

# Concentração: Como treinar sua capacidade de se manter no foco.

Autores: Felipe Nassau, André Santos e Eduardo Gagliardi - [Currículo e contato](#)

Novembro / 2011



## Definição

Concentração significa convergir ao centro. Autores (Moran, 2004) consideram a concentração como o exercício de esforços deliberados sobre o que é mais importante em determinada situação. Esse processo passa pelo foco nos sinais mais importantes do ambiente, que é a atenção seletiva. Passa pela manutenção do foco, pela capacidade de ler a situação e se for necessário, mudar o foco.

A concentração pode ser contínua ou com interrupções, sendo que após “desligar” o foco, a concentração pode aumentar, desde que nesse meio tempo não haja distrações (Burke, 1992), o que pode ser aplicado aos intervalos de descanso na musculação, melhorando a série seguinte, ou numa partida de basquetebol, quando o técnico solicita “tempo”.

Durante a execução do movimento, a associação é considerada a monitoração dos sinais corporais como contração muscular, frequência cardíaca e percepção de esforço, o que melhora o desempenho. Já a dissociação dos sinais corporais tende a aumentar o prazer, mas piorando o rendimento. Já a consciência da situação é a capacidade de fazer o certo no momento certo, o que está relacionado a antecipar-se à situação, o que demanda preparação.

## Automação dos movimentos

Quanto mais treinados forem os movimentos, mais vias neurais estarão disponíveis para perceber o ambiente (Moran, 2003). Ao iniciar o aprendizado de um agachamento, inicialmente, é difícil controlar quadril, calcanhares, tronco e ombros ao mesmo tempo. Com um pouco de prática, isso fica automático, facilitando alterar velocidade, esforço. Assim como dirigir um carro, com o tempo cada vez menos atenção é dispensada para controlar câmbio e pedais e mais atenção pode ser dirigida para perceber o trânsito. Isso é chamado de teoria dos multiprocessadores. Quanto mais treinada for cada ação, mais ações simultâneas são possíveis. Esse conceito também se aplica ao conceito de resiliência. Quanto mais você pratica o hábito de dormir, se exercitar e se alimentar bem, menos as perturbações do ambiente afetam os seus hábitos.

## Capacidade de atenção, atenção seletiva e atenção vigilante

Os maiores problemas na concentração são: utilizar focos demais, assim foco insuficiente no que é importante ou focos errados, conhecidos como distratores (Perry, 2005). Isso está diretamente relacionado com a capacidade de atenção, que é a quantidade de informação que pode ser processada simultaneamente.

O foco central em uma situação ou no próprio corpo reduz o campo de atenção e a capacidade de resposta à estímulos periféricos, logo nunca deve ocorrer só o foco central ou o periférico, mas sim uma medida adequada entre cada um deles, o que é chamado de atenção vigilante (Landers, 1986). Esse conceito de atenção vigilante está relacionado com a capacidade de se antecipar aos problemas possíveis, para que não se desvie do foco em função de mudanças no ambiente. Isso se aplica no esporte, mas voltando no assunto dos hábitos, se aplica a não permitir que stress, trabalho e situações sociais te desviem das tarefas estabelecidas em função das metas. Isso pode ocorrer por excesso de automação e possível acomodação, ou seja, achar que sempre será fácil, apenas por já conseguir executar a tarefa há algum tempo.

## **Pensamentos e concentração**

Falhas na concentração podem ser altamente prejudiciais ao desempenho físico. Algumas dessas causas são os pensamentos no passado ou futuro e falta de foco na tarefa presente. O estado de relaxamento ou ansiedade pode afetar também a concentração, sendo o autocontrole e associação mais adequados (Jackson, Landers, 1986). Além disso, o treinamento da consciência interna e externa (ambiente) de modo simultâneo é fundamental para melhorar a concentração.

