

Apontamentos sobre a preparação mental e a meditação no futebol

Notes on the mental training and the meditation in the soccer

Marcelo Roberto Andrade Augusti

Mestre em Ciências da Motricidade pela UNESP

Resumo: No futebol de alto rendimento, no contexto da preparação mental, a meditação começa a ganhar adeptos como um dos fatores primordiais para o sucesso profissional. A meditação pode ser descrita como uma técnica direcionada para o desenvolvimento mental e associada ao bem-estar psicológico e emocional. A prática da meditação desenvolve a concentração, a percepção e a atenção, promovendo a excelência dos gestos esportivos e também servindo como proteção às tensões emocionais vividas dentro e fora do campo de jogo, favorecendo o surgimento de um estado mental de permanente confiança e tranquilidade. O artigo aponta os principais benefícios da preparação mental no futebol e, principalmente, da prática da meditação, não apenas no contexto da competição esportiva, mas, também, como base para o desenvolvimento pessoal.

Palavras-chave: Futebol. Meditação. Psicologia do esporte.

Abstract: In high-performance soccer, in the context of mental training, meditation begins to gain supporters as one of the key factors for professional success. Meditation can be described as a refined technique for mental development and associated with psychological and emotional well-being. The practice of meditation develops the concentration, the perception and the attention, promoting the excellence of sports gestures and also serving as a protection against the emotional tensions experienced on and off the field of play, favoring the emergence of a mental state of permanent confidence and tranquility. The article points out the main benefits of mental preparation in soccer and, mainly, of the practice of meditation, not only in the context of sports competition, but also as a basis for personal development.

Keywords: Meditation. Soccer. Sport Psychology.

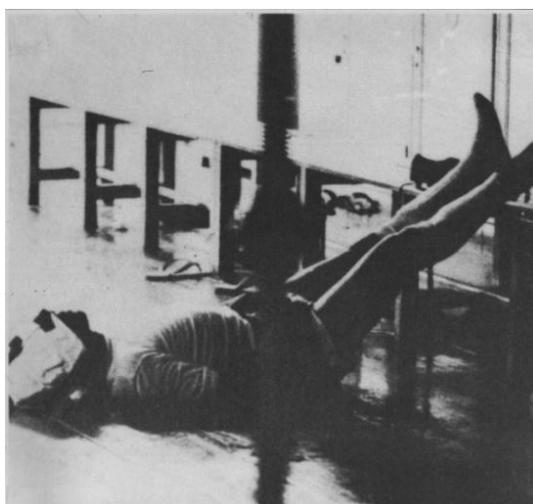


1 Introdução

No esporte é preciso ter mentalidade de campeão. (Carol S. Dewck)

A cena se repetiu por quase duas décadas: no vestiário, ainda antes dos últimos preparativos para a entrada no campo de jogo, ele se deitava com os pés ao alto, apoiado em um banco, olhos cobertos com uma toalha e as mãos cruzadas descansando sobre o peito. Durante vinte, trinta minutos, permanecia em absoluto silêncio, o corpo repousado e relaxado em quietude. Era assim que Pelé (Figura 1), considerado o maior futebolista que se viu em ação nos gramados esportivos, o “rei” do futebol, se preparava mentalmente para entrar em campo e realizar todos os feitos futebolísticos admiráveis e extraordinários que protagonizou ao longo de uma carreira incontestável de excelência esportiva e incomparável sucesso.

Figura 1. Pelé e sua preparação mental característica antes dos jogos



Fonte: Domício Pinheiro, 1986.

Mas Pelé não deve ter sido o primeiro atleta a utilizar uma técnica de treinamento mental como meio para obtenção de alto rendimento esportivo¹. Talvez nem tenha sido o primeiro a fazer

¹ A investigação psicológica no alto rendimento esportivo e os primeiros experimentos e intervenções ocorreram entre os anos de 1945-1957, com trabalhos realizados pelos psicólogos Piotr Rudik e Avkentie Puni, com atletas da então União das Repúblicas Socialistas Soviéticas (CÁRDENAS, 2017).

isso no futebol. Porém, de algum modo, sua destreza genial no domínio e controle da bola e na construção e conclusão das jogadas, parece estar associada à maneira de concentrar-se nas disputas e na sua atitude mental durante as competições². Como dito por Mia Hamm, ganhadora do prêmio de melhor futebolista do mundo em 2001 e 2002, a coisa mais importante para um futebolista, homem ou mulher, é a 'firmeza mental' (DWECK, 2017).

Para vencer no esporte de alto rendimento e ser o melhor entre os melhores, é necessário compreender que a execução plena do gesto esportivo é consequência de fatores tanto físicos quanto mentais (WILLIAMS, 1991). Além da técnica apurada, da condição física superior e da opção tática adequada, pelo que parece, a excelência esportiva é uma questão de preparação mental. E o que vem a ser a preparação mental? A preparação mental ou treino mental é originário da psicologia cognitivista. Trata-se, basicamente, do domínio e controle dos pensamentos, das emoções e dos sentimentos, influenciando, decisiva e positivamente, o comportamento do atleta durante as disputas competitivas (FLEURY, 1998).

A preparação mental utiliza-se de procedimentos que incrementam as capacidades psíquicas, atuando, principalmente, no campo da imaginação e da representação mental. No esporte, geralmente se diz que se o atleta não consegue se imaginar realizando o gesto esportivo perfeito, o mesmo não se realizará (GAMBORDELLA, 1981). Assim, os procedimentos básicos da preparação mental incidem sobre (1) uma ação imaginada a ser realizada durante uma competição, (2) a visualização de um gesto desportivo perfeito ou (3) um ensaio mental sobre a própria

² Não há referências na literatura especializada sobre a influência dos psicólogos João Carvalhaes e Athayde Ribeiro da Silva no modo como Pelé se preparava mentalmente para as disputas competitivas. Carvalhaes foi o primeiro psicólogo a atuar no futebol profissional no Brasil, estando presente na Copa do Mundo de 1958; Silva esteve presente na Copa de 1962. Sobre Carvalhaes, sua atuação em 1958 ficou marcada por diagnósticos polêmicos. Após testes psicotécnicos, Carvalhaes concluiu que Pelé e Garrincha não deveriam ser escalados, pois apresentavam comportamentos intelectualmente infantis e falta de 'espírito' de luta suficiente para as disputas competitivas (CIAMPA; AZEVEDO; WAENY, 2001).

conduta na competição (GONZÁLEZ, 1996); o treino mental, pois, é uma recapitulação cognitiva de uma habilidade ou ação a ser desenvolvida ou aprimorada, devidamente planejada, e realizada na ausência de movimentos físicos (MAGILL, 1998).

A 'firmeza mental', isto é, o modo como cada futebolista encara os desafios da vida e, como na epígrafe, a 'mentalidade de campeão', ou seja, a disposição ferrenha de manter o foco naquilo que se está fazendo, para fazer sempre o melhor, logo, é algo treinável (DWECK, 2017). Trata-se de um talento adquirido, e que diz muito sobre a conduta do atleta, dentro ou fora do gramado. É pela preparação mental, com o auxílio de especialistas, seja ele um psicólogo esportivo ou um *coaching* pessoal³, que o futebolista poderá desenvolver ou aprimorar suas habilidades técnicas (elevando-o a um outro patamar) e, também, adquirir uma nova atitude mental⁴, seja nas disputas competitivas, seja em sua vida pessoal.

É no contexto da preparação mental no futebol que, atualmente, a meditação parece estar ganhando espaço e adeptos entre os futebolistas profissionais. Meditar é uma prática que se utiliza de técnicas para desenvolver e aprimorar o foco, seja em um objeto, um pensamento ou uma atividade em particular, de modo a alcançar um estado de clareza mental e emocional. A meditação, portanto, visa regular as ações do corpo a partir de um estado mental de concentração e tranquilidade, reduzindo o estresse e a ansiedade (SHAPIRO, 1981).

³ O conceito de *coaching* surgiu por volta de 1830 na universidade britânica de Oxford para definir um tutor particular, alguém que ajudava o aluno a se preparar para um exame de uma determinada matéria. Com o tempo passou a ser usado para se referir a um instrutor ou treinador de cantores, atletas ou atores. O *coach* tem o objetivo de encorajar e motivar o seu cliente a atingir um objetivo, ensinando novas técnicas que facilitem seu aprendizado. Das várias áreas de *coaching* existentes, o *coaching* pessoal pretende equipar as pessoas para que elas se sintam realizadas, tenham equilíbrio nas suas vidas e alcancem as suas metas (MARQUES, 2020).

