Desempenho Mental de Alta Performance:

Um guia para fortalecer a saúde da sua mente e alcançar o sucesso no esporte

cada uma é uma

Introdução:

Bem-vindos ao mundo da alta performance mental!

Este e-book foi cuidadosamente elaborado pelas psicólogas do esporte do Cada Uma é Uma, com o objetivo de te ajudar a alcançar o seu potencial máximo e desfrutar de uma saúde mental sólida e equilibrada.

Aqui, vamos explorar temas fundamentais, desde a relação entre esporte e saúde mental até estratégias práticas para lidar com adversidades, desenvolver motivação intrínseca e fortalecer a confiança.

Esperamos que este e-book seja um guia prático e enriquecedor para você. Ao implementar as estratégias e conceitos abordados aqui, você estará no caminho para se tornar uma pessoa mais confiante, motivada e resiliente.

Lembre-se: cada um de nós é um protagonista em sua jornada esportiva, e merece todo o suporte necessário para alcançar seus objetivos. Continue se dedicando, acreditando em si mesma e valorizando sua saúde física e mental. Você é incrível e capaz de conquistar grandes feitos no esporte e na vida!

Prepare-se para embarcar em uma jornada de autoconhecimento e crescimento, descobrindo todo o seu potencial como atleta.

Vamos lá!

Índice:

Capítulo 1: Esporte e Saúde Mental 03

- Definição de saúde mental
- Benefícios do esporte para a saúde mental
- Estressores específicos do esporte de alto rendimento
- Fatores de proteção individual
- Fatores de proteção ambientais e socioculturais

Capítulo 2: Como aumentar sua Motivação 05

- Entendendo a motivação no esporte
- Tipos de motivação: intrínseca e extrínseca
- Reflexão sobre a sua motivação pessoal
- Desafios que afetam a motivação
- Estratégias para desenvolver e manter a motivação
- Estabelecimento de metas eficazes

Capítulo 3: Como Lidar com Adversidades 07

- Adversidades no esporte
- Habilidades necessárias: resiliência e autocompaixão
- Estratégias para lidar com adversidades
- Tolerância ao mal estar e Autorregulação
- Perfeccionismo x excelência

Capítulo 4: Como melhorar sua Confiança 10

- Definição de confiança
- Diferença entre autoconfiança e autoestima
- Comportamentos que fortalecem a confiança no esporte
- Preparação física e técnica
- Estabelecimento de objetivos realistas
- Técnicas de relaxamento
- Autoconversação positiva
- Visualização de imagens bem-sucedidas

Capítulo 5: Como desenvolver seu Foco 12

- Definição de Foco
- Como desenvolver seu foco
- Técnicas utilizadas pela Ciência da Psicologia do esporte
- Mindfulness

Capítulo 1:
Esporte e Saúde Mental

Segundo a OMS, saúde mental é um estado de bem-estar em que a pessoa realiza seu próprio potencial, consegue lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e é capaz de dar uma contribuição para sua comunidade.

Estudos sugerem maior probabilidade de ele ter seu efeito preventivo se praticado ao ar livre, se a pessoa está motivada intrinsecamente, se sentindo autoeficaz e competente. (Bourke et al, 2020)

Um em cada cinco adultos na população em geral já apresentou um sintoma ou distúrbio de saúde mental como angústia, ansiedade, depressão ou uso indevido de substâncias.

No esporte de alto rendimento este número não é muito diferente. Nos últimos anos os transtornos de saúde mental vêm ganhando cada vez mais atenção no contexto do esporte de alto rendimento.

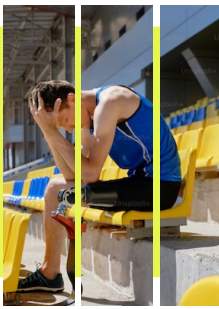
Apesar da participação no esporte trazer muitos benefícios para a saúde física e mental, os atletas de elite tendem a sofrer de sintomas e transtornos de saúde mental em taxas semelhantes ou superiores às da população em geral.

Abaixo seguem alguns dos estressores específicos do esporte:

- Lesões severas, cirurgias e dor crônica
- Pressão por resultado, ansiedade competitiva
- Medo de falhar ou de perder a posição de titular
- Queda de desempenho
- Perfil perfeccionista mal adaptado
- Histórico de assédio e abuso
- Dinâmica de equipe aversiva e baixo suporte da equipe
- Aposentadoria involuntária

Para lidar com os estressores o atleta precisa desenvolver e garantir os "fatores de proteção individual":

- Autoestima e repertório de autocuidado
- Experimentar um senso de autonomia
- Ser capaz de desenvolver auto reflexão e estabelecer metas significativas
- Ter percepção de competência e controle do que faz
- Estabelecer relações positivas e de apoio
- Ter satisfação com a carreira de atleta



Além disso o ambiente esportivo precisa estar comprometido em desenvolver "os fatores de proteção ambientais e socioculturais":

- Acesso a informações sobre saúde mental
- Informar sobre a necessidade do autocuidado
- Acesso e recursos disponíveis para suporte
- Estabelecer relação de confiança com o(a) treinador(a)
- Desenvolver relacionamentos positivos
- Ter um plano de aposentadoria para a vida após a carreira de atleta

Esporte e atividade física previnem e ajudam no tratamento de depressão e ansiedade entre jovens e adultos, principalmente se estiverem presentes durante a prática PRAZER e AFETO.

Ao buscar prazer e afeto durante a atividade física, estamos fortalecendo a resiliência mental e proporcionando um caminho mais saudável e equilibrado para todos os envolvidos.

Que este entendimento inspire atletas, treinadores, equipes esportivas e a sociedade em geral a valorizar e priorizar a saúde mental como um elemento fundamental para o sucesso e a felicidade na jornada esportiva e na vida como um todo.

Capítulo 2 : Motivação

Motivação pode ser entendida como a “direção e intensidade dos esforços” (Weinberg e Gould, 2017). Isso significa que um atleta motivado compreende o que deve ser feito e se dedica para isso, ou seja, chega cedo aos treinos, ouve o treinador com atenção, se esforça nos seus treinos e no seu dia a dia.

Quais são os tipos de motivação?

01. Motivação intrínseca: aquela que “vem de dentro”, como a realização pessoal, satisfação pelo autoaprimoramento, senso de competência.

02. Motivação extrínseca: elogios, aprovação, pertencimento a um grupo de amigos, medalhas, dinheiro, fama.

Qual é a sua motivação?

É importante saber o que te motiva, o seu “porquê”, e estabelecer metas de acordo com isso. Faça uma reflexão: o que te motiva a praticar esporte? Diversão, competência, aparência, saúde, questões sociais e/ou recursos?

Por que ficamos desmotivados?

A percepção de estagnação, conflito com outras atividades, falta de diversão, tédio, falta de competições ou pouco tempo de jogo e pressão excessiva podem impactar de forma negativa na sua motivação.

Como desenvolver a motivação?

Buscar variabilidade e diversão, compreender a planilha de treino e estabelecer metas podem ser estratégias eficazes para aumentar sua motivação.

Mas... como estabelecer metas de uma forma eficaz?

- Mire nas metas de processo ao invés do resultado, ou seja, foque no aprimoramento de habilidades específicas e que estão sob seu controle.
- Acerte o ponto ideal entre uma meta muito fácil e muito desafiadora, já que se for muito fácil, poderá gerar tédio, e se for muito difícil, frustração.
- Inclua metas de curto prazo que tornem as metas de longo prazo mais alcançáveis.
- Faça um plano de ação de como vai chegar lá, escreva e deixe em um lugar visível.
- E, claro, recompense o processo!

Capítulo 3:
Como lidar com adversidades

Adversidades são situações difíceis, inesperadas e desafiadoras, que podem gerar em nós sentimentos de falta de controle, ineficácia e insegurança ou medo.

Exemplos de adversidades no esporte são: mudanças climáticas (chuva, vento) no dia da competição, trânsito acima do normal, problemas com algum equipamento ou material específico da modalidade (bike, alimentação/hidratação, roupa, tênis etc.), uma noite mal dormida, problemas interpessoais, entre várias outras possibilidades.

Quais são as habilidades necessárias para lidar com adversidades?

1. Resiliência

Resiliência é a capacidade de manter um funcionamento saudável diante dos diversos desafios, e de se recuperar efetivamente após momentos difíceis.

Esse é um termo derivado da física, que se refere à propriedade que alguns corpos apresentam de retornar à forma original após terem sido submetidos a uma deformação elástica.

Como vemos no exemplo dessa árvore, por mais que seja submetida a diferentes condições climáticas, ela ainda se mantém firme. Pois encontra-se saudável, com raízes bem estabelecidas e nutrida.

2. Autocompaixão

Autocompaixão é a prática de sermos nossos aliados, nos tratar com afeto, criando uma força interior que nos promove coragem para lidar com os desafios.

Pessoas autocompassivas apresentam autoconfiança, coragem para arriscar sem medo de errar, persistência dos esforços e percepção corporal mais positiva.

Para desenvolvermos essa habilidade, precisamos aprender sobre:

- **Self-kindness:** ir contra a tendência de autocrítica, ser mais cuidadoso e solidário consigo. Ativar o sistema de cuidado (com falas agradáveis e toques carinhosos) ao invés de ativar o sistema de alerta, que nos faz entrar no modo de luta, fuga ou congelamento.

- **Mindfulness:** trazer a consciência para o presente de forma ativa, com aceitação e gentileza, saindo do modo padrão de funcionamento do cérebro, que está sempre buscando por problemas e ameaças, no passado e no futuro.

  SOFRIMENTO =
  DOR x RESISTÊNCIA

- **Commom Humanity:** sensação de pertencimento, de que outras pessoas sentem ou já passaram por situações parecidas.

Quais são as principais estratégias?

3. Tolerância ao mal-estar

- Aceitar que as situações indesejadas são inerentes à vida e não tem nada que podemos fazer para eliminá-las. A partir disso, focar no presente, direcionando a mente para o que temos controle, o que nos permite tomar melhores decisões e estabelecer um plano de ação para resolver os problemas.

- Envolve desenvolver estratégias de relaxamento e mudança de foco, como: relaxamento muscular, automassagem, ouvir música, conversar com alguém, apreciar uma comida gostosa, sair para fazer uma caminhada etc.

4. Autorregulação

Já a autorregulação é a capacidade de gerar e alterar os próprios comportamentos (pensamentos e emoções) conforme as demandas externas.

Requer o desenvolvimento de autoconsciência para entender como as emoções se expressam no corpo (padrões de pensamentos e sensações), para então encontrar a Zona Ideal de Funcionamento Individual, ou seja, qual é a faixa de níveis de ativação e emoção que você consegue obter o seu melhor desempenho.

Concluindo...

Para lidar com adversidades, é necessário ter um comprometimento com a **excelência**, deixando de lado o perfeccionismo.

Isso significa aceitar o fato de que vão existir erros e falhas no processo, mas que isso não mudará o comprometimento que existe com os valores e metas estabelecidos.

Conquistar essa disciplina física e mental é uma grande ferramenta para alcançar a alta performance.

Capítulo 4: Confiança

A confiança é um sentimento aprendido e desenvolvido ao longo da vida. Isso significa que, ao longo da vida, podemos ter experiências e aprendizados que fortalecem ou enfraquecem a nossa confiança.

De uma forma geral, a confiança é um sentimento associado a comportamentos bem sucedidos. Por comportamentos bem-sucedidos, podemos entender como comportamentos que produzem uma consequência desejada, como conquistar algo positivo ou resolver um problema.

Autoconfiança é diferente da autoestima!

Autoestima é um sentimento construído através da interação social, principalmente com os pais durante a infância. Ela é construída quando temos um comportamento esperado e recebemos como consequência atenção, carinho, um sorriso ou palavras afetuosas. Dessa forma, nossos pais proporcionam o aprendizado de que "tenho valor e sou amado".

Por outro lado, a confiança não é construída necessariamente através de interações sociais. Claro, um elogio ou comentário positivo após uma nova atitude pode ser muito bem-vindo, mas podemos depender de nós mesmos para a construção da nossa autoconfiança.

Então, resumindo:

1- A autoconfiança é um sentimento aprendido e desenvolvido ao longo da vida

2- Pode ser produzida por negativo, com consequências naturais (sem a interferência do outro) ou sociais (produzidas pelo outro)

3- Ela passa a ser mantida e desenvolvida pela própria pessoa, quando aprende que seus comportamentos produzem consequências reforçadoras positivas ou evitam consequências aversivas (consegue se livrar ou resolver problemas)

A partir disso, vamos descrever alguns comportamentos que, quando executados, favorecem o desenvolvimento da confiança no esporte:

- Estar física e tecnicamente preparado
- Concentrar-se em objetivos realistas para a competição
- Saber relaxar
- Usar autoconversação positiva
- Fazer visualização de imagens bem sucedidas

Se comprometer com comportamentos alinhados com os itens acima e incluí-los na sua preparação mental, com certeza te ajudarão no desenvolvimento da sua confiança.

O que é foco?

Foco é...