Pensamentos irrelevantes à tarefa a ser realizada ou pensamento sobre tentativas passadas também reduzem o foco (Landers, 1986). Pensamentos irônicos tendem a trazer efeitos indesejáveis assim como pensamentos de oposição ao que se deve fazer. Como exemplo, a frase “não posso realizar o agachamento empurrando o solo com a ponta dos pés”, aumenta a probabilidade disso ocorrer (Janelle, 1999), sendo o mais adequado: “realizarei o agachamento empurrando o solo com os calcanhares.” Em contrapartida, metáforas criadas pelo próprio indivíduo, utilizadas em diálogo interno, podem aumentar a concentração e ativação como: “forte como um touro” (Hanin, 2002).

O pensamento em eventos futuros também afeta a tarefa e o resultado. Os sintomas mais comuns de ansiedade no esporte são: rigidez muscular, aumento da frequência cardíaca e ventilação de repouso, boca seca e suor frio (Weinberg e Gould, 2008). A análise excessiva da mecânica do movimento, após já ter sido aprendido, também pode reduzir o desempenho (Beilock, 2001).

A concentração também pode ser afetada pela fadiga, falta de motivação, além de distrações visuais, auditivas e provocações, logo, é fundamental utilizar alguns meios de distração durante treinos para melhorar a concentração treinando a capacidade de manter-se no foco.

## **Diálogo interior**

Uma das maneiras mais adequadas para a manutenção da concentração é diálogo interior, que serve para não ser afetado por fontes de distração através do treino mental e também para interromper maus hábitos, acelerar reação e manter esforço.

O diálogo interior pode ser positivo, instrutivo ou negativo, sendo o último, relacionado à autocrítica, depreciativo da capacidade mental e do desempenho físico. O diálogo positivo e instrutivo pode ocorrer através de palavras-chave, frases curtas ou gestos (Hardy et al, 2001a,b) influencia na adesão ao esporte (Cousins, 2005) e pode ser feito pela própria pessoa ou através de códigos pré-acordados com o professor. O bom uso do diálogo está diretamente relacionado à melhora da força, coordenação motora fina e precisão. Deve-se sempre utilizar a primeira pessoa do presente e o mínimo de palavras, estas, positivas, que aumentem a atenção e tenham significado, do modo mais gentil possível. A repetição disso condiciona a velocidade de correção do movimento, ou de alternância do foco (Weinberg e Gould, 2008).

Algumas técnicas podem ser utilizadas para aperfeiçoar o diálogo interior como interromper o diálogo negativo e depreciativo, antes que a ação seja afetada. Expressões como: “pare!” ou ciclos de respiração profunda podem ajudar a retomar o foco. Após essa “sacudida” deve ocorrer mudança do pensamento negativo para o positivo, necessitando de uma reorganização mental. Isso é aplicável não só ao ato esportivo, mas também para a construção de qualquer hábito de vida como rotina de estudos, seguir uma dieta, cumprir metas de trabalho, entre outros. Os autores (Weinberg e Gould, 2008) afirmam que o primeiro passo para a efetividade dessa técnica é listar os fatos que levam à distração e ao distanciamento da tarefa, pontos gatilho de ciclos de ansiedade e pensamentos inoportunos, sendo que simulação de situações com eles pode ajudar a melhorar a velocidade de autorregulação e evitar o fracasso das estratégias.

Com um bom treinamento mental é possível atingir altos níveis de atenção efetiva que é a facilidade em lidar com vários estímulos simultâneos sem desvio dos focos importantes, podendo centralizar ou descentralizar o foco, sem ser afetado por distratores. Isso nada mais é que organizar rotinas e inserir-se nelas e aprender a apreciá-las.

### Testes de atenção

Os testes de atenção mais comuns aplicados pela psicologia sofrem várias críticas (Weinberg e Gould, 2008) pois não são adaptados a todos os traços de personalidade, podendo promover resultados inconclusivos ou errados. Já alguns testes fisiológicos como ondas cerebrais e frequência cardíaca parecem ser efetivos em exercícios de habilidades fechadas como arco e flecha. Um estudo (Summers, 2008) mostrou que em atiradores profissionais, logo antes do tiro, ocorre uma diminuição da atividade cerebral do lado esquerdo, relacionada à comunicação verbal e um aumento de ondas alfa no lado direito, relacionado ao audiovisual, e uma redução da frequência cardíaca. Como se fosse um movimento involuntário, onde o foco está no ambiente. Nesse caso, o diálogo interior pode piorar o quadro.