⁴ Atitude mental ou *mindset* é a configuração mental (mentalidade) de uma pessoa. Significa a disposição interior direcionada a uma conduta e que determina o modo de pensar e agir do indivíduo. A atitude mental pode ser de crescimento, no sentido de conduzir o indivíduo na busca de soluções criativas para a realização de um desejo íntimo; ou fixa, quando o comportamento se torna automático e inconsciente, privando o indivíduo de iniciativas que o levem à realização (DWECK, 2017).

Foi a partir de alguns relatos de futebolistas, encontrados em *sites da internet*, que o tema da meditação no futebol nos despertou a atenção, o qual desenvolvemos neste breve estudo. O artigo, portanto, trata de proporcionar uma visão geral sobre a preparação mental e a meditação no futebol, buscando familiarizar-se com o fenômeno investigado e conceber uma maior compreensão sobre o tema. Como objeto de estudo ainda pouco explorado, a meditação no futebol também nos conduz para outras possibilidades de aplicação prática.

O objetivo desse estudo, logo, é apresentar algumas considerações sobre a psicologia do esporte relacionadas à preparação mental, destacando os aspectos cognitivos favorecidos pelo treino mental e a sua influência no desenvolvimento das funções cerebrais, com o conseqüente impacto no rendimento atlético dos futebolistas; além de evidenciar os efeitos da prática meditativa no futebol, tanto no desempenho esportivo quanto em seus possíveis benefícios para o desenvolvimento pessoal dos futebolistas.

2 Conceitos básicos em Psicologia do Esporte aplicados aos futebolistas profissionais

A Psicologia do Esporte representa um ramo de conhecimento da Teoria Geral do Treinamento Esportivo e constitui um campo da Psicologia Aplicada. Tem como objetivo analisar os efeitos psíquicos das ações esportivas, tanto em relação aos processos psíquicos básicos (cognição, motivação, emoção) como no diagnóstico e intervenção nas práticas esportivas, atuando por meio do desenvolvimento de programas cientificamente fundamentados. Nesse contexto, sua atuação se estende a todos os sujeitos envolvidos na esfera esportiva: atletas, treinadores, árbitros, professores, psicólogos, médicos, fisioterapeutas, etc., considerando sempre os princípios éticos que norteiam suas intervenções (SAMULSKI, 2002).

Nos estudos da Psicologia do Esporte, alguns conceitos são relevantes para se compreender o universo em que o futebolista está inserido e onde todas as ações favoráveis ou desfavoráveis ao bom desempenho irão ocorrer. Conforme Samulski (2002), as ações esportivas representam um processo intencional, dirigido e regulado psiquicamente e realizado por meio de movimentos e comportamentos técnico-táticos e sociais, conforme as exigências do contexto. Tais ações dependem da inter-relação entre fatores tanto pessoais, como motivação e autoconfiança e ansiedade, quanto de fatores externos, como as condições do ambiente de treinamento e a complexidade das tarefas a serem solucionadas. Para o propósito deste estudo, abordaremos apenas os fatores pessoais, como se segue.

Segundo Samulski (2002, p.104), “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais e ambientais”. Na prática esportiva, a motivação, portanto, depende do interesse do atleta, das suas necessidades, das metas estabelecidas e das expectativas de seu alcance, sejam individuais ou coletivas. Por outro lado, também depende de fatores como as oportunidades oferecidas pelo ambiente; as facilidades ou dificuldades encontradas; se as tarefas são desafiadoras e atraentes; da liderança do treinador; e das influências sociais.

Um futebolista que encontra em si mesmo a motivação (fatores pessoais), portanto, apresentará um comportamento determinado a cumprir os objetivos propostos; será persistente na busca pelo aperfeiçoamento constante de suas habilidades; e estará disposto a realizar o seu melhor rendimento em qualquer situação. A motivação para o rendimento atlético, logo, é o principal fator para o aperfeiçoamento das habilidades esportivas e a busca pela excelência e o êxito esportivo.

De acordo com Weinberg e Gould (2001), autoconfiança é uma certeza, advinda de uma crença pessoal, de que se pode realizar,

com sucesso, uma tarefa. No futebol, a autoconfiança se manifesta nos momentos onde há uma expectativa de tomada de decisão que definirá uma jogada de modo bem-sucedido. A autoconfiança auxilia o futebolista no controle de situações que podem gerar tensão emocional e ansiedade. Assim, baixos níveis de autoconfiança podem elevar a ansiedade e afetar o desempenho esportivo, deixando o atleta sensível a qualquer situação que possa ser vista como ameaça que incorra a erros, equívocos e fracasso na realização de uma jogada. Por outro lado, a autoconfiança é o fator psicológico que auxilia o futebolista a alcançar um desempenho estabelecido e cumprir com as expectativas.

A ansiedade é um fenômeno psíquico que se caracteriza pela preocupação e apreensão, gerando um estado emocional negativo de grande tensão emocional. Portanto, a ansiedade se refere a um estado emocional típico de ameaça – o indivíduo avalia as circunstâncias e percebe-a como potencialmente prejudicial, independente da presença de um perigo objetivo. Com isso, surgem pensamentos desagradáveis, ocorrem mudanças fisiológicas que afetam o raciocínio, a espontaneidade e o controle motor, levando o indivíduo a vivenciar uma experiência perturbadora. Cada indivíduo apresenta uma disposição pessoal para a ansiedade: alguns são reativos, outros sensitivos. Isso decorre pelas diferenças dos tipos de personalidade, da experiência pessoal com situações geradoras de tensão, pela capacidade de controlar as emoções e pela observação mais precisa de circunstâncias que, de fato, ofereçam perigo real (SAMULSKI, 2002).

Conforme Cárdenas *et al.* (2017), os fatores psicológicos pessoais estão presentes em todos os aspectos da preparação esportiva no alto rendimento. Além da motivação, autoconfiança e ansiedade, outros fatores psicológicos são inerentes ao contexto esportivo futebolístico, como emoção e estresse, além da percepção, da concentração, do foco e da atenção. Esses quatro últimos serão analisados mais adiante, em detalhes. Assim, cada um

dos fatores psicológicos exerce uma influência mais ou menos prioritária na preparação física, técnica e tática, e atuam de modo decisivo nas fases pré-competitivas, durante as próprias competições e ao longo da temporada competitiva.

3 Investigações sobre o cérebro de um craque de futebol

Na formação do craque⁵ de futebol o Sistema Nervoso Central (SNC) exerce papel fundamental. Segundo Weineck (1991), na hierarquia do controle do movimento humano, destacam-se três níveis do SNC: 1) neocórtex e gânglios basais do encéfalo, que envolve a estratégia e a finalidade de alcançar a meta desejada; 2) o cerebelo, que envolve as sequências de contrações musculares necessárias para ativar, de modo preciso, a finalidade do movimento; 3) tronco encefálico e medula espinhal, responsáveis pela ativação dos neurônios motores que fazem os ajustes posturais necessários e executam o movimento conforme a meta estabelecida.

Assim, conforme as informações dos órgãos do sentido, como a visão e audição, o SNC capta estas informações sensoriais e inicia a avaliação do posicionamento do corpo do atleta no espaço e faz a projeção do movimento (a imagem mental do corpo em movimento), que deve ser realizado, de acordo com as situações de jogo que se apresentam. Nesse primeiro momento de avaliação e proposta, várias opções estratégicas são delineadas para solução do problema. A tomada de decisão é o passo seguinte e depende muito dos treinamentos realizados e da experiência do futebolista. Os arranjos musculares e a sequência conjunta de contrações musculares dão início ao processo de concretização da imagem mental do corpo em movimento que melhor atenda à situação, ativando os neurônios motores necessários que, por fim, executam o movimento projetado e cumprem a meta estabelecida.

⁵ No vocabulário futebolístico, o termo craque designa um atleta dotado de talento excepcional.

Conforme Oliveira (2014), no momento em que o futebolista vê a bola vir em sua direção, o sistema neurológico inicia o processo de tomada de decisão. Nesse processo já se inscrevem o modo como a bola será dominada e controlada e o que fazer com ela em seguida. Isso demanda uma complexidade que envolve os vários níveis do SNC e que exigem o componente da atenção. Qualquer distração e o gesto técnico – isso é, o conjunto de movimentos específicos à modalidade – será frustrado.

Durante uma partida de futebol, as tomadas de decisão são rápidas e exigem agilidade na execução. Por isso, conforme Oliveira (2014), o treinamento dos gestos técnicos é fundamental na preparação atlética, pois os comandos neurológicos devem ser capazes de acionar o corpo e realizar o movimento sem que o futebolista pense no que fazer. A percepção corporal e a percepção do entorno são fundamentais nesse processo de tomada de decisão.

