

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

MATHEUS HENRIQUE DE OLIVEIRA MELEK GALL

**A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA COMO FERRAMENTA DE
CONTROLE DOS NÍVEIS DE ESTRESSE EM ATLETAS NO
CROSSFIT GAMES**

**Volta Redonda
2019**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA COMO FERRAMENTA DE
CONTROLE DOS NÍVEIS DE ESTRESSE EM ATLETAS NO
CROSSFIT GAMES**

Artigo apresentado ao Curso de Educação Física como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física

Matheus Henrique de Oliveira Melek Gall

Orientador: Prof. Adilson Pereira

FOLHA DE APROVAÇÃO

MATHEUS HENRIQUE DE OLIVEIRA MELEK GALL

**A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA COMO FERRAMENTA DE
CONTROLE DOS NÍVEIS DE ESTRESSE EM ATLETAS NO
CROSSFIT GAMES**

Orientador: Prof. Adilson Pereira

Banca Examinadora:

X

Prof Adilson Pereira

X

Profª

X

Profª

RESUMO

Este artigo se propõe a trazer aos treinadores de Crossfit uma nova visão e forma de lidar com seus atletas durante a maior competição de Crossfit do mundo, o Crossfit Games. Possibilitando o entendimento acerca do estresse competitivo e de como é possível diminuir seus efeitos negativos em seus atletas, entre um evento e outro da competição. Utilizando como ferramenta a Programação Neurolinguística (PNL) que tem como fator principal a comunicação, que se caracteriza entre uma troca de informações entre indivíduos, portanto a utilização de técnicas de PNL pode ser de grande ajuda para que os treinadores trabalhem com o psicológico dos seus atletas e assim consigam amenizar e talvez ignorar por um todo os fatores que atrapalham a sua queda de rendimento.

Palavras chave: Coping; Crossfit; Estresse; Programação Neurolinguística

1. INTRODUÇÃO

Sabemos que o Crossfit é uma modalidade de treinamento bastante exaustiva, que se baseia em grande parte dos seus treinos na otimização dos movimentos que tem por requisição valências físicas diversas. Assim, em uma sessão de treinamento Crossfit, o praticante consegue trabalhar velocidade, agilidade, força, resistência, entre outras valências físicas. As competições de Crossfit, assim como todas as outras de modalidades diferentes, exigem um esforço não só físico, mas também um bom “condicionamento” psicológico. Assim, podemos dizer, que os atletas devem estar muito bem preparados fisicamente e mentalmente.

Contudo, especialmente no Crossfit, as competições são realizadas em mais de um dia e com mais de um WOD (Workout of the Day = Treino do Dia), por dia, portanto, alguns fatores psicológicos como estresse, ansiedade, aumentam, assim como a exaustão, a fadiga, onde competições exigem cada vez mais dos atletas, e estes devem ter a melhor preparação possível. A PNL (Programação Neurolinguística) surgiu como uma ferramenta capaz de reduzir esses níveis de estresse, usando técnicas e metodologias adequadas. Como podemos perceber a utilização da PNL pode ser de grande auxílio no âmbito esportivo e um simples levantamento em plataformas de artigos científicos, ou ainda, a busca pela relação dos termos PNL e esporte, nos apresenta um inúmero conteúdo com pretensões de validação do uso dessa ferramenta de âmbito psicológico.

Não é nossa pretensão demonstrar como a PNL pode ser utilizada nas mais variadas modalidades esportivas, muito embora o ser humano possua estruturas psicológicas razoavelmente idênticas, seja em que modalidade esportiva ele esteja atuando, compreendemos que há peculiaridades de cada modalidade e que, a dita ferramenta pode ser customizada àquela modalidade x ou y, com similitudes e diferenças na aplicação.

Assim, delineamos como questão norteadora do presente estudo a seguinte pergunta: Como podemos instrumentalizar Coachs (treinadores) que atuam no Crossfit, de modo que a PNL auxilie na otimização da performance dos atletas que estão sob sua responsabilidade?

Para tanto, nosso estudo foi elaborado a partir de levantamento bibliográfico, tendo por base as plataformas de coleta de dados Scielo e Google Acadêmico, além de referencial bibliográfico de livros especializados no assunto. Neste sentido, o estudo tem por objetivo analisar como a PNL pode ser customizada para o uso de Coachs que atuam no Crossfit Games, com vistas à melhor performance de atletas. Para tanto, a pesquisa procura analisar os aspectos psicológicos mais comuns em atletas e identificar problemas, reduzindo seus níveis de estresse durante as competições.