### Considerações Finais

A concentração pode ser a chave para o sucesso ou o fracasso de qualquer estratégia, esportiva ou não. O treinamento das ações favorece a capacidade de realizar mais tarefas ao mesmo tempo, assim como o treinamento de situações de estresse pode favorecer a manutenção do foco. Pensamentos sobre o passado ou o futuro podem afetar diretamente a concentração, prejudicando o rendimento, sendo necessário criar estratégias para reverter o quadro em tempo hábil. Relatos clínicos mostram que sentimentos de raiva, podem favorecer atividades que demandem potência, porém, reduzindo o controle motor. Se forem bem aproveitados, pode-se reverter o quadro para atingir bons níveis de foco central, mantendo os elevados níveis de ativação.

O único fato que tem sido unânime é a necessidade de criar rotinas mentais para interromper ciclos de ansiedade e pensamentos negativos e modificar para o pensamento positivo ou instrutivo, aumentando ativação ou percepção corporal e do ambiente. Isso pode ser aplicável em qualquer âmbito da vida. O primeiro passo para a efetividade dessa estratégia é listar os eventos distratores ou estressores e treinar como revertê-los, em situações reais ou em simulações. Para isso, existem técnicas adequadas e a intervenção do professor pode ser o diferencial no sucesso da ação, atuando de modo adequado e nos momentos adequados.

### Referências

- Moran, A. Sport and Exercise Psychology: a critical introduction. London: Routledge, 2004. In: Weinberg, R.S; Gould, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 4 ed, Artmed, 2008.
- Burke, K.L. Understanding and enhancing concentration. Sport Psychology Training Bulletin. V. 4, p.1-8, 1992.
- Moran, A. Improving concentrations skills in team-sport performers: Focusing techniques for soccer players. 2003. In: Weinberg, R.S; Gould, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 4 ed, Artmed, 2008.
- Perry, C. Concentration. Focus under pressure. 2005. Apud Weinberg, R.S; Gould, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 4 ed, Artmed, 2008.
- Landers, D.M.; Wang, M.Q.; Courtet, P. Peripheral narrowing experienced and inexperienced rifle shooters under low and high-stress conditions. Research quarterly. V. 56, p. 122-30, 1985.

- Jackson, S; Csikszentmihalyi, M. Flow in sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Landers, D.M.; Boutcher, S.; Wang, M.Q.; a Psychobiological study of archery performance. Research quarterly for exercise and sport. V. 57, p.236-44, 1986
- Janelle, C. Ironic mental processes in Sport: Implications for dport psychologists. The sport psychologist. V.13, p. 201-20, 1999.
- Wegner, D.M. Why the mind wanders, 1997 apud Weinberg, R.S; Gould, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 4 ed, Artmed, 2008.
- Hanin, Y.L; Stambulova, N. Metaphoric description of performance states. The Sport psychologist. V16, n.4, p.396-415, 2002
- Weinberg, R.S; Gould, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 4 ed, Artmed, 2008.
- Beilock,S.R.; Carr, T.H. One of the fragility of skilled performance: what governs choking under pressure? Journal of experimental psychologist: General. V. 130, 7-1., 2001.
- Hardy, J.; Gammage, K.; Hall, C. A descriptive study of athlete self-talk. The sport psychologist. V.15, p 306-18, 2001.
- Hardy, J.; Hall, C.; Hardy, L. A note on athletes' use of self-talk. Jornal of applied sport psychology. V.16, p. 251-57, 2001
- Cousins, S.; Gillis, M. "just do it... before you talk yourself out of it". The self-talk of adultas thinking about physical activity. Psychology of sport and exercise. V.6, p.313-34, 2005
- Summers, J.J.; Ford, S. Attention in sports. apud Weinberg, R.S; Gould, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 4 ed, Artmed, 2008.

