretendo trabalhar? Ela traduz ou reflete algo da realidade desta equipe e, portanto, poderá ser aproveitada enquanto vivência? Ela é capaz de mobilizar a participação de todos?

Os jogos são técnicas especialmente apreciadas pelos adolescentes, por seu caráter dinâmico e competitivo. Segundo Militão e Militão (2000), esta técnica traz diversas vantagens:

- a) tem caráter experimental: podem experimentar situações, emoções e atitudes sem o risco de conseqüências verdadeiramente danosas, pois o jogo é uma simulação;
- b) proporciona flexibilidade ao coordenador: este deve estar atento aos movimentos do grupo, para dar um ritmo adequado à atividade. Este item revela a importância do conhecimento teórico a respeito dos grupos;
- c) permite a participação de todos;
- d) cria maior responsabilidade para o grupo: o desenvolvimento da atividade e os critérios de trabalho são de total responsabilidade do grupo;
- e) gera aprendizado: por serem vivências, viabilizam o ciclo do aprendizado – ação, reflexão, teorização e prática;
- f) proporciona motivação e, conseqüentemente, integração;
- g) assegura ganhos a todos: independentemente do resultado concreto do jogo/competição, todos ganham pela experiência vivida.

Por ocasião da situação que relatei, estávamos trabalhando ansiedade e atenção no grupo. Para tanto, escolhi uma dinâmica chamada “Embaralhada”, que consistia em uma disputa entre dois grupos. O grupo foi dividido em dois (A e B) e a cada um dos subgrupos foi entregue um baralho de cartas. Os participantes deveriam se posicionar sentados, em uma fila, lado a lado. O grupo A ficaria de frente ao grupo B, pois desta forma poderiam controlar o andamento do adversário. O primeiro da fila deveria pegar com uma mão uma carta do baralho, passar à outra mão e, então, entregar ao companheiro ao lado. Este, por sua vez, deveria pegar a carta com uma mão, passá-la à outra e, só então, entregar ao próximo companheiro; e assim sucessivamente até o fim da fila e término do baralho. Algumas regras foram determinadas: nunca poderiam ter mais de uma carta na mão ao mesmo tempo; a carta teria que passar por todos os membros do grupo; se uma carta caísse no chão, o grupo deveria interromper o fluxo para buscar a carta.

Meu objetivo com a dinâmica era trabalhar aspectos como a comunicação, a integração, a atenção e o controle do estresse. Para alcançarem um resultado satisfatório, seria necessário que estivessem bem integrados, se comunicando eficazmente. A busca da sincronia depende de quanto os membros conseguem sintonizar no mesmo ritmo. Era

permitido combinar formas de melhor adequar o procedimento tomado para cumprir com a tarefa, ainda que isto não fosse explicitado. A atenção e a concentração eram fundamentais para o êxito da tarefa, e eu iria incluir gradualmente fatores de distração externos. O estresse seria trabalhado através da disputa entre os grupos e pela inserção destes fatores externos.

Um detalhe importante nesta situação: as cartas utilizadas eram pertencentes a um jogo bastante popular entre púberes chamado “Yu-Gi-Oh!”. Quando os adolescentes as viram, muitos se mostraram encantados, e eu tratei de esclarecer que eram emprestadas pelo meu filho, que apreciava o jogo. Este detalhe se mostrará importante posteriormente.

Iniciamos com um ensaio para ambos os grupos. Após uma primeira tentativa, o grupo A fez algumas combinações, inclusive trocando alguns membros de posição, pois perceberam quem era mais lento e buscaram adequar o ritmo de todos. O grupo B apenas se limitou a xingar os membros que tinham se mostrado mais atrapalhados.

Quando pensamos na fase de desenvolvimento em que se encontram estes jovens – adolescência –, destaca-se a baixa tolerância às frustrações, aliada a um acréscimo de onipotência. Alguns jogadores expressavam claramente estes aspectos através da intolerância aos que apresentavam mais dificuldades, além de uma busca por ganhar do outro grupo a qualquer custo.

Dois jogadores se sobressaem pela impulsividade durante os treinamentos, e um deles mostra-se bastante individualista na equipe. Nos encontros com a Psicologia, geralmente são os mais agitados e, muitas vezes, interrompem o andamento da tarefa. Ambos os jogadores ficaram no mesmo grupo (B) e posicionaram-se ao final da fila. Já durante o ensaio, começaram a reclamar dos demais companheiros.

Na nova rodada, algumas cartas do grupo B caíram e, na tentativa de não perderem, tentaram escondê-las e atrapalhar o julgamento do resultado. Retomamos as regras e resolvemos repetir mais uma vez. No entanto, combinei que desta vez eu iria atrapalhá-los ainda mais, pois incluiria mais fatores de distração e ansiedade. Ao longo do jogo, eu e um outro componente do grupo, que não estava participando da atividade, ficamos falando, narrando quem estava ganhando, incentivando-os a ir mais rápido, pedindo que cuidassem para não amassar as cartas.

O componente que estava ao final do grupo B, não tolerando mais a desorganização que seu grupo estava demonstrando, jogou as cartas para cima, interrompendo o jogo. Foi acompanhado por outros membros do grupo. Alguns participantes ficaram surpresos, outros riram.

No momento em que isto ocorreu, também fiquei surpresa, pois não esperava esta reação. Já havia realizado esta técnica com outro grupo, e o resultado havia sido muito enriquecedor, sendo possível trabalhar diversos aspectos individuais e da equipe. Após um momento de risadas e brincadeiras, começaram a perceber o que havia acontecido, e alguns passaram a se mostrar culpados, preocupando-se em recolher as cartas e a acalmar os demais. Penso que o detalhe de saberem que as cartas pertenciam ao meu filho também interferiu no sentimento de culpa. Por outro lado, eu sentia raiva pela possibilidade de estragarem as cartas e pela interrupção da tarefa.

Segundo Zimerman (1997), em todo grupo coexistem duas tendências: uma de buscar a coesão e a outra, de desintegração. No campo grupal, circulam uma série de ansiedades, defesas, conflitos que estarão em jogo durante as dinâmicas e jogos realizados. Frente a uma situação de conflito ou de maior frustração, a tendência é mobilizar defesas, que serão ativadas no grupo e que necessitarão ou não de intervenção, de acordo com a situação.

No grupo, há sempre uma tarefa externa a ser cumprida, ou seja, é o que constitui a razão do grupo. Já a tarefa interna será a totalidade de operações que os membros deverão realizar para alcançarem seu objetivo. Na tarefa, há sempre três aspectos envolvidos: pensamento, sentimento e ação. Nem sempre os três aspectos coincidirão, e de seu interjogo resultará a forma como a tarefa será cumprida, ou não (Portarrieu & Tubert-Oklander, 1986).

Quando um grupo é coeso e bem constituído, já é continente das angústias de cada um dos membros e de todos, auxiliando a realização da tarefa. No entanto, um grupo que não consegue absorver e trabalhar com o nível mais primitivo, tende a se atrapalhar na realização da mesma, gerando um desgaste maior. Ao coordenador cabe o papel de favorecer que o grupo realize sua tarefa interna reflexiva, para ter condições de resolver a tarefa externa a que se propõe. Era este o papel que me cabia.

Como um grupo, as equipes esportivas estão sujeitas às mesmas leis de funcionamento grupal e, portanto, deve-se atentar para o funcionamento explícito e, especialmente, para o implícito. Ao deparar-se com impasses no grupo, deve-se buscar o sentido do que está ocorrendo, de forma a tentar desobstruir o andamento do grupo.