2. CONHECENDO O CROSSFIT GAMES

Classificada como a principal competição de Crossfit do mundo, o Crossfit Games é realizado anualmente, sendo decidido em apenas um final de semana, quatro dias seguidos de competições, com mais de um WOD por dia. A primeira edição do evento aconteceu no ano de 2007. Segundo os organizadores, o objetivo da competição consiste em encontrar o homem e a mulher com a melhor capacidade física do mundo. Com uma grande variedade de exercícios físicos. Juntando treinos de força, com aeróbicos. Sendo possível, ao atleta correr ou nadar uma meia maratona de manhã e na segunda sessão de treinamento realizar um grande volume de repetições em treinos de força. A fim de buscar o melhor condicionamento e adaptação dos atletas em todas as provas.

2.1 Crossfit: Como surgiu?

Teve como principal desenvolvedor o ex-ginasta Greg Glassman, que em meados da década de 90, tinha como objetivo a criação de um novo método de treinamento capaz de desenvolver condicionamento físico em geral e não se especializar apenas em uma habilidade, sendo assim Glassman reuniu diversos exercícios funcionais, juntamente com LPO (Levantamento de Peso Olímpico) e exercícios aeróbicos com o propósito de serem realizados em alta intensidade, sendo possível trabalhar mais de uma valência física na mesma sessão de treinamento, diferentemente do que ocorre em outros treinos tradicionais.

Acredita-se que o principal motivo do Crossfit crescer tanto e se expandir pelo mundo seja a quebra da monotonia, visto que as sessões de treinamento são definidas com WODs, ou seja, todo dia existe um treino diferente para se realizar, existe a motivação para superar os limites, pois os praticantes são desafiados a cada dia, de uma forma diferente.

Com a marca Crossfit sendo oficializada apenas em 2000, de lá pra cá os números de academias vêm crescendo cada vez mais, estimasse que existem nos dias atuais, mais de 10 mil academias afiliadas pela CrossFit Inc. em mais de 97 país.

3. CONHECENDO A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA (PNL)

Desenvolvida a partir de um estudo na década de 70 por John Grinder, na época estudante de linguística e psicologia e Richard Bandler, estudante de sistemas e matemática. Em conjunto, estudaram sobre temas como terapia e suas formas de aplicação, até que despertaram o interesse no estudo sobre o sucesso humano, e esbarram na seguinte indagação, como duas pessoas com as mesmas oportunidades e habilidades conseguem resultados diferentes?

Através desse questionamento John Grinder e Richard Bandler começaram a desenvolver um conjunto de técnicas e modelos nos quais se alinhavam aos seus campos de estudo, baseando-se em uma ciência na qual é possível obter uma compreensão e uma mudança da representação da realidade, afim de obter os resultados desejados, denominando então essa ferramenta como Programação Neurolinguística (1).

Algumas maneiras básicas para entendimento da Programação Neurolinguística, pode ser simplesmente a interpretação da sigla. Onde PROGRAMAÇÃO se remete ao fato de ser responsável por organizar os nossos sistemas, em que ocorre nosso aprendizado, nos motivamos ou ficamos com a auto-estima fragilizada, por exemplo. NEURO está diretamente relacionada ao o sistema nervoso, aos neurônios, que é aonde conduz e processa as informações recebidas, como por exemplo: os cinco sentidos: visual, auditivo, cinestésico (sensação e emoção), olfativo, gustativo. E por fim a LINGUÍSTICA, que nada mais é que a linguagem, comunicação, podendo ela ser verbal e não verbal, por exemplo: sons, gestos e palavras.

A PNL tem como base da sua metodologia a comunicação humana pois, através dela, é possível mudar o comportamento e as atitudes para desenvolver e aumentar o desempenho com a finalidade de atingir objetivos previamente definidos. Podemos considerar a PNL como um instrumento muito versátil, devido a sua grande aplicação, sendo ela desde a um ramo empresarial, com um chefe querendo aumentar a produtividade da sua empresa, até a um treinador que pretende extrair o máximo de seu atleta. PNL então pode ser entendida pelo conceito de programar o sistema nervoso através da linguagem da comunicação, afim de obter os resultados desejados.

4. A PNL COMO FERRAMENTA NOS ESPORTES

Com o passar dos anos o cenário esportivo mundial vem crescendo progressivamente em níveis técnicos e competitivos, fazendo com que os atletas tendem a aumentar sua performance a cada competição. Tendo em vista este contexto, os atletas estão cada vez mais predispostos a problemas emocionais como estresse. A pressão externa, natureza da competição e a pressão de não ter o desempenho esperado, surgem como os principais desencadeadores do estresse esportivo, implicando em reações fisiológicas negativas, tais como, aumento do batimento cardíaco, sudorese, respiração ofegante e músculos tensos, reações psicológicas também são notáveis como dificuldades para tomar decisões e problemas para se concentrar.