Conforme o neurologista Jeffrey Holt, da Escola de Medicina da Universidade de Harvard, em Cambridge, Massachusetts, nos Estados Unidos, em entrevista concedida à BBC News (2018), os jogadores de futebol se distinguem dos atletas das demais modalidades esportivas por usarem os pés. Para ele, é exatamente essa característica da modalidade o que torna os futebolistas os atletas mais brilhantes do que esportistas de outras modalidades. A razão disso, para o neurologista, é que no neocórtex, onde se localizam as regiões sensoriais e motoras, como já visto, o controle do corpo como um todo não é distribuído igualmente. Enquanto as mãos apresentam maior quantidade de neurônios motores que permitem um gestual mais fino e preciso, os pés contam com menor número desses neurônios.

Segundo Holt (BBC NEWS, 2018), portanto, o futebol seria uma exibição triunfal da capacidade do cérebro em se ajustar às demandas do ambiente. Assim, os futebolistas, dadas as exigências da modalidade, apresentariam um maior número de neurônios

motores a controlar os pés, do que uma pessoa comum, por exemplo. O neurologista afirma que, futebolistas acima da média ou os craques, não deixando de lado os aspectos genéticos, são um produto tanto do treinamento intenso e da experiência, que são a causa das modificações ocorridas no cérebro e que os tornam atletas mais habilidosos e extraordinários.

O sucesso dos futebolistas de alto rendimento passa necessariamente pelo desenvolvimento das funções cerebrais, conforme concluíram Vestberg *et al.* (2012), ao qual denominam como funções executivas. Segundo esses autores, as funções executivas constituem-se de processos cognitivos que regulam os pensamentos e as ações, atuando na resolução de problemas, planejamento, sequenciamento, atenção seletiva e sustentada, utilização de *feedback* e capacidade de lidar com novidades.

A memória também é uma parte fundamental dessas funções executivas, pois as informações que chegam ao cérebro pela via sensorial são comparadas com as informações armazenadas anteriormente para prover a orientação para a tomada de decisão. Além disso, a memória se atualiza para prever ações futuras (VESTBERG *et al.*, 2012).

No futebol, as funções executivas exercem papel fundamental no desempenho dos atletas, pois atuam no sentido de capturar e discriminar as informações para tomadas de decisões que requerem restrição de tempo e espaço. Durante uma partida de futebol o jogador é exposto a muitas informações que ocorrem a cada momento, exigindo dos processos cognitivos uma enorme habilidade em lidar com as constantes informações, com as decisões a serem tomadas e com a execução das ações. Portanto,

O jogador de sucesso deve avaliar constantemente a situação, compará-la com as experiências passadas, criar novas possibilidades, tomar decisões rápidas de ação, mas também inibir rapidamente as decisões planejadas. Assim, várias características centrais das funções executivas, como planejamento, atenção sustentada e dividida, supressão de respostas anteriores e capacidade de memória de trabalho, são importantes para um jogador de equipe no futebol (VESTBERG *et al.*, 2012, p. 4).

Verificou-se, ainda, que os futebolistas profissionais de alto rendimento apresentam um desenvolvimento e ajustes dos processos cognitivos acima da média de seus correspondentes de outras categorias, como aqueles jogadores que atuam em ligas de menor expressão ou divisões inferiores. Os atletas de futebol profissional de alto rendimento, assim, são mais precisos em seus gestos técnicos, apresentam percepção apurada e atenção constante, além de agirem com maior clareza, mais rapidez e diversidade (VESTBERG *et al.*, 2012).

E o que dizer dos craques? Se um futebolista de alto rendimento já apresenta funções cerebrais mais desenvolvidas e ajustadas do que os jogadores de nível mediano, o que se passa com atletas como Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, Ronaldinho Gaúcho, Maradona e Pelé (para citar alguns exemplos)? Como se diz no jargão futebolístico, o craque não vê a jogada, ele antevê. Será esse o diferencial?

Esta afirmação foi comprovada em pesquisa de Bishop *et al.* (2013) que investigou a superioridade perceptivo-cognitiva nas ações de antecipação em partidas de futebol. Segundo os autores, a precisão em prever as manobras enganosas dos oponentes é mais significativa nos craques do que nos demais futebolistas de alto rendimento. Tal superioridade perceptivo-cognitiva está associada a uma maior ativação neural das funções executivas que atuam na coordenação viso-motora, possibilitando a integração entre a visão e os movimentos corporais em um elevado nível de complexidade e especificidade (BISHOP *et al.*, 2013).

Portanto, a vantagem dos craques em relação aos demais atletas de alto rendimento, segundo os especialistas, é que eles apresentam a capacidade de antecipação em um nível mais elevado; são mais hábeis na percepção das informações correntes na partida e também na execução de uma resposta apropriada em menor tempo. Devido a maior ativação das funções cerebrais, apresentam um sistema de verificação do entorno mais amplo e evoluído, o que

os impedem de reagir de modo instintivo (levar dribles dos oponentes ou se precipitar na conclusão de uma jogada, por exemplo) e, ao mesmo tempo, ao prever as ações de seus adversários, são capazes de antecipar suas jogadas a partir de um repertório pessoal mais amplo conquistado pelo treinamento e experiência (BISHOP *et al.*, 2013).

Assim, o craque é capaz de, correndo com a bola nos pés, realizar mudanças de direção repentinas, conforme se apresenta o movimento do oponente. Esses atletas excepcionais, em comparação aos demais, não mantêm os olhos fixos na bola, mas estão atentos ao gestual de seu oponente: qualquer informação visual dada pelo adversário, por mais sutil que seja, é o suficiente para o craque fazer a leitura correta da situação e agir rapidamente de modo a superar as ações opostas.

O craque de futebol, portanto, é um atleta dotado de um acúmulo de experiências perceptivas que lhe permite uma perícia motora rara, originada do desenvolvimento e ajustes de suas funções cerebrais, e que se expressa em sua habilidade superior de antecipar-se aos seus oponentes e de criar situações inesperadas, pois seus recursos cognitivo-motores são vastos⁶. Esta é, pois, a vantagem do craque sobre os demais futebolistas profissionais de alto rendimento: a antevisão e a alta habilidade em executar as ações imaginadas e previstas.

4 Treinamento mental e meditação

As bases da preparação esportiva estão assentadas em quatro pilares: treinamento físico, técnico, tático e mental ou psicológico. O treinamento físico tem como objetivo elevar a condição fisiológica do atleta ao nível da exigência competitiva máxima de

⁶ Em entrevista do ex-jogador Pepe, o mesmo afirma que Pelé executava várias jogadas diferentes e que os demais companheiros de equipe sempre se surpreendiam com as novidades e, por isso, havia a necessidade de estar muito atento ao que Pelé iria fazer quando estava com a bola, caso contrário, não era possível acompanhar suas ações. Cf. Pepe explica porque Pelé é ainda incomparável. Disponível: <https://www.youtube.com/watch?v=yGRFeYce1wg>. Acesso: 21 abr. 2020.

sua modalidade; o treino técnico visa o desenvolvimento e aprimoramento dos gestos técnicos próprios da modalidade, aumentando a habilidade para a execução de movimentos rápidos e precisos; o treinamento tático dispõe sobre o modo como a equipe se colocará em campo e que tipos de estratégias serão adotados para o enfrentamento com os adversários; e, por fim, o treino mental ou psicológico, que tem como finalidades, proporcionar uma atitude mental vencedora, auxiliar na aquisição de habilidades motoras e, até mesmo, na recuperação de lesões (PLATONOV, 2004).

Usualmente se utiliza o termo 'treinamento mental' para referir-se à preparação mental. Esta se associa ao fenômeno das imagens que se formam na mente dos atletas e que são produtos de suas práticas rotineiras, determinando uma maior eficácia às suas ações específicas. O treinamento mental, portanto, lida com essas imagens mentais e o efeito que produzem na prática esportiva. Desse modo, a preparação mental "funciona quando se está em condições de vivenciar e atualizar naturalmente a prática do movimento que se deseja realizar" (CÁRDENAS *et al.*, 2017, p. 137).

Assim, a formação do gesto técnico depende de um componente externo (o corpo realizando a ação no plano físico) e de um componente interno (a representação do gesto no plano mental). Corpo e mente, portanto, formam um complexo ativo, que atuam conjuntamente e em harmonia. Diz-se que, no esporte, qualquer gesto técnico antes de ser executado foi, primeiramente, mentalizado (STERNBERG, 2000).

A técnica de mentalização de imagens tem apoio na Teoria Cognitiva, ao qual trata da geração de estímulos e respostas, ou seja, uma imagem é um estímulo mental que irá gerar uma resposta positiva correspondente, de modo a modificar algum comportamento. No esporte, a mentalização, por meio da visualização de imagens, é uma prática de simulação de situações

de disputas ou gestos que se pretende executar com a máxima eficácia (STERNBERG, 2000).

