

Acceptance and commitment therapy as a proposal of treatment for expatriates in soccer

FERNANDA FAGGIANI , IGOR DA ROSA FINGER, JULIANA PUREZA, CAROLINA SARAIVA DE MACEDO LISBOA

Pontifical Catholic University of Rio Grande do Sul (PUCRS), Porto Alegre, Brazil

ABSTRACT

It is common that soccer athletes move between cities or countries to grow their career. The transition to play in other with different culture is complex and it is not taken into account by clubs and professionals that work with the athlete. The ability to adapt to a new culture is an important element for the athlete's success that can bring difficulties and suffer due to the differences of the new environment as the values and customs. The aim of this paper is to present from a narrative review the acceptance and commitment therapy as an intervention possibility to expatriate soccer athletes. Studies related to sport and acceptance and commitment therapy suggest improvement in athlete's performance reducing anxiety. In this sense, So, it is proposed an intervention focusing on the identification of values for the athlete, the feelings related to his suffering, strategies used to prevent suffering and strategies of commitment with values. **Keywords:** Expatriate; Values.

Cite this article as:

Faggiani, F., Finger, I.R., Pureza, J., & Lisboa, C.S.M. (2019). Acceptance and commitment therapy as a proposal of treatment for expatriates in soccer (*in Portuguese*). *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(3proc), S358-S370. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc3.09>

 **Corresponding author.** Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Av. Ipiranga, 6681 - Prédio 11, sala 929. Porto Alegre - RS - CEP 90619-900, Brazil.

E-mail: Fernanda.faggiani@pucrs.br

Supplementary Issue: Rio 2016 Olympic Games Second Anniversary Special Edition. Olympic Studies Forum, 2-3 October 2018. Federal University of Espírito Santo, (Vitória - Espírito Santo), Brazil.

JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE ISSN 1988-5202

© Faculty of Education. University of Alicante

doi:10.14198/jhse.2019.14.Proc3.09

INTRODUÇÃO

Com a crescente globalização do esporte, a mobilidade de atletas de futebol entre regiões de um mesmo país ou entre países diferentes para integrar novas equipes esportivas tem aumentado de forma significativa (Brandão, Magnani & Medina, 2013). Desde muito cedo, jovens atletas deparam-se com a situação de sair de casa para viver em novos ambientes, como residências esportivas, com o objetivo de conquistarem um espaço dentro do esporte almejado.

Morar na concentração de um clube representa um passo importante para o iniciante de uma carreira esportiva, mas também a primeira ruptura significativa com a família e as origens. E esta ruptura se dá ainda no período da adolescência. Trata-se de uma mudança marcante no estilo de vida, na qual ocorre o afastamento físico do círculo familiar, amigos e da vizinhança, vivido como muito doloroso, mas cercado de grandes expectativas de realização profissional (Rial, 2008).

Quando chegam em um clube de futebol, os atletas trazem consigo seus costumes, valores, hábitos alimentares e culturais. Dentro de um imenso e heterogêneo país como o Brasil, essa integração pode gerar inicialmente um “choque” cultural. O atleta irá confrontar-se com uma nova realidade e novos costumes, tanto nos treinamentos como no cotidiano, que necessitam ser entendidos para uma adequada adaptação a uma cultura diferente da sua de origem. Nessa perspectiva, o atleta pode deparar-se com diferenças culturais e de valores no que se refere a questões relacionadas à família, à região, às relações sociais e atividade profissional e, assim, como este jovem vivencia uma transição da cultura da infância para a cultura adulta de forma emergente. Nessa situação, institui-se, portanto, o processo de expatriado no contexto esportivo (Brandão, Magnani & Medina, 2013; Cuadrado & Taberner, 2014, Rial, 2008).

