

## Visões Sobre a Reclusão Esportiva

A reclusão esportiva é habitualmente utilizada por comissões técnicas e atletas em diferentes modalidades, buscando afastar interferências externas que possam prejudicar o rendimento dos esportistas ou causar algum dano a eles. Neste ambiente, os atletas ficam alojados e buscam refletir sobre a próxima partida, estudar o adversário, elevar ou manter os níveis de foco e atenção, aproximar os esportistas do desempenho ótimo e tentar evitar situações estressoras – discurso geralmente divulgado por dirigentes, treinadores e comissões técnicas. Por isso, o momento de reclusão esportiva também é popularmente chamado de “concentração” (MACHADO; GOMES, 2011).

É defendido que durante o período de reclusão esportiva, os atletas não devem apresentar sentimento de estarem presos, pois existe a possibilidade do desenvolvimento de diversas atividades de entretenimento (sinuca/bilhar, baralho, videogames, dentre outros) ou mais direcionadas ao âmbito profissional (assistir vídeos dos adversários, estudar a maneira de jogar da outra equipe, por exemplo). Quando essas atividades são incorporadas aos treinamentos dos atletas, tornam-se relevantes para maior preparação global do esportista, manejando o mesmo aos moldes e características de uma competição que irá disputar (TOLEDO, 2002).

No entanto, Machado e Gomes (2011) citam que futebolistas renomados como Ronaldo, Romário e Sócrates colocavam em questão a real necessidade da reclusão, relatando por diversas vezes o descontentamento que possuíam com a utilização de tal ambiente, afirmando que sentiam-se entediados e em uma prisão. Deste modo, é evidente que tal estratégia poderia potencializar a alteração de fatores emocionais – interferindo nos níveis de ansiedade, estresse, dentre outros – ampliando a possibilidade de prejuízos a esses indivíduos, sejam danos em questões psicológicas, de performance ou de outra natureza.

Alguns clubes europeus aboliram há muito tempo a reclusão, no entanto, quando isso é feito no cenário nacional, causa estranhamento e desconfiança no trabalho do treinador. A ideia de não utilizar a reclusão esportiva é proporcionar maior autonomia, liberdade e responsabilidade aos atletas, o que visa demonstrar que o técnico confia em seus jogadores. Além disso, propicia a oportunidade do atleta permanecer em sua casa com seus familiares por mais

tempo, o que pode lhe ser benéfico. No entanto, Toledo (2002) considera que a reclusão funciona como terapia coletiva, afastando estímulos externos (por exemplo, contato com a mídia, com familiares e outros indivíduos) buscando equilibrar emocionalmente os esportistas em questão.

Se for adotada a utilização da reclusão esportiva em uma equipe, é sugerido que ocorra nos momentos precedentes às partidas, durando um período entre 12 e 24 horas. Desta forma, são minimizados desentendimentos, desgastes relacionados à coesão e, até mesmo, notícias que possam desestabilizar o atleta de maneira que não exista tempo hábil para trabalhar adequadamente com o mesmo, podendo afetá-lo individualmente ou ser algo estendido ao grupo, gerando danos coletivos (MACHADO, 2014).

Buscando investigar o pensamento de jovens esportistas sobre o ambiente de reclusão, Morão et al. (2016) constataram que os próprios atletas ressaltam pontos negativos e positivos da reclusão, destacando que é necessária por oferecer condições adequadas, ampliando os níveis de foco e atenção, além de auxiliar na preservação do atleta para a partida ou competição, principalmente em questões relacionadas a alimentação e período de repouso. Com isso, os esportistas citam que há melhora de desempenho e coesão grupal. Entretanto, também foi colocada em questão a falta de infraestrutura apresentada por diversos locais utilizados como ambiente de reclusão, bem como desentendimentos e discussões que surgem devido a convivência.

Ainda no estudo de Morão et al. (2016), os atletas relataram que a reclusão esportiva é importante em determinados momentos, variando de acordo com a importância e dificuldade da partida, nível da competição, momento pelo qual a equipe passa e grau de rivalidade com o adversário. Contudo, em outras situações, os atletas não julgam que seja algo essencial e benéfico.

Portanto, a temática da utilização da reclusão esportiva no cenário brasileiro ainda é polêmica por conta de replicações de discursos, visões distintas entre os próprios atletas e comissões técnicas, falta de estudos que comprovem ou não a eficiência desse ambiente, cultura dos jogadores e outros fatores. Assim, quando for utilizada, é preciso que tenha planejamento de atividades e regras pré-estabelecidas com o grupo, visando que o ambiente seja favorável a equipe, evitando ou minimizando desavenças e aspectos que venham a prejudicar os atletas de alguma maneira.

Prof. Me. Kauan Galvão Morão

MACHADO, A. A. A Educação Física e a Psicologia do Esporte em Jogo: resultados da Copa do Mundo, o que temos com isso? **Rev. Bras. Psicol. Apl. Esporte Mot. Hum.**, v. 4, n. 1, p. 17-22, 2014.

MACHADO, A. A.; GOMES, R. **Psicologia do Esporte – da escola à competição**. Várzea Paulista: Fontoura, 2011.

MORÃO, K. G.; BAGNI, G.; VERZANI, R. H.; BARBOSA, C. G.; MACHADO, A. A. A reclusão/concentração esportiva para atletas de categorias de base do futebol brasileiro. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, n. 3, p. 78-89, 2016.

TOLEDO, L. H. **Lógicas no Futebol**. São Paulo: Hucitec, 2002.

Com o intuito de ilustrar a temática aqui abordada, é sugerida a leitura de uma reportagem e de um artigo científico, proporcionando maior aprofundamento acerca do tema. Segue os links de acesso:

Reportagem:

<http://globoesporte.globo.com/futebol/noticia/2013/04/fim-da-concentracao-tem-apoio-de-atletas-e-desconfianca-de-dirigentes.html>

Artigo Científico:

[https://rpcd.fade.up.pt/arquivo/artigos\\_soltos/2016-3/06.pdf](https://rpcd.fade.up.pt/arquivo/artigos_soltos/2016-3/06.pdf)