- Uma habilidade psicológica para alto desempenho;
- A atenção orientada a um estímulo que me foi selecionado;
- Parte do processo de concentração, que permite sustentar o tipo de foco escolhido, transitar entre diferentes estímulos necessários e estar consciente do que preciso fazer no meu esporte.

Cada modalidade exige um foco diferente.

Preditores para um cérebro disperso crônico:
Privação de sono, multitask alterações cognitivas, mídias sociais, pensamentos de autorreferencial, ruminação mental Diminui Performance; aumenta estresse, ansiedade, desregula o emocional, maior chance de erros e lesões.

Como desenvolver seu foco?

- Criando situações diferentes e possíveis para focar no treino
- Cuidando do sono, da saúde e da alimentação
- Evitar moduladores do humor
- Exercício físico
- Criando metas curtas e específicas
- Fazendo exercícios cognitivos que treinem funções executivas, técnicas de regulação emocional (filmes, músicas, assertividade)

Técnicas formais da utilizadas pela Ciência da Psicologia do esporte

1- Autofala

O mais importante é que seja construída de acordo com o repertório subjetivo e de modalidade de cada atleta, junto de um psicólogo de esporte. É preciso ter efeito para funcionar com excelência e levar ao foco que esteja associado ao objetivo a ser desempenhado.

Exemplo: *a autofala "Empurra" dirigida ao foco para saída mais rápida do bloco.*

2- Respiração

Ganhar consciência de como respiramos é como obter o controle da respiração que pode nos auxiliar no desempenho de diferentes situações.

Quando falamos de concentração focal, a respiração serve como aliada porque diminui a oscilação mental, melhorando a ansiedade e nos tornando capaz de estar mais tempo conscientes do que precisamos executar com precisão.

3- Respiração nasal 4x6

Permite regulação emocional, redução da fadiga mental e aumento do suprimento de oxigênio. Além disso, favorece a concentração e melhora a performance.

MEDALHA DE OURO MINDFULNESS

O que é Mindfulness no esporte e como pode ser treinado?

Mindfulness é uma prática que envolve estar consciente do momento presente, sem julgamentos ou distrações, cultivando a atenção plena. No contexto esportivo, o mindfulness pode ser aplicado de várias formas. Uma delas é através da meditação, em que os atletas são encorajados a se concentrar na respiração, nas sensações do corpo e nos pensamentos, permitindo que eles estejam plenamente presentes durante a prática esportiva.

Além disso, técnicas de mindfulness podem ser utilizadas durante o treinamento, como focar na execução de movimentos com consciência e atenção, melhorando a qualidade e a eficiência dos gestos esportivos. Também pode ser aplicado em momentos de competição, ajudando os atletas a lidar com a pressão e o estresse, concentrando-se no momento presente, reduzindo a ansiedade e aumentando o desempenho esportivo. A prática regular de mindfulness no meio esportivo pode trazer benefícios como o aumento da concentração, da resiliência, do controle emocional e da tomada de decisões mais conscientes.

Benefícios na alta performance

Mindfulness oferece benefícios significativos para a concentração dos atletas. Treinando a partir de técnicas de mindfulness, os atletas aprendem a se concentrar no momento presente, evitando distrações desnecessárias. Essa habilidade de foco direcionado pode melhorar seu desempenho esportivo, permitindo que estejam plenamente presentes e atentos durante as competições.

Além disso, o mindfulness ajuda os atletas a lidarem com o estresse e ansiedade, que muitas vezes afetam sua capacidade de concentração. Ao reduzir esses fatores, eles conseguem manter o foco com mais facilidade e evitar pensamentos negativos ou distrações que possam prejudicar seu desempenho.

O treinamento de mindfulness aprimora a autoconsciência dos atletas, permitindo que identifiquem melhor seus estados mentais e emocionais durante a prática esportiva. Essa consciência aumentada lhes dá a capacidade de ajustar e redirecionar seu foco quando necessário, mantendo-se mais presentes e concentrados em cada movimento, técnica ou estratégia. Contribuindo para um desempenho esportivo mais consistente, eficaz e gratificante.

Conclusão:

Chegamos ao final deste e-book repleto de valiosas informações sobre alta performance mental no esporte. 🎉

Esperamos que você tenha adquirido conhecimentos essenciais para fortalecer sua saúde mental e elevar seu desempenho como atleta.

Lembre-se de que cada um de nós possui uma história única e um potencial extraordinário. Ao investir em sua saúde física e emocional, você está trilhando um caminho de realização pessoal e bem-estar.

Continue explorando, aprendendo e crescendo sempre!

@cadaumaeuma