Com o intuito de projeção dentro da modalidade esportiva, clubes de referência nacionais e principalmente internacionais fazem parte da expectativa dos atletas para a ascensão no esporte. No ano de 2010, por exemplo, a Confederação Brasileira de Futebol (CBF) divulgou que cerca de 1029 atletas profissionais do futebol passaram pelo processo de mudança de uma equipe Brasileira para jogar em uma equipe estrangeira (Brandão, Magnani & Medina, 2013). No entanto, conforme a CBF, 683 (66%) atletas desse total, retornaram ao Brasil antes do final do primeiro ano. De acordo com a pesquisa realizada por Rial (2008), atletas profissionais do futebol residentes em outro país, relatam que estão no país de passagem, não se consideram e não são considerados como imigrantes. A pesquisa aponta que vivem em zonas e bolhas institucionais que os protegem e os controlam, mediando suas relações com o mundo exterior (Rial, 2008).

A prática do futebol profissional é o sonho almejado por muitos atletas. No entanto, torna-se uma realidade para poucos (Ciampa, Leme & Souza, 2010). Além disso, as pressões e o estresse do cotidiano da prática esportiva não são explicitados ou enfatizados pela cultura, mídia ou mesmo profissionais desta área. O sonho para muitos jogadores profissionais inicia ainda na infância e o processo de formação da identidade de jogadores de futebol ocorre sobreposto ao seu próprio processo de individuação, ao longo do desenvolvimento. Estes jovens encaram no futebol a oportunidade de reconhecimento social, acreditando na “ilusão de que tudo é sempre possível” (Ciampa, Leme & Souza, 2010, pp. 34). Através do esporte e do poder de visibilidade e ascensão financeira que o mesmo proporciona, os atletas buscam com o reconhecimento no futebol, a ampliação de vínculos pessoais, um status social superior, aquisição de bens materiais (ex. casa própria e artigos de luxo), além de contribuir com o bem estar de sua família. A expectativa em alcançar o profissionalismo influencia não somente a construção da identidade do atleta, mas também representa os sonhos de sua família. Estes atletas precisam passar por inúmeras adversidades inerentes à prática do esporte como a mudança de cultura e distância familiar, além de autoexigirem-se um

bom desempenho e serem cobrados pelo técnico, família e o público (Ciampa, Leme & Souza, 2010). Sendo assim, tal contexto pode gerar estresse, isolamento, diminuição das habilidades sociais, dentre outros riscos, que afetam não somente o desempenho dos atletas como sua saúde mental de forma mais ampla.

Diante do exposto, o objetivo do presente artigo foi apresentar, a partir de uma revisão narrativa, a terapia de aceitação e compromisso (ACT) como proposta de intervenção para atletas expatriados no futebol e, assim estabelecer um diálogo entre a psicologia clínica e do esporte. Além disso, busca compreender as possibilidades de aplicação de intervenções baseadas nos princípios da ACT para os atletas de futebol expatriados.

O EXPATRIADO NO CONTEXTO DO FUTEBOL

O processo de transição e ajuste do indivíduo a uma nova cultura denomina-se aculturação (Andreason, 2003). A aculturação envolve um amplo alcance de reações emocionais e psicológicas e suas combinações cíclicas para lidar com choque cultural. Trata-se da interpretação da cultura, por meio de um conjunto de fenômenos provenientes do contato direto e contínuo de grupos de indivíduos representantes de culturas diferentes (Pereira, Pimentel & Kato, 2005; Ferreira, 1997). No entanto, quando se trata de situações de transição entre regiões de um mesmo país e entre países culturalmente diferentes com a finalidade de prática de uma modalidade esportiva, o termo que vem sendo utilizado é o expatriado (Brandão, Magnani & Medina, 2013; Pereira, Pimentel & Kato, 2005).

Fenômeno emergente nas pesquisas com esportistas profissionais (Brandão, Magnani & Medina, 2013; Rial, 2008), o processo pelo qual o indivíduo expatriado passa ao mudar-se para um novo local culturalmente diferente ao seu, tem-se mostrado de grande impacto para a adaptação a esta nova realidade e diretamente influencia na performance do atleta (Mendenhall, M. & Oddou, 2014; Lee & Kartika, 2014). O nível e a qualidade da performance têm um importante efeito no ajuste do expatriado, diminuindo níveis de depressão e conflitos de trabalho (Lee & Kartika, 2014). No entanto, tal processo de transição mostra-se bastante árduo e depende de inúmeros fatores para o sucesso ou fracasso na adaptação do atleta.