Inicialmente, me senti decepcionada por não poder concluir o jogo da forma planejada. Também senti raiva pelas cartas e porque, mais uma vez, a dupla de atletas havia atrapalhado o andamento da tarefa. No entanto, sabia que o comportamento apresentado precisava ser compreendido, para que a atividade cumprisse com seu objetivo de aprendizagem e vivência. Se eu tomasse a situação como um ataque pessoal, não os ajudaria a compreender o ocorrido, e ainda prejudicaria o vínculo entre eu e eles.

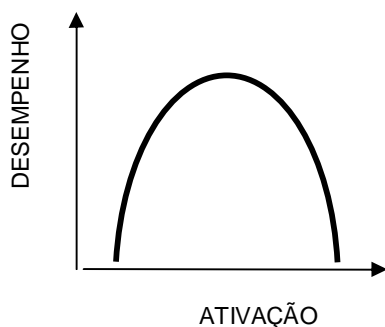
Sabemos que a escassa capacidade de controle que o adolescente tem em relação as suas emoções o induz a proteger-se, pondo em ação uma série de mecanismos, que podem ir da negação à atuação. Quando entendemos a noção de *acting* na adolescência, a diferenciamos do caráter destrutivo que possui o *acting* do adulto, e passamos a buscar o sentido que o ato pode comunicar. Assim, buscamos tornar a experiência pensável, e não apenas atuada (Ferrari, 1996).

Sentei com todos para conversarmos e procurar dar um destino para o descontrole observado. Era interessante observar as reações dos componentes. Alguns se mostravam chateados por não terem concluído a proposta, outros estavam preocupados com minha reação (um chegou a perguntar se eu estava braba), outros ainda mostravam-se altamente agitados pela confusão que se formara.

Compreender contratransferencialmente o que ocorrera e buscar o sentido implícito daquele movimento do grupo foi fundamental para retomar o seu andamento e, conseqüentemente, possibilitar a vivência e a compreensão da experiência. Penso que, se não fizesse este movimento, provavelmente realizaria um *acting*: colocaria os dois atletas para fora ou interromperia o grupo naquele momento. No entanto, se assim agisse, não possibilitaria a compreensão do ocorrido, reforçando a simples atuação do impulso (deles e minha). Concordo com Graña (1994), quando afirma que, numa relação terapêutica com adolescentes, “o adolescente deverá necessariamente desafiar, mas não poderá maniacamente triunfar” (p. 10).

Aproveitei o que havia ocorrido para demonstrar o que acontecia quando vivenciavam uma situação de estresse, como a ansiedade aumentava de forma demasiada e os efeitos que isto poderia causar. Utilizando a hipótese do “U” invertido (Weinberg & Gould, 2001), expliquei a relação existente entre ansiedade e desempenho.

Segundo esta teoria, uma baixa ativação corresponde a níveis baixos de desempenho, pois o atleta não está ativado o suficiente. À medida que a ativação aumenta, melhora o desempenho até chegar ao nível de performance ideal. No entanto, se o nível de ativação continua aumentando, a tendência é fazer o desempenho declinar. Deste modo, o gráfico abaixo (que reproduzi ao grupo) representaria a noção de que o desempenho é baixo quando a ativação é muito baixa ou muito alta. Ainda que saibamos não ser a hipótese do “U” invertido uma unanimidade, ela é útil para que os atletas percebam a importância da relação entre desempenho e ansiedade.



Fonte: Weinberg e Gould (2001, p. 105).

A partir das explicações, pudemos compreender as reações físicas da ansiedade alta e baixa. Vários atletas comunicaram como se sentiam em diferentes situações e onde se localizariam no gráfico, buscando identificar sua zona de melhor performance. Foi interessante observá-los pensando em como se sentiam e como reagem. Pudemos identificar diferenças entre eles e aceitá-las como possíveis. Concluíram que o grupo B se encontrava tão ansioso no momento do jogo, que não conseguiu mais pensar e se estruturar para vencer as dificuldades com que se deparavam (estavam atrás, cartas haviam caído e provavelmente perderiam). A saída encontrada foi descarregar a ansiedade de qualquer modo, para livrar-se da situação estressante. Passamos a buscar ligações do ocorrido com situações vividas durante os jogos da equipe. Como se portavam na quadra frente a uma

derrota iminente? Que estratégias utilizavam? Que recursos buscavam, tanto no grupo quanto individualmente?