Mas falar em treinamento mental e meditação seria a mesma coisa? Embora muitas vezes se confundam os termos, as práticas são bem distintas. Pois vejamos a etimologia dessas palavras: treinar tem sua origem no latim *trahere*, (puxar, arrastar)⁷; meditar origina-se do latim *meditatum* ou *meditare* (ponderar, estar no centro, voltar-se a si)⁸. Enquanto treinar está associado a “arrastar algo à força”, meditar tem a ver com um processo de unificar o externo ao interno para alcançar a plena compreensão. Se treinar evoca esforço, meditar é quietude e silêncio.

A confusão no uso dos termos se dá por conta de que treinar, na perspectiva esportiva, quer dizer tornar hábil, remetendo a destreza corporal e a capacidade física de execução. Assim, o treino mental, em tal perspectiva, associa-se a tornar a mente hábil, capacitada na formação de imagens que gerem respostas eficazes. Desse modo, treinar a mente é melhorar a capacidade mental (no caso, as capacidades cognitivo-motoras), assim como treinar o corpo é melhorar a capacidade anátomo-fisiológica (no caso, o metabolismo energético e a biomecânica). Mas isso nada tem a ver com meditar, pois não se ‘melhora’ a mente meditando, porém, se alcança um estado mental pacífico que emerge da própria natureza da mente (SINGER; MATTHIEU, 2018).

A meditação é uma prática milenar que tem sua origem na ioga e no budismo, porém, manifestando-se em outros lugares e contextos filosóficos ou religiosos. Chegou ao Ocidente nos anos de 1950, ganhando popularidade na década seguinte a partir, principalmente, dos movimentos de contracultura, associando-se às práticas místicas e busca da espiritualidade. Foi por intermédio de

⁷ Origem da Palavra. Disponível em: <https://origemdapalavra.com.br/palavras/treinar/>. Acesso em: 09 maio 2020.

⁸ O que é Meditação. Namu. Disponível: <https://namu.com.br/porta/o-que-e/meditacao-2/>. Acesso em: 09 maio 2020.

Maharishi Mahesh⁹ que a meditação se tornou mundialmente conhecida, sendo a técnica por ele apregoada a mais investigada nas pesquisas científicas, o que tornou possível a conceituação de uma fisiologia da meditação e confirmou a prática meditativa como secular (KOZASA, 2006).

Conforme Silva Terra *et al.* (2018) as abordagens científicas sobre a meditação geralmente seguem duas linhas: a neurofisiológica e a cognitivo-comportamental. As primeiras sustentam a ideia de que as mudanças na atividade elétrica neural afetam a fisiologia do cérebro e, ainda mais, promovem alterações estruturais (neuroplasticidade). Tais mudanças resultam em redução dos níveis de lactato sanguíneo, diminuição da frequência cardíaca e do consumo de oxigênio e maior eliminação do dióxido de carbono, indicando uma redução no nível de funcionamento do metabolismo.

Na segunda abordagem, sugere-se a prática meditativa como um modo subjetivo de educar a mente, ou seja, torná-la apta a antes interpretar os fatos do que considerá-los como algo em si mesmo. Nesse caso, a meditação produz um estado de consciência abrangente, possibilitando um relaxamento mental e corporal que ocorre por regulações no sistema nervoso e autônomo, levando o indivíduo a uma sensação de paz e tranquilidade (SILVA TERRA *et al.*, 2018).

A função cognitiva mais beneficiada pela prática da meditação é a atenção. Segundo pesquisas, a meditação regula os mecanismos de atenção e potencializa a capacidade de memória, também exercendo influência nos níveis de concentração. Conforme a técnica meditativa utilizada pode-se direcionar os efeitos da prática para a atenção plena (*mindfulness*), a concentração ou a contemplação (SILVA TERRA *et al.*, 2018).

⁹ Maharishi Mahesh (1918-2008) foi um *yogi* e guru indiano que desenvolveu a técnica da Meditação Transcendental. A técnica tornou-se conhecida mundialmente no início dos anos 70, pois chamou a atenção de George Harrison, entusiasta do misticismo e músico da banda inglesa *The Beatles*, de grande popularidade na época.

Para o propósito futebolístico, a atenção e a concentração serão analisadas com mais detalhes. A atenção, conforme Samulski (2002, p. 80), é entendida como “um estado seletivo, intensivo e dirigido à percepção”. O processo cognitivo de atenção, portanto, se faz pela percepção focada em um estímulo específico, a uma imagem, um objeto, uma ação. Trata-se, assim, de um modo dinâmico de receber e processar informações, mas em um nível plenamente consciente.

A concentração, conforme Weinberg e Gould (2001), é a capacidade que se associa à manutenção da atenção sobre estímulos relevantes. Trata-se de manter a atenção focada em algo, livre de interferências internas (pensamentos, sentimentos), pois quando o ambiente se altera (e no futebol isso ocorre inúmeras vezes), o foco da atenção deve ser redirecionado conscientemente pela percepção.

Atenção e concentração, logo, dependem de outra função cognitiva: a percepção. A percepção é um processo complexo de recepção e elaboração de informações e respostas às mesmas. Tais informações podem ser influenciadas tanto pelas impressões sensoriais quanto pelas experiências adquiridas e o conhecimento acumulado, o que torna esta função cognitiva a responsável por identificar e captar objetos em sua totalidade e reconhecer semelhanças entre objetos e situações. Ou seja, a percepção é o que permite dar significado às coisas a partir de um todo, numa relação de reciprocidade entre a informação recebida e ação executada (SAMULSKI, 2002).

No esporte em geral e no futebol, em específico, a capacidade de percepção, portanto, depende das informações captadas do ambiente (percepção externa) e da autopercepção (percepção interna), que são as informações sobre o próprio indivíduo, e que interagem de modo a facilitar uma resposta. Assim, a percepção externa, ao abranger a totalidade do ambiente (distância dos adversários, direção de deslocamento, movimento e velocidade da

bola, a posição do próprio corpo no espaço) irá selecionar e codificar todo o conjunto de informações captadas pelos sentidos; enquanto a autopercepção estará atenta na própria capacidade de organizar essas informações e, a partir dos recursos internos já experienciados, resolver as situações que o atleta enfrenta (SAMULSKI, 2002).

A percepção, logo, está em estreita relação com a atenção, sendo que essa, para se manter o foco, necessita da concentração. Mas o que significa estar focado? Conforme Goleman (2014), a capacidade de atenção é uma habilidade sutil. Estar atento é observar panoramicamente, é estar alerta ao todo e, ao mesmo tempo, seletivo aos detalhes. A capacidade de atenção determina o nível de competência em que uma tarefa é executada e “embora a conexão entre atenção e excelência permaneça oculta a maior parte do tempo, ela reverbera em quase tudo que tentamos realizar” (GOLEMAN, 2014, p. 28).

Estar focado, portanto, significa direcionar a atenção a algo, de modo a tornar nítido o que se percebe. Em uma partida de futebol, em um único lance, muitas são informações recebidas pelos sentidos, principalmente auditivas, visuais e cinestésicas. É nesse momento que estar focado se faz fundamental. Afinal, se a atenção não estiver direcionada às percepções relevantes, qualquer distração será suficiente para incorrer em falhas. Estar focado – isto é, perceber a situação com clareza, exatidão, perspicácia – significa estar plenamente atento e não se deixar levar por qualquer tipo de distração.

A autoconsciência, ou a precisão para interpretar a realidade, representa o foco essencial que, em última análise, é o “leme interno” a guiar o indivíduo de maneira segura pelos caminhos da vida. Esta autoconsciência reflete, pois, a soma total das experiências e que determina a tomada de decisão correta diante de uma situação emergente, um mecanismo preciso de controle e

ação que faz a diferença entre o acerto ou a hesitação (GOLEMAN, 2014).

Durante a Copa do Mundo de 1970, Pelé proporcionou jogadas que servem de exemplo ao que aqui foi exposto. Talvez a mais famosa delas tenha acontecido na partida semifinal contra a seleção do Uruguai, quando Pelé, sem tocar a bola, aplicou um drible no goleiro adversário, no lance que ficou imortalizado como “meia lua sem bola”.¹⁰ Samulski (2002) cita esse momento como um desafio ao processo perceptivo, no modo como um atleta percebe a situação, organiza as informações, elabora uma imagem mental, visualiza a ação e executa com maestria – tudo isso em questão de poucos segundos.

A preparação mental, seja pela via do treinamento mental ou da meditação, torna-se, logo, um fator determinante no sucesso competitivo no futebol profissional de alto rendimento. Pois a percepção, a atenção plena, a concentração e o foco tornam-se mais eficazes tanto pelas técnicas de treinamento mental (principalmente as visualizações), quanto pelas de meditação (principalmente *mindfulness*¹¹).

5 O que dizem os futebolistas sobre a meditação?

A meditação é algo ainda pouco explorado no universo futebolístico¹². As pesquisas sobre meditação no futebol ganharam atenção da comunidade científica recentemente, tratando dos aspectos mentais da saúde do atleta. Os resultados dessas raras pesquisas sugerem que o risco de lesões, o tempo de recuperação e

¹⁰ Disponível: <https://www.youtube.com/watch?v=JihKLH837Ck>. Acesso: 01/03/2021.

¹¹ *Mindfulness* ou atenção plena é uma técnica secular, derivada da tradição budista. Foi utilizada por Jon Kabat-Zinn, nos anos de 1980, como forma de tratamento para redução do estresse. A prática do *mindfulness* ensina o indivíduo a viver o momento presente, sem ser por ele enredado. Segundo o monge budista Thich Nhat Hanh (2018), o *mindfulness* liberta-nos da influência do hábito, permitindo-nos a liberdade de uma vida criativa.

¹² Buscando os termos ‘meditação e performance esportiva’ na base de dados eletrônica da *National Library of Medicine- PubMed*, nos últimos cinco anos, encontramos 91 publicações. Dessas, apenas duas tratavam da prática da meditação no futebol, realçando sua importância, principalmente, na saúde mental e na prevenção de lesões. A pesquisa na base de dados citada foi realizada em 29/6/2022.

o rendimento atlético são significativamente afetados pelo bem-estar psicológico do futebolista. Essas pesquisas, portanto, indicam que a prática da meditação pela *mindfulness* afeta positivamente a saúde mental, reduz o risco de lesões e amplia o potencial de rendimento atlético (ANDERSON *et al.*, 2021; ZADEH *et al.*, 2019).

Alguns atletas já experimentaram a prática da meditação e deram o seu testemunho sobre o que consideraram como benefícios. Encontramos em *sites* da *internet* algumas situações onde a meditação foi praticada pelos futebolistas como parte de sua preparação mental, e o que eles disseram sobre a sua experiência.

Em 2016, a seleção de Portugal alcançou a sua primeira conquista no campeonato europeu. O feito, inédito, trouxe importantes revelações sobre a prática da meditação entre alguns atletas desse selecionado. Dentre eles, o goleiro Rui Patrício e os atacantes Éder e Cristiano Ronaldo. Éder, autor do gol decisivo na partida final contra a França, dedicou a vitória e o sucesso alcançado à Susana Torres, especializada em preparação mental no futebol. O atleta teria procurado Susana para resolver uma crise de confiança que ameaçava sua carreira esportiva. Durante seis meses, trabalharam com afinco. Segundo o atleta, suas frustrações foram superadas, ele tornou-se novamente motivado à busca de conquistas e deixou para trás todas as adversidades até então enfrentadas e que o atormentavam (CAPUCHO, 2016).

Rui Patrício foi considerado o melhor goleiro do campeonato. Demonstrando sempre uma tranquilidade quase insuperável – como na decisão por penalidades máximas na disputa de quartas-de-final contra a Polônia – teve como mestre espiritual o guru indiano Paramahansa Vishwananda, que o introduziu na prática de Atma Krya Yoga, um método de meditação desenvolvido pelo próprio guru. A tranquilidade de Rui Patrício durante as

partidas foi tão notada que recebeu o apelido de “gigante calmo” (CAPUCHO, 2016).

E Cristiano Ronaldo? Considerado o maior futebolista português da história, Cristiano Ronaldo tornou-se um adepto das práticas meditativas. Com inúmeras conquistas e mais de setecentos gols marcados em sua carreira, Cristiano Ronaldo afirma que seu sucesso se deve à preparação mental. Buscando a perfeição como atleta e ser humano, CR7 como é conhecido no futebol, revelou ser um ávido leitor de livros sobre ioga e meditação e diz: “(...) faço de 15 a 20 minutos. Funciona mesmo. Ela [a meditação] me acalma e me dá muita serenidade” (ESPORTE INTERATIVO, 2019).

O norueguês Erling Haland, considerado a maior revelação do futebol europeu de 2019, atleta do Borussia Dortmund, da Alemanha, também credita à meditação o segredo do seu sucesso. Antes de cada partida, Haland pratica a meditação com foco na respiração. E já conseguiu alguns adeptos, como o companheiro de equipe Dominik Szoboszlai que diz que “pensar em nada é fundamental - deixe as coisas pularem da sua mente”, enfatizando o relaxamento mental como necessário para enfrentar uma disputa futebolística (FORMIGA, 2019).

Talvez inspirados nesses exemplos, a equipe do Leixões Sport Clube, de Portugal, adotou a prática da meditação para todos os jogadores de duas de suas categorias de base (sub13 e sub15). Três vezes por semana, após os treinos principais, os jovens praticam a meditação coletiva, com foco na respiração. Segundo os idealizadores do projeto, os jovens estão cada vez mais distraídos com videogames e mídias sociais, o que interfere na capacidade de concentração naquilo que deveriam estar fazendo. Com a meditação, além de ficarem mais focados nas tarefas do treino, também foi relatado um aumento no rendimento desses jovens em outras esferas, como nos estudos escolares (ALBUQUERQUE e BROCHADO, 2019).

6 Futebol e autorrealização

O futebol constitui-se, enquanto fenômeno sociocultural, num espaço significativo de socialização e determinante de modos de vida, cujo processo manifesta-se naquilo que, conforme aponta Pimenta (2003), se pode denominar como 'o sonho de ser jogador profissional', isto é, um desejo de realização profissional de elevada exigência pessoal e de muitos obstáculos sociais.

Para Pimenta (2003), o fator econômico, a vinculação futebol-lucro, desperta grande interesse na busca desse sonho, além da influência da mídia que impacta a expectativa daqueles que se lançam nessa jornada, orientando as projeções pessoais e fornecendo um sentido às representações sociais em que se amparam as estruturas formadoras de identificação (com os craques). Em tal contexto, o universo do futebol apresenta aspectos desfavoráveis à realização do sonho, promovendo frustrações e violência¹³.

A trajetória para se tornar um jogador de futebol, assim, já se constitui na própria violência, pois o processo exige a perspectiva da construção de um projeto de vida que se faz apenas com a mera expectativa de que algo grandioso poderá acontecer. A sedução sobre o imaginário estimula o desejo de alcançar algo quase inatingível e, ao percorrer esse trajeto, deixam-se para trás outras práticas indispensáveis e oportunidades que viabilizariam tanto a formação quanto a inserção do indivíduo na sociedade (formação acadêmica, por exemplo). O prazer de jogar futebol e a sedução do *statu quo* que poderá ser alcançado, obscurece a percepção sobre os mecanismos destrutivos inerentes ao processo de busca pelo sonho de ser jogador.

Uma vez conquistado seu lugar ao sol (ser jogador), todavia, o futebolista irá se deparar com outra dura realidade: a de ser um

¹³ Entendo que essa violência se inscreve no que Pierre Bourdieu (2007) denominou como violência simbólica, isto é, um tipo de violência sem coerção física, porém, provocando danos morais e psicológicos.

profissional. Submetido às tensões que vão desde a pressão pela obtenção do rendimento (pela comissão técnica) e resultados (por torcedores fanáticos e imprensa), pela disputa pela titularidade com os companheiros de equipe, pela exposição pública diária e exagerada, pelos empresários que sempre querem um contrato melhor, e até pelos familiares que, em muitos casos são dependentes financeiramente, o futebolista se vê diante de questões que afetam sua confiança e tranquilidade para exercer a profissão.

Isso pode acarretar em problemas com o rendimento atlético (desempenho abaixo da expectativa), com a falta de resultados positivos (derrotas nos jogos), em conflitos com jornalistas (aumento das críticas ao desempenho ruim e às derrotas sucessivas) e, chegando, em não raras ocasiões, em confrontos com torcedores, seja nas mídias sociais ou mesmo pessoalmente, como em invasões aos centros de treinamento dos clubes ou em aeroportos após as chegadas das viagens de disputas malsucedidas, seguidas de ameaças explícitas e ofensas de todos os tipos.