Para uma saudável adaptação do expatriado, pesquisas apontam para a importância de ajuste ao trabalho, à interação social e cultural (Andreason, 2003; Mendenhall, & Oddou, 2014). É importante também para o sucesso nesse processo fatores individuais, tais como: a autoconsciência (Mor, Morris & Joh, 2013); auto eficácia; auto eficácia social, relacional e estabilidade emocional, empatia, flexibilidade, tolerância (Brandão, Magnani, & Medina, 2013). Também importante mostra-se a experiência anterior de viagens a trabalho; a habilidade de comunicação e fluência na língua (Andreason, 2003; Mendenhall, & Oddou, 2014).

O sucesso para o ajuste a uma nova cultura pode estar fortemente ligado à capacidade de flexibilidade cultural do indivíduo. Trata-se da habilidade de trocar atividades realizadas no país de origem por outras atividades encontradas no país de acolhimento. Consequentemente, a aderência a novas atividades permite ao indivíduo desenvolver as habilidades de gerenciamento de estresse e, assim, se adaptar com mais facilidade a nova cultura (Downes, Varner & Hemmasi, 2010). Também é fundamental a habilidade por parte do atleta para desenvolver novas e longas amizades com os novos anfitriões (Mendenhall & Oddou, 2014).

Expatriados com apropriada inteligência emocional tendem a entender melhor suas emoções e ter uma performance mais adequada no ajuste e comprometimento ao novo ambiente cultural. Por inteligência emocional entende-se a habilidade de perceber acuradamente, avaliar e expressar a emoção, assim como de acessar e gerar sentimentos e acessar e entender a emoção. Além disso, outro importante elemento para

o ajuste em um novo ambiente é a inteligência cultural, compreendido como a capacidade de coletar informações, interpretar e operar efetivamente em ambientes culturais cruzados e em situações multiculturais (Lee & Kartika, 2014).

Por outro lado, o maior fator de risco para o fracasso no processo de expatriado é a inabilidade de ajustamento ao novo ambiente de residência (Andreason, 2003). O atleta expatriado pode enfrentar, inicialmente, um choque cultural provocando uma reação ao novo, ao imprevisível e às incertezas do ambiente (Andreason, 2003).

Especificamente, razões como a inabilidade de ajustamento da família (Brandão, Magnani & Medina, 2013), e do expatriado ao novo ambiente físico e cultural são considerados fator de risco para a adaptação ao novo ambiente. Além disso, a personalidade do expatriado e imaturidade emocional assim como a falta de habilidade do expatriado em conseguir responder às responsabilidades assumidas mostram-se agravantes nesse processo de mudança. Por fim, a falta ou insuficiência de competências técnicas e de motivação para trabalhar são muito influentes ao desajuste à adaptação do expatriado (Pereira, Pimentel & Kato, 2005).

Reconhecida como a principal barreira para uma efetiva adaptação entre culturas, a falta de habilidade na comunicação e na linguagem aparece como fator principal para o insucesso na adaptação em locais de línguas diferentes (Andreason, 2003). Além disso, quando o indivíduo não consegue manter as atividades que realizada no local de origem no seu novo local de residência (ex. frequentar a igreja, aulas de inglês), pode-se despertar sentimentos de solidão, isolamento e frustração, o que contribui para um choque cultural e inibição da adaptação (Downes, Varner & Hemmasi, 2010). Quanto mais distante for a cultura (entre o local de origem e o de transferência) em termos de crenças, valores, idiomas, mais difícil a adaptação e o estabelecimento de relações sociais adequadas (Brandão, Magnani & Medina, 2013).

Pesquisas mostram que a identidade cultural pode ser um fator de risco para ansiedade, depressão e estresse quando o sujeito migra para um novo ambiente culturalmente diverso (Cuadrado & Taberner, 2014; Schwartz, Unger, Zamboanga & Szapocznik, 2010). Identidade cultural refere-se à parte do autoconceito que integra a importância, os valores e as emoções significativas de pertencer e se identificar com um grupo cultural específico. Quanto maior a identificação com a cultura de origem, maior pode ser o risco do sujeito para sofrer estresse, resistindo de certa forma à adaptação e aceitação da nova realidade cultural (Cuadrado & Taberner, 2014).