Com todos esses obstáculos, o treinador e o atleta precisam achar uma forma de Coping (Coping = mecanismos de enfrentamento, estratégias capazes de controlar e lidar com situações de estresse) para lidar com esses empecilhos, com essas estratégias sendo trabalhadas nos seus dois âmbitos tanto o “Coping emotivo” que tem como objetivo nivelar o estado emocional do atleta, quanto o “Coping focalizado no problema”, onde o foco é na origem do problema, desenvolvendo mudanças dos fatores que levaram a situação de estresse.

A Programação Neurolinguística aparece como forma de Coping através de algumas técnicas básicas como a “Ressignificação”, que consiste em olhar os benefícios da situação mesmo quando ela não sai como o planejado, tirar o que foi de bom da situação e eliminar o pensamento negativo, por exemplo, um atleta de atletismo não atinge sua meta para a

competição, não consegue subir ao pódio devido a sua colocação mas por outro lado ele melhorou a biomecânica da sua saída com o bloco de partida, então nem todo seu esforço deve ser jogado fora, é preciso então analisar os aspectos positivos e trabalhar os erros, porém eliminando o pensamento negativo e a sensação de fracasso.

Outra técnica simples que pode ser utilizada é nomeada como “Gerador de novos comportamentos”, tendo como a base a imaginação, nela o atleta estipula como ele gostaria de agir em determinada situação, analisa o seu o seu comportamento antigo e como era sua atitude, com a finalidade de buscar soluções para modificar ou melhorar, podemos exemplificar um jogador de futebol profissional que na sua última partida perdeu um pênalti, pois trocou o lado no qual ele estava habituado a bater devido a pressão externa do goleiro, então ele imagina a situação novamente e busca solucionar esse problema , achando como solução não mudar o lado da cobrança na hora que for bater, manter o que ele treinou por ter maior eficiência, independente da pressão externa do goleiro e da torcida adversária (2).

5. A PNL COMO FERRAMENTA NO CROSSFIT GAMES

Como demonstrado no presente estudo, o Crossfit Games exige muito esforço dos atletas nas mais variadas formas de exercício físico e dessa forma existe um grande desgaste físico e mental, é necessário que o atleta se encontre em um estado de tranquilidade emocional, levando em consideração os níveis normais e naturais de nervosismo que varia de pessoa para pessoa.

Com pouco tempo de intervalo de um evento para o outro, os Coachs devem estar atentos ao analisar o seu atleta pós evento, e identificar se existe algum indício de frustração ou pensamento negativo pelo que foi apresentado, diminuir as comparações com os outros atletas e se concentrar somente na sua performance se torna também outro fator primordial para seu resultado.

A Programação Neurolinguística aparece de forma eficiente afim de melhorar o psicológico de atletas em meio a essa competição, visto que é a mais importante do mundo nessa modalidade, onde toda a preparação do atleta desde os eventos de classificação como os regionais e o OPEN até chegar ao Crossfit Games, ou seja, todo um ano de preparação se baseia em um final de semana. Reduzir os níveis de ansiedade, estresse, se torna necessário dentro de uma perspectiva que possa diminuir o rendimento do atleta no período competitivo. Aumentar sua motivação e buscar sempre alcançar as suas potencialidades positivas.

6. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, em que as informações foram levantadas a partir de uma revisão de literatura.

Considerando que a abordagem qualitativa, enquanto exercício de pesquisa, não se apresenta como uma proposta rigidamente estruturada, ela permite que a imaginação e a criatividade levem os investigadores a propor trabalhos que explorem novos enfoques. Partindo de questões amplas que vão se aclarando no decorrer da investigação, o estudo qualitativo pode, no entanto, ser conduzido através de diferentes caminhos (GODOY, 1995).

Para revisão de literatura proposta foram utilizados artigos científicos acessados no site Scielo – Scientific Electronic Library Online e google acadêmico. Justificam-se essas bases por melhor atender à temática escolhida. As palavras-chave utilizadas foram “*Crossfit*”, “*Coping*”, “*Estresse*” e “*Programação Neurolinguística*”. Os artigos, fontes de informações primárias, foram coletados no período de Maio a Agosto de 2019.

Quanto aos critérios de inclusão foram: apenas artigos que contemplassem a temática; que se encontrem na íntegra disponível em suporte eletrônico; em idioma português; publicados a partir de 1999. Como critério de exclusão indicou-se: ausência do artigo completo disponível online e desenvolvimento do artigo fora da temática estabelecida.

Sendo assim, dos 10 artigos encontrados foram selecionados 8 por abrangerem os critérios de inclusão citados levando em consideração também os descritores: “*Programação Neurolinguística*”, “*Estresse*” “*Coping*” e “*Crossfit*”, periodicidade e abrangência nacional. Não foi possível que fossem contempladas apenas literaturas dos últimos 05 anos devido à ausência de produção científica abordando a temática, o que faz ainda mais relevante o estudo pelo tema.

Inicialmente foi realizada uma leitura flutuante dos artigos, e após identificação do assunto de interesse foi realizada leitura analítica na íntegra, levando em consideração os aspectos qualitativos dos dados. Segue abaixo o quadro que consta os artigos excluídos durante a busca devido à incompatibilidade com os critérios definidos.

➤ QUADRO DOS ARTIGOS EXCLUÍDOS

AUTOR	TÍTULO	ANO	REVISTA
PIRES, D. A SANTIAGO, M. L M SAMULSKI, D. M COSTA, V. T	A Síndrome de <i>Burnout</i> no esporte Brasileiro	2012	Scielo
BALBIM, G. M JUNIOR, J. R. A . N VIEIRA, L. F	Análise do nível de coesão de grupo e do estresse psicológico pré-competitivo de atletas adultos de voleibol	2012	Scielo

7. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

7.1 Apresentação dos resultados

Após ser realizada uma leitura mais analítica dos artigos selecionados que constam com a temática proposta e se desenvolvem de forma coerente com os objetivos estabelecidos baseados através das palavras-chave “Crossfit”, “Coping”, “Estresse” e “Programação Neurolinguística”. Os artigos apresentam-se em um quadro legendado através de algarismos romanos, de forma que a discussão dos resultados fique mais clara e objetiva. Segue abaixo o quadro que consta os artigos selecionados.

➤ QUADRO DOS ARTIGOS SELECIONADOS

AUTOR	TÍTULO	ANO	REVISTA	LEGENDA
FERREIRA, A. A.	Coaching e Programação Neurolinguística na educação	2013	Google Acadêmico	I
DIAS, C. CRUZ, J. F. FONSECA, A. M.	Emoções, stress, ansiedade e coping: Estudo qualitativo com atletas de elite	2009	Scielo	II

PEREIRA, T. B. BRANCO, V.L. R.	As estratégias de coping na promoção à saúde de pacientes oncológicos	2016	Pepsic	III
MARGIS, M. PICON, P. COSNER, A. F. SILVEIRA, R. O.	Relação entre estressores, estresse e ansiedade	2003	SciELO	IV
SANTOS, P. B. COELHO, R. W. KELLER, B. STEFANELLO, J. M. F	Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo	2012	SciELO	V
PADILHA, E.	A programação neurolinguística aplicada à educação física	1999	Google acadêmico	VI
JUNIOR, D. R.	A competição como forma de estresse no esporte	2002	Google acadêmico	VII
MURADAS, F.	A programação neurolinguística como eficiente método para equilibrar os níveis de ansiedade em atletas	2002	Google acadêmico	VIII

7.2 Discussão dos resultados

Coping e estresse	Artigos
	II, III, IV

No artigo IV os autores abordam sobre os fatores desencadeadores de estresse no organismo humano, de que forma eles se manifesta, como ele se caracteriza e quais as consequências do estresse para vida humana. Os artigos II, III apresentam uma forma de lidar com o estresse, definido como Coping, que pode ser conceituado como estratégias capazes de controlar e lidar com situações de estresse, como descrito anteriormente o Coping se apresenta de duas maneiras, o Coping emotivo e Coping focalizado no problema.

Torna-se possível a relação dos artigos II, III e IV, pois métodos de Coping se mostram eficazes quando se encontram em uma situação de estresse, portanto essas estratégias de enfrentamento auxiliam amenizando e diminuindo o estresse, visto que existem variações e podem ser trabalhadas desde técnicas simples até técnicas mais refinadas, tornando o Coping um excelente mecanismo de enfrentamento.