Muitos futebolistas, por não estarem preparados ou para o sucesso e fama repentina ou para as frustrações, acabam por seguirem por vias tortuosas, principalmente esbaldando-se em extravagâncias extracampo que os altos salários lhes proporcionam. Não é fato raro que muitos, após quinze ou vinte anos dedicados ao futebol, ao encerrarem suas carreiras, não saibam como conduzir suas vidas. Alguns, iludidos com a fama, apostam tudo o que ganharam em negócios que fracassam. Outros, que não ganharam tanto e não alcançaram tanta fama, caem no ostracismo. E há uma considerável parcela que acaba por entregar-se ao alcoolismo, destroem suas famílias e entram em depressão. Além das questões advindas da própria exposição pública ao qual são submetidos constantemente durante o tempo em que atuam profissionalmente (CAMPOS, 2021).

Frick (1975) afirma que "o organismo humano é guiado, energizado e integrado por uma necessidade ou motivo soberano, o de autorrealização" (FRICK 1975, p. 164). Esta função impele os indivíduos a tornarem-se uma personalidade saudável, o que inclui a satisfação de todas as necessidades básicas do ser humano. Em Maslow (1954), essa função soberana – a autorrealização – apresenta-se para todos os seres humanos, como se houvesse um objetivo comum próprio à natureza humana, a ser descoberto e realizado por todos. Assim, a autorrealização é uma tendência natural do ser humano em revelar-se a si mesmo¹⁴, realizar o seu potencial latente; está em sua essência, intrínseca às condutas humanas. O ser humano que não alcança a autorrealização, torna-se frustrado, podendo sofrer dos males da depressão.

O futebolista de alto rendimento é alguém que revelou boa parte de seu potencial criativo na atividade profissional que exerce. Mas isso, ainda, não se constitui na autorrealização. Ou seja, ser um futebolista talentoso, de fama, sucesso e riqueza, não aponta para alguém que tenha percepções realistas de si mesmo e do mundo, senso de responsabilidade ética, simplicidade e naturalidade nas atitudes, autonomia para tomar decisões e senso de apreciação e reverência à vida em geral.

Jogar futebol é a profissão do futebolista. É o seu trabalho. E o trabalho, se bem compreendido, é um meio eficaz para a autorrealização. Se tornar um fim em si mesmo, ao chegar ao seu termo, deixa uma lacuna por vezes irreparável na vida desses indivíduos. Desse modo, fazer do exercício profissional a oportunidade para descobrir e realizar a própria essência é um caminho para obter uma existência de significado mais elevado, uma vida mais feliz e pacífica. Se houver a compreensão de que o

¹⁴ Revelar-se a si mesmo ou a descoberta de si mesmo é o princípio da autorrealização. Como consciência individual, o ser humano é uma forma contraída de uma consciência universal. Embora o indivíduo seja essa consciência universal, esse fato é obscurecido pelo mundo exterior projetado pela sua própria mente. Restaurar a conexão da consciência individual com a consciência universal é unir a parte com o todo, integrando-se ao ilimitado, onde o potencial criativo latente se revelará em toda a sua plenitude (TAIMNI, 1974).

futebol pode ser um processo profícuo para a autorrealização, e não apenas um meio para obter dinheiro e fama, é possível que muitas situações traumáticas do pós-aposentadoria possam ser minimizadas ou mesmo erradicadas. E fica a questão: como jogar futebol profissionalmente pode ser um caminho para a autorrealização? E como a meditação pode contribuir para isso?

Na obra *O caminho da habilidade: formas suaves para um trabalho bem-sucedido*, do mestre budista Tarthang Tulku, podemos encontrar algumas orientações nesse sentido. Para Tulku (1978), o trabalho pode se tornar um meio eficaz para se encontrar a plena satisfação na vida, uma fonte de desenvolvimento e crescimento espiritual e uma oportunidade para o autoconhecimento. O trabalho, logo, pode ser encarado como um processo da vida que propicia a participação do indivíduo no universo, aquilo que permite a realização do potencial humano a partir das infinitas possibilidades de experiências que se encontram nas atividades mundanas. Pelo trabalho, pois, se contribui com a vida, empregando energia, investindo o corpo, a mente e a respiração em atividades criativas, pois é pela criatividade que a função natural da vida (criar harmonia e equilíbrio para si mesmo e o mundo) se realiza com alegria e torna-se fonte de inspiração para os demais (TULKU, 1978).

Os treinos de futebol, portanto, se forem considerados como atividades cotidianas que possibilitam a plena realização pessoal, serão como um prolongamento da existência do atleta, pois com eles (o trabalho do atleta) se aprende, se desenvolve, se sobrevive e se vive. Tulku (1978), assim, aponta que a energia que se emprega nas ações rotineiras do trabalho, não será diferente daquela que se dispõe para a busca do despertar da consciência e a apreciação da vida. O futebol como trabalho será, então, um caminho para uma vida de plena satisfação e um incentivo à autorrealização. Há, contudo, para que isso aconteça, de se provocar a ruptura com os padrões mentais que ditam os hábitos comuns ao universo

futebolístico. Esta estrutura mental que está condicionada pelo meio social, e que leva a crer que jogar futebol é isso ou aquilo, sempre apontando para algo exterior ao indivíduo (fama, sucesso, conquistas, dinheiro, *etc.*).

Tulku (1978) afirma que se as oportunidades que a vida oferece forem apreciadas de modo consciente, será possível romper com essas limitações autoimpostas e, assim, provocar mudanças que conduzirão ao descobrimento de habilidades nunca antes percebidas. Mais do que isso, amplia-se a consciência sobre as responsabilidades. Assim, de início, o futebolista deve entender que o local de trabalho e as atividades rotineiras de treinamento são algo sagrado, isto é, o que possibilita a transcendência para uma existência mais elevada e significativa.

Para que isso aconteça, entretanto, há de se considerar que uma nova compreensão da atividade futebolística deverá prevalecer na rotina de treinamento, qual seja, sair do lugar-comum 'treinar para ganhar' para o 'aprender para ser'. Então, um novo aspecto das atividades futebolísticas será percebido: a sua dimensão holística, cujo propósito é que cada sujeito encontre no futebol um significado para além do 'vencer o jogo', mas que lhe oportunize o encontro consigo mesmo e um sentido na vida onde se sobressaiam valores como serenidade, solidariedade, compaixão e felicidade¹⁵.

Não se trata, todavia, de negligenciar os aspectos inerentes ao futebol profissional, como o alcance do melhor rendimento individual e coletivo e as buscas por vitórias e conquistas. Porém,

¹⁵ O Ituano Futebol Clube, do interior de São Paulo, lançou, em 2017, um projeto inédito no meio futebolístico, denominado "Ituano. Mais que futebol". Sem deixar de lado as metas esportivas, a ideia central é superar o paradigma da 'vitória a todo custo' e de que futebol é 'apenas resultado'. Alguns dos valores em que se apoiam o projeto são: pratique a gratidão; sorria e faça sorrir; comunique-se com sinceridade; vá além e surpreenda; espalhe gentileza; celebre a vida. O projeto visa, dentre outros aspectos, a combater a depressão no futebol e oportunizar melhores condições de trabalho e compreensão entre atletas, dirigentes, funcionários e torcedores. Cf. BOTTA, Emílio. Contra a cultura dos resultados e por Série A, Ituano lança projeto além do futebol. *Globo Esporte*, 22/11/2017. Disponível: <https://globoesporte.globo.com/sp/tem-esporte/futebol/times/ituano/noticia/contra-cultura-dos-resultados-e-por-serie-a-ituano-lanca-projeto-alem-do-futebol.ghtml>. Acesso: 25/04/2020.

por meio do futebol, seu trabalho, o atleta terá tanto a oportunidade de desenvolver e aprimorar suas habilidades esportivas e tornar-se mais completo, quanto buscar a libertação dos padrões mentais que o aprisionam entre os pensamentos e os sentimentos únicos do ‘vencer, conquistar, fazer fama, ganhar dinheiro’ tornando-se, assim, mais íntegro e autônomo.

Mas qual a relação disso tudo com a meditação? Além do que já foi exposto, meditar não é apenas uma técnica para aprimorar as funções cognitivas. Trata-se, por meio da abstração dos sentidos e da introspecção, de alcançar um estado mental de absoluta tranquilidade e satisfação, onde se é possível acessar o mundo interior¹⁶ e de lá retornar mais intuitivo, consciente e com a criatividade aguçada (STURGESS, 2015). Logo, falar em meditação no futebol deveria ser algo muito além de treinamento mental individual ou coletivo para o enfrentamento dos embates no gramado. Isso seria pôr limites à meditação e renegá-la a um plano secundário – uma técnica mental para se sair bem no esporte. Há de se fazer da meditação o recurso fundamental que conduzirá o atleta, pela via do caminho da habilidade, rumo ao desenvolvimento pessoal integral. A meditação, pois, deve ser aplicada ao cotidiano do futebolista, em sua vida atlética e pessoal, de modo prático.