Nesse sentido, considera-se fundamental discutir o conceito de valor, devido a sua influência no processo de construção de identidade. Pode-se conceituar valores como qualidades emocionais abstratas e globais consideradas importantes e prioritárias para o indivíduo, que são utilizadas como fonte de direcionamento na vida em diversos contextos como a família, carreira profissional, espiritualidade, entre outros (Hayes, Pistorello & Biglan, 2008). É importante sinalizar a divergência entre o contato com os valores e o estabelecimentos de objetivos, uma vez que os objetivos são considerados o estabelecimentos de metas concretas e específicas, podem ser atingidos de forma direta, enquanto os valores, por outro lado, são globais e abstratos, sendo constantemente buscados pelo indivíduo em suas escolhas ao longo da vida, mas nunca alcançados de forma direta e objetiva (Hayes, Pistorello & Biglan, 2008).

Em uma pesquisa realizada com adolescentes de vinte países diferentes que estavam participando de intercâmbios, observou-se que quanto mais presentes os valores familiares tradicionais associados, menor era o bem-estar dos jovens (Cuadrado & Taberner, 2014). Constatou-se também que a identidade cultural era mais forte nos imigrantes quando comparada com os nativos, reforçando a importância de que a

identidade cultural exerce para os grupos de indivíduos que vivem em outra cultura que não a sua cultura original (Cuadrado & Taberner, 2014).

Pesquisas apontam também, em outra direção, que o processo de adaptação a ambientes diferentes apresenta-se mais fácil para crianças e adolescentes submetidos a um contexto intercultural, pois esses apresentariam mais plasticidade fenotípica. Ou seja, o organismo investiria mais energia e recursos para aprender um novo comportamento, ao invés de apenas explorar comportamentos que já estão dominados. Além disso, estes jovens expatriados ainda estão passando pelo processo de construção da identidade dentro de um contexto intercultural o que contribuiria para uma fácil e fluida aquisição de novas práticas culturais, valores e identificações (Cheung, Chudek & Heine, 2011; Schwartz, Unger, Zamboanga & Szapocznik, 2010; Cuadrado & Taberner, 2014). No processo de expatriação, valores culturais mostram-se passíveis de mudança.

Os valores estabelecidos pelos indivíduos no processo de formação de identidade incluem aqueles que são generalizados através de grupos étnicos. No processo de expatriação valores como: individualismo, coletivismo, familiaridade, piedade, conformismo, reconhecimento familiar, autocontrole emocional e humildade mostram-se importantes para resultados saudáveis de adaptação e merecem atenção. Ainda, atitudes e valores individualistas podem colocar o indivíduo em risco para aderir a um comportamento comprometido e saudável, enquanto que atitudes e valores coletivistas parecem ser protetivos e auxiliar em uma adequada adaptação a uma nova cultura (Schwartz, Unger, Zamboanga & Szapocznik, 2010).

Diante dessas afirmações, evidencia-se a importância de promover um acompanhamento junto a estes jovens para trabalhar questões como a socialização, diferenças intercultural, identidade cultural, auto eficácia e autocontrole em ambientes culturalmente diversos ao seu ambiente de origem (Cuadrado & Taberner, 2014). Observam-se, portanto, estudos abordando a temática do expatriado no contexto esportivo (Brandão, Magnani & Medina, 2013; Rial, 2008), mas não foram encontrados estudos que relatem intervenções específicas para essa situação da qual enfrentam tantos atletas de futebol. Logo, com o intuito de ampliar o olhar e problematizar as possibilidades de intervenção diante das dificuldades emocionais dos atletas, considera-se importante trazer à discussão as possibilidades de novas formas de intervenções no contexto do esporte, especificamente no processo de expatriação.

A TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO NO ESPORTE

A Psicologia do Esporte tem como objetivo ajudar o atleta para que este atinja um melhor rendimento na prática esportiva. Seguindo estudos que mostraram efetividade em áreas clínicas, intervenções que propõem ajudar o atleta a controlar suas emoções, evitar ou modificar pensamentos negativos e regular a rotina esportiva são aplicadas nas mais diversas modalidades esportivas e em diferentes momentos. Os objetivos da Psicologia do Esporