

Reclusão esportiva: benefícios para quem?

Morão, K. G.; Bagni, G.; Verzani, R. H.; Fabris, F. L.; Lemos Filho, J. P.; Machado, A. A.
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, Brasil

Atletas e comissão técnica geralmente buscam estratégias que auxiliem na melhora do desempenho esportivo. O ambiente de reclusão surgiu para ampliar o foco do esportista em sua prática. Também emergiram desconfiças acerca da eficácia e da necessidade da reclusão, com opiniões de técnicos e esportistas que defendem ou criticam seu uso. O presente estudo visa expor a opinião de treinadores e atletas sobre a reclusão esportiva, comparando olhares desses indivíduos e apresentando pontos positivos e negativos. A pesquisa foi composta por 18 treinadores e 289 atletas de modalidades coletivas (153 de categorias de base e 136 universitários), sendo participantes de competições oficiais. A média de idade foi de 40,17 anos ($\pm 13,18$) para treinadores e 20,43 anos ($\pm 2,36$) para atletas. Foi realizada uma entrevista estruturada com 10 perguntas, aplicada no ambiente de reclusão em situação pré competitiva. A análise de conteúdo foi o método de analisar o material coletado. Fazendo um recorte das questões mais destacadas, foi possível notar que os atletas consideram o ambiente de reclusão essencial para manter o foco e atenção (42%), além de ajudar a estudar o adversário (28%), aumentar a coesão grupal (16%), preservar o atleta (9%) e outras razões (5%). Já os treinadores destacaram como positivo a melhora na concentração (50%), maximização de rendimento (22%), afastar influências externas como mídia e família (17%), preservar o esportista (11%). Quanto aos aspectos negativos, os atletas reportaram que não gostam de alorjar (38%), julgam a reclusão como algo ultrapassado e desnecessário (25%), aumenta o índice de brigas pela convivência, diminuindo a coesão (8%), enquanto o restante (29%) diz ser indiferente. Nenhum treinador relatou aspectos negativos da reclusão, alegando que não existem. Parte dos atletas (33%) afirma que o rendimento esportivo não sofre influência devido a reclusão. Ainda foi constatado que a mídia não é uma das preocupações dos atletas, pois sabem lidar com os comentários expostos nela. No entanto, os treinadores demonstraram preocupação com relação a esse mesmo aspecto, afirmando que a reclusão é essencial para manter os atletas afastados de interferências externas, ampliando o foco e o desempenho na competição, corroborando em questões de equilíbrio emocional e psicológico. Desta forma, é evidente que a reclusão pode apresentar fatores vantajosos ou não, dependendo da subjetividade dos atletas, das regras estabelecidas pela comissão, das adaptações feitas de acordo com o contexto e público envolvido, podendo interferir até em questões psicológicas como foco, atenção e coesão. Entretanto, vários atletas não gostam do ambiente de reclusão e julgam sua necessidade e eficácia. Assim, são necessários novos estudos visando verificar se a questão cultural interfere na utilização desse ambiente, se o rendimento sofre reais alterações e se a utilização não é apenas algo replicado por ser um “padrão” no cenário esportivo brasileiro atual.

E-mail: kauangm@hotmail.com