Nosso encontro rendeu muito. O grupo se sentiu compreendido, especialmente os dois atletas que causaram a interrupção, pois não foram rotulados de atrapalhados ou de obstrutores do trabalho, mas puderam perceber como seu comportamento tinha conseqüências no próprio jogo. Os temas da ansiedade, atenção e controle de estresse não se esgotaram no encontro. Ao contrário, sentiram-se motivados a compreender melhor como estas variáveis interferiam no rendimento de cada um. Promover o encontro da compreensão cognitiva com a experiência concreta é o ideal. Tornar a experiência capaz de promover uma aprendizagem abre a possibilidade de uma mudança de atitude.

Quem se embaralha? O trabalho com adolescentes é desafiador e fascinante. Requer conhecimentos específicos do profissional psicólogo e, principalmente, uma postura firme, mas capaz de ser continente frente às demandas características da fase.

Com o relato desta vivência, busquei demonstrar a importância do papel do psicólogo esportivo no trabalho com atletas. Compreender a dinâmica subjacente aos movimentos da equipe possibilitará trabalhar em um nível diferente de compreensão, que não se limita ao concreto. O profissional da psicologia tem aportes teóricos que lhe possibilitam entender: A dinâmica transferência-contratransferência, os movimentos grupais, a dinâmica da fase de desenvolvimento dos atletas, a forma de devolver a compreensão, entre outros temas. As técnicas e dinâmicas de grupo estão à disposição de qualquer profissional que aprecie utilizá-las. O próprio técnico pode utilizar-se deste recurso em algum momento. No entanto, cabe ao psicólogo aproveitar a técnica enquanto vivência relacionada ao(s) atleta(s) e seu momento, de forma profunda e consistente.

#### Referências

- Busnello, E. (1986). Dinâmica de grupo. Em L. C. Osório (Org.), Grupoterapia hoje (pp. 15-20). Porto Alegre, RS: Artes Médicas.
- Ferrari, A. (1996). Adolescência – o segundo desafio. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.

- Graña, R. (1994). O Adolescente e a psicoterapia: Paradoxos. Em R. Graña (Org.), Técnicas psicoterápicas na adolescência (pp. 03-14). Porto Alegre, RS: Artes Médicas.
- Militão, A. & Militão, R. (2000). Jogos, dinâmicas e vivências grupais. Rio de Janeiro, RJ: Qualitymark.
- Moscovici, F. (2002). Desenvolvimento interpessoal: Treinamento em grupo. (7ª ed.). Rio de Janeiro, RJ: José Olympio.
- Osório, L. C. (1997). Grupoterapia com Adolescentes. Em D. Zimmerman & L. C. Osório (Orgs.), Como trabalhamos com grupos (pp. 321-329). Porto Alegre, RS: Artes Médicas.
- Portarrieu, M. & Tubert-Oklander, J. (1986). Grupos Operativos. Em L. C. Osório (Org.), Grupoterapia hoje (pp. 135 - 141). Porto Alegre, RS: Artes Médicas.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2001). Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. (M. Monteiro, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed.
- Zimmerman, D. (1997). Fundamentos teóricos. Em D. Zimmerman & L. C. Osório (Orgs.), Como trabalhamos com grupos (pp. 23-31). Porto Alegre, RS: Artes Médicas.

Contato:  
Márcia Pilla do Valle  
Endereço: rua Hilário Ribeiro, 294 conj. 303  
Porto Alegre – RS  
CEP 91510-040  
Telefones: (51) 3346.6581 e (51) 9112.1278  
Email: mpvalle@via-rs.net ou marcia@psicoesporte.com.br