Partindo do pressuposto de que saber é fazer e de que a maestria se alcança com a constância da prática, então, a excelência na profissão (e na vida) irá surgir nas vivências do fazer. Para tanto, como elemento que favoreça a introdução da meditação no futebol, proponho que o futebolista pratique o exercício do controle e domínio de bola denominado de embaixada¹⁷. A embaixada é uma brincadeira de criança, o primeiro desafio que alguém deve superar

¹⁶ Conforme Farias Brito (2006), o mundo interior (espiritual) contrapõe-se ao mundo exterior (material), sendo o espaço onde o ser humano readquire a consciência de si mesmo, que parece que se perdeu no excesso das atividades do mundo material. A máxima dessa filosofia é a exortação ao “conhece-te a ti mesmo”, do filósofo grego Sócrates (séc. V a.C.).

¹⁷ Consiste em iniciar as manobras do pé embaixo da bola, mantendo-se o controle e domínio da mesma. Com exceção das mãos ou braços, a bola deverá ser controlada por várias partes do corpo (cabeça, ombros, coxas, peito, joelhos), concentrando-se em alguma em específico ou alternando as partes. O desafio é não permitir que a bola escape ao domínio do corpo e caia no chão.

para se jogar futebol, pois desenvolve e apura habilidades primárias.

Entretanto, como nas técnicas de treinamento do arqueiro zen, que levam a um estado de total concentração e atenção (KUSHNER, 1995), a embaixada tem que proporcionar a fusão do corpo com a bola: esta deverá estar de tal modo sob o controle e domínio do futebolista que venha a se tornar uma extensão do mesmo. Realizada com esta concepção, ressaltando-se a percepção e a atenção durante a prática, o exercício possibilitará que a consciência corporal e a consciência do objeto (a bola) se tornem uma única consciência: a bola, então, será parte daquele que a controla, que a domina¹⁸. Alcança-se, desse modo, a naturalidade do fazer sem esforço¹⁹.

Esse tipo de concentração propicia ao atleta uma percepção mais apurada do entorno. Isso quer dizer que a visão periférica aumenta, os sentidos se aguçam e se passa a perceber com mais nitidez tudo o que ocorre ao redor, porém, sem a necessidade de fixar-se em nada. Ocorre uma redução no fluxo de pensamentos ou no diálogo interior, que distrai e prejudica a concentração e atenção adequada naquilo que se faz. Esse estado mental sempre alerta, mas relaxado, é a meditação aplicada. Nesse estado, o futebolista jamais se afeta pelos ruídos exteriores, e apresenta-se sempre apto a agir com inteligência e precisão.

As técnicas de treinamento do arqueiro zen levam o praticante a refletir sobre a essência da prática. Essa essência pode ser traduzida na frase “uma flecha, uma vida”. Ou seja, cada disparo é decisivo, e cada momento é único e o último. Uma vez desperdiçada a ocasião, não há mais volta. Compreender essa verdade leva o futebolista a se entregar completamente ao que está fazendo, seja

¹⁸ Veja o vídeo em que Ronaldinho Gaúcho e outros futebolistas são desafiados a realizarem a embaixada de olhos vendados. Disponível: <https://www.youtube.com/watch?v=UdXYwxi-J5w>. Acesso: 01 mar. 2021.

¹⁹ Conforme Fischer (1999) alcança-se a naturalidade e a espontaneidade em uma ação quando a mesma é realizada sem a interferência do pensamento, do raciocínio, isto é, sem a participação da mente pensante. Não se trata de fazer automaticamente, mas com plena consciência sobre o que se faz.

qual for o momento da disputa. Cada ação deve ser executada como se não houvesse mais nada a fazer, pois:

O tempo não pode ser trazido de volta. Uma vez que um momento tenha passado, ele não pode ser repetido. No Zen, reconhece-se que a vida não nos dá uma segunda chance; esforçamo-nos por prestar completa atenção a cada instante e a todas as atividades, por mais insignificantes que estas possam parecer (KUSHNER, 1995, p. 52).

Podemos imaginar, no futebol, inúmeras situações onde uma chance de marcar um gol ou evitá-lo se oferece; se realizada, a vitória pode se concretizar, seguida de um título importante que coroa toda uma trajetória de sucesso, e o feito é celebrado por toda a vida do atleta. Porém, desperdiçada, a depender das circunstâncias, a infelicidade desaba sobre o futebolista e, assombrando-o como um terrível fantasma, pode marcar para sempre sua existência. Lembremo-nos do gol do Basílio, em 1977, na final do campeonato paulista, entre Corinthians e Ponte Preta, fazendo do Corinthians campeão após vinte e três anos de espera; ou da penalidade desperdiçada por Roberto Baggio, contra o Brasil, na final da Copa do Mundo de 1994. E, talvez o caso mais lamentável de todos, o do goleiro Barbosa que, na final da Copa do Mundo de 1950, não evitou que o chute do uruguaio Gigghia, decretasse a derrota brasileira²⁰. Barbosa ficou marcado, ao longo da sua vida, como o vilão daquilo que ficou conhecido como *Maracanazzo*, considerado como o maior fracasso de uma seleção brasileira em um campeonato mundial, até o fatídico 7 x 1 sofrido contra os alemães, em 2014.

O que importa nos treinamentos é a prática consciente de cada exercício proposto. Independente do tipo de treinamento realizado, não é a execução por si mesma que trará a excelência ao gesto, mas o modo como se alcança o objetivo final: transcendendo as barreiras do pensamento, uma experiência corporal imediata que possibilita a integração sujeito-objeto pela consciência. E

²⁰ Cf. Barbosa, 100 anos: A trajetória do goleiro que foi ídolo do Vasco e ficou marcado pela perda da Copa de 1950. Disponível: https://www.espn.com.br/futebol/artigo/_id/8365685/barbosa-100-anos-a-trajetoria-do-goleiro-que-foi-idolo-do-vasco-e-ficou-marcado-pela-perda-da-copa-de-1950. Acesso: 03 mar 2022.

consciência é o que se busca na meditação. Estar consciente é integrar, unir, ampliar, distinguir. Ao passar por essa experiência, a consciência se altera e se amplia, pois se aguçam a percepção e a atenção. Confiança e tranquilidade refletirão o estado mental pacífico e não turbulento. Como nas palavras do mestre taoísta:

Quem abriga muitos pensamentos e sentimentos em seu interior, independentes de serem positivos ou negativos, não consegue distinguir com nitidez as manifestações do mundo. Mas na medida em que os ruídos interiores começam a abandonar a mente, o praticante passa a compreender melhor tudo o que acontece à sua volta (CHERNG, 2008, p. 219).

Assim, ao levar essa transformação para o campo de jogo, nada irá perturbar a mente desse atleta diante de nenhum adversário ou em momentos decisivos que ocorrerão no gramado. Ao levar essa consciência para a sua vida cotidiana, permanecerá em paz e harmonia com tudo aquilo que, anteriormente, lhe abalava a confiança, a alegria e a tranquilidade, pois, superadas as limitações impostas pelos condicionamentos, “infinitas possibilidades se abrem quando a consciência está presente, maneiras diferentes e muito mais inteligentes de enfrentar qualquer situação” (TOLLE, 2007, p.101).

7 Considerações finais

Os aspectos esportivos e socioculturais que permeiam o universo do futebol, apresentam fatores que geram extrema sobrecarga emocional nos futebolistas. A capacidade de manutenção da atenção, da concentração e do foco de um futebolista é desafiada a todo momento, tanto durante um evento quanto ao longo da temporada competitiva. A preparação mental é fundamental para o futebolista executar suas habilidades com eficiência e eficácia e, ainda mais, não sucumbir emocionalmente pelas pressões de torcedores, mídias e diretores de clubes que exigem, sem escrúpulos, espetáculos e vitórias a cada disputa.

No universo muitas vezes insano em que se apresenta o futebol, a prática da meditação surge como uma possibilidade das mais interessantes, cujas técnicas extrapolam o treinamento mental. No contexto da preparação mental no futebol, a meditação pode se constituir em um recurso fundamental para conduzir o atleta não apenas em direção ao seu aperfeiçoamento profissional, no desenvolvimento de habilidades técnicas, porém, ao seu próprio desenvolvimento enquanto ser humano.

Não obstante a relevância do conhecimento teórico, porém, saber aplicar os procedimentos técnicos referentes à preparação mental, seja pelo treino mental ou pela meditação, é de suma importância, e isso vai muito além das palestras motivacionais em dias de disputas importantes, algo muito comum no meio futebolístico. O que se busca na preparação mental não é motivação, mas uma qualificação cada vez mais apurada dos futebolistas.