PNL, Professores e Coachs	Artigos
	I e VI

A PNL como já descrita anteriormente é baseada na comunicação humana, com os seus pilares: Programação, sistema nervoso (neuro) e linguística, ela é capaz de programar, mudar a forma de pensar através da comunicação humana com suas técnicas e metodologias. Contudo, realizando uma pequena relação dos artigos I e VI é possível identificar o quão eficaz a PNL pode se tornar quando aplicada na educação, sendo ela nas escolas, professores que optarem pela utilização da PNL em sua didática estará agregando muito em suas aulas, visando o maior desempenho dos alunos, interesse pelas aulas e a facilidade em passar o conteúdo. A utilização da PNL por treinadores e coachs de crossfit em seus atletas pode ser definida como uma excelente ferramenta, não apenas para o controle de estresse e ansiedade dos mesmos, mas também como uma forma de aumentar sua motivação pelos treinos e competições, desencadeando sempre no aumento da performance esportiva.

PNL e estresse competitivo	Artigos
	V, VII e VIII

O estresse em competições esportivas vem se tornando cada dia mais comum em atletas, nos artigos V e VII é possível analisar os fatores geradores de estresse competitivo, tornando-se perceptível a similaridade dos motivos de origem dos estresse, entre as categorias, sendo ela de base ou atletas de alta performance. O artigo VIII demonstra a PNL como uma ferramenta capaz de controlar esses níveis de estresse e ansiedade nos atletas através das suas técnicas, demonstrando ser eficaz ao encontrar a origem dos estímulos

causadores de estresse e o controle da ansiedade. Sendo assim , é possível realizar essa relação de artigos ao demonstrar a PNL como uma ferramenta de grande auxílio para treinadores e atletas, resultando em um grande controle emocional e um aumento no desempenho esportivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse está presente e faz parte da natureza humana, este pode ser definido como uma resposta do nosso organismo mediante a um estímulo, podendo ser de origem externa ou interna. No esporte, o estresse aparece como um dos principais fatores para a queda de rendimento em atletas, surgindo através de diversas formas, sendo as principais relacionadas a pressão externa, natureza da competição e a pressão de não ter o desempenho esperado, portanto com o aumento dos níveis de estresse nos atletas é possível identificar alterações físicas e mentais, prejudicando o desempenho esportivo. A Programação Neurolinguística, com seu conjunto de técnicas e sua capacidade de trabalhar na comunicação aparece como uma ferramenta fundamental como forma de Coping para equilibrar os níveis de estresse em atletas nos Crossfit Games, levando em consideração que os atletas competem individualmente e dependem apenas de si para atingir seus resultados. O autoconhecimento e o auto-controle dos atletas se torna cada vez mais importante, para que com a utilização da PNL os treinadores possam modelar e alinhar o controle mental dos atletas com seu desempenho físico, implicando em um aumento considerável na sua performance esportiva, possibilitando explorar todo seu potencial positivo.

REFERÊNCIAS

DE ROSE JUNIOR, Dante. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, p. 19-26, 2008.

DIAS, Cláudia; CRUZ, José Fernando; FONSECA, António Manuel. Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. **Rev. Port. Cien. Desp.**, Porto , v. 9, n. 1, p. 9-23, jan. 2009 . Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-05232009000100002&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 07 out. 2019.

FERREIRA, Anabela Almeida. **Coaching e Programação Neuro-Linguística na Educação-Planificação, implementação e avaliação de uma formação e-learning em ferramentas de motivação para docentes**. 2013.

(1) MARQUES, José Roberto. **Programação Neurolinguística - História e conceito**. Disponível em: <https://www.jrmcoaching.com.br/blog/programacao-neurolinguistica-historia-e-conceito/>

Acesso: 10/10/2019

(2) MARQUES, José Roberto. **Principais Técnicas de Programação Neurolinguística**. Disponível em: <https://www.jrmcoaching.com.br/blog/principais-tecnicas-de-programacao-neurolinguistica/>

Acesso: 11/10/2019

MARGIS, Regina et al . **Relação entre estressores, estresse e ansiedade**. **Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul**, Porto Alegre , v. 25, supl. 1, p. 65-74, Apr. 2003 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082003000400008&lng=en&nrm=iso>. access on 07 Oct. 2019.

MURADÁS, Fabiana. **A programação neurolinguística como eficiente método para equilibrar os níveis de ansiedade em atletas.** 2002.

PADILHA, Eloisa. **A programação neurolinguística aplicada à educação física.**

PEREIRA, Thayanne Branches; BRANCO, Vera Lúcia Rodrigues. As estratégias de coping na promoção à saúde mental de pacientes oncológicos: uma revisão bibliográfica. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande , v. 8, n. 1, p. 24-31, jun. 2016 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2016000100004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 07 out. 2019.

SANTOS, Priscilla Bertoldo dos et al . **Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo.** Motriz: rev. educ. fis., Rio Claro , v. 18, n. 2, p. 208-217, June 2012 .