Conclui-se que o tema futebol e meditação necessita de mais pesquisas, pois somente por meio de estudos, observações, experimentos e análises, outros conhecimentos poderão emergir e contribuir, não apenas aplicados ao desempenho competitivos, mas, sobretudo, para o bem-estar psicológico, a saúde mental e emocional dos futebolistas profissionais.

Referências

ALBUQUERQUE, Maria Luís; BROCHADO, Bárbara. Leixões SC põe camadas de jovens a meditar. **Jornalismo Porto Net (JPN)**. 17 maio 2019. Disponível: <https://jpn.up.pt/2019/05/17/leixoes-poe-camadas-jovens-a-meditar/>

ANDERSONS, Scott A; HARALDSTOTTIR, Kristin; WATSON, Drew. Mindfulness in Athletes. **Current Sports Medicine Reports**, v. 20, n. 12, p. 655-660, dec. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1249/jsr.0000000000000919>. Acesso em: 10 out. 2022.

BBC News. Como o cérebro dos jogadores de futebol é diferente de outros atletas? Entrevista com Jeffrey Holt. BBC News, Brasil, 25/6/2018. Disponível: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-44584962>. Acesso: 21/6/2022.

BISHOP, Daniel *et al.* Neural bases for anticipation skill in soccer: an FMRI study. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 35, n. 1, p. 98-109, Feb. 2013. Disponível: <https://doi.org/10.1123/jsep.35.1.98>. Acesso: 03 maio 2022.

BOURDIEU, P. O poder simbólico. 10 ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2007.

CAMPOS, Luiz Henrique. Psicólogo esportivo: casos de depressão entre atletas dispararam em vinte anos. Entrevista com João Ricardo Cozac, presidente da Associação Paulista de Psicologia do Esporte. **Estado de Minas**, Superesportes. 19/10/2021. Disponível: https://www.em.com.br/app/noticia/superesportes/2021/10/19/interna_superesportes,1315146/psicologo-esportivo-casos-de-depressao-em-tre-atletas-dispararam-em-20-anos.shtml. Acesso: 21 jun. 2022.

CAPUCHO, José Paiva. Os gurus da seleção. A eles também devemos um obrigado. **Nascer do Sol**, 12. jul, 2016. Disponível: <https://sol.sapo.pt/artigo/516354/os-gurus-da-selecao-a-eles-tambem-devemos-um-obrigado>. Acesso: 21/6/2022.

CÁRDENAS, Ramón *et al.* **Preparação Psicológica no Esporte**. Curitiba: Ed. Appris, 2017.

CHERNG, Wu Jyh. **Meditação taoísta**. Rio de Janeiro: Mauad X, 2008.

CIAMPA, F. da C.; AZEVEDO, M. L. B.; WAENY, F. C. **Pioneiro da Psicologia do Esporte**: João Carvalhaes. [Filme-vídeo]. Produção: Mônica Leopardi B. de Azevedo e Maria Fernanda Costa Waeny. Direção: de Fernão da Costa Ciampa. São Paulo: Conselho Regional de Psicologia de São Paulo, 2001.

DWECK, Carol Susan. **Mindset**: a nova psicologia do sucesso. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

ESPORTE INTERATIVO. CR7 detalha mudança de mentalidade que o tornou goleador: 'É a coisa mais importante'. **TNT Sports**. 28 dez. 2019. Disponível: <https://www.esporteinterativo.com.br/melhorfuteboldomundo/CR7-detalha-mudanca-de-mentalidade-que-o-tornou-goleador-E-a-coisa-mais-importante-20191028-0019.html>

FARIAS BRITO, Raimundo. **O mundo interior**: ensaio sobre os dados gerais da filosofia do espírito. Brasília: Senado Federal, 2006.

FISCHER, T. **Wu Wei**: a arte de viver o Tao. São Paulo: Árvore da Terra, 1999.

FORMIGA, Bruno. Acredite: o segredo do fenômeno desta Champions está na respiração. **Esporte Interativo**. 23 out. 2019. Disponível: <https://www.esporteinterativo.com.br/blogs/Acredite.-O-segredo-do-fenmeno-desta-Champions-esta-na-respirao-20191023-0043.html>

FLEURY, Suzy. **Competência emocional**: o caminho da vitória para equipes de futebol. São Paulo: Gente, 1998.

FRICK, Willard. **Psicologia Humanista**. Rio de Janeiro, Zahar, 1975.

GAMBORDELLA, Theodore. **O fim das lesões**. Rio de Janeiro: Ediouro, 1981.

GOLEMAN, Daniel. **Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso.** São Paulo: Objetiva, 2014.

GONZÁLEZ, José Lorenzo. **El Entrenamiento Psicológico en los Deportes.** Madrid: Biblioteca Nueva, 1996.

HANH, Thich Nhat. **Silêncio: o poder da quietude em um mundo barulhento.** Rio de Janeiro: Harper Collins, 2018.

KOZASA, Elisa Harumi. A prática de meditação aplicada ao contexto da saúde. **Saúde Coletiva**, v.10, n. 3, p.63-66, 2006.

KUSHNER, Kenneth. **O arqueiro zen e a arte de viver.** São Paulo: Pensamento, 1995.

MAGILL, Richard A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações.** São Paulo: Edgard Blücher, 1998.

MARQUES, José Roberto. Coaching: conceito e significado. **Instituto Brasileiro de Coaching**, 24 fev. 2020. Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching/coaching-conceito-significado/>. Acesso 30 jun. 2022.

MASLOW, Abraham. **Motivation and personallty.** New York: Herper and Brothers-Publishers, 1954.

OLIVEIRA, Wagner Junior. O esquema tático do corpo humano: o organismo de um jogador de futebol funciona como um sistema de informações simultâneas. **Revista UCS**, v. 2, n. 12, jun. 2014. Disponível: <https://www.ucs.br/site/revista-ucs/revista-ucs-12a-edicao/o-funcionamento-do-corpo-humano/>. Acesso em: 19 out. 2020.

PIMENTA, Carlos Alberto Máximo. Mídia, esporte e violência: o sonho de ser jogador de futebol profissional. ENCONTRO ANUAL DA ANPOCS, 27, Caxambu, 2003. **Anais...** Disponível: <https://anpocs.com/index.php/papers-27-encontro-2/gt-24/gt06-8/4164-cpimenta-midia/file>

PINHEIRO, Domício. **Era Pelé: documento histórico-fotográfico.** São Paulo: Sequência Editorial, 1986.

PLATONOV, Vladimir. **Teoria geral do treinamento desportivo olímpico.** Porto Alegre: Artmed, 2004.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte.** São Paulo: Manole, 2002.

SHAPIRO, D. Meditation: Clinical and health-related applications. **The Western Journal of Medicine**, v. 134, n. 2, p. 141-142, 1981.

SILVA TERRA, Vinícius Demarchi et al. A meditação no esporte de alto rendimento: revisão sistematizada da literatura. **Pensar a Prática**, v. 21, n. 2, 2018.

SINGER, Wolf; MATTHIEU, Ricardo. **Cérebro e meditação: diálogos entre o budismo e a neurociência.** São Paulo: Alaúde, 2018.

STERNBERG, Robert. **Psicologia Cognitiva.** Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

STURGESS, Stephen. **Meditando com o yoga**: tranquilize a mente e desperte seu espírito interior. São Paulo: Pensamento, 2015.

TAIMNI, Iqbal Kishen. **O segredo da auto realização**. Brasília: Teosófica, 1974.

TOLLE, Eckhart. **Um novo mundo**: o despertar de uma nova consciência. Rio de Janeiro: Sextante, 2007.

TULKU, Tarthang. **O caminho da habilidade**. São Paulo: Cultrix, 1978.

VESTBERG, Torbjorn *et al.* Executive functions predict the success of top-soccer players. **PLoS One**, v. 7, n. 4, 2012. 2012.

WEINBERG, Robert; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

WEINECK, Jurgen. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

WILLIAMS, J. M. (org.). **Psicología aplicada al deporte**. Madrid: Biblioteca, 1991.

ZADEH, Majid Mozafari *et al.* Effect of a mindfulness programme training to prevent the sport injury and improve the performance of semi-professional soccer players. **Australas Psychiatry**, v. 27, n. 6, p. 589-595, dec. 2019.

Sobre o autor

Marcelo Roberto Andrade Augusti

Graduou-se em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física de Jundiaí. É mestre em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho (UNESP). Desenvolve estudos em filosofia oriental, espiritualidade, yoga e meditação e suas relações com o bem-estar.

Email: marceloaugusti@bol.com.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7100-2500>.

Histórico

Recebido em: 01/04/2022. Aprovado em: 22/07/2022. Publicado em: 20/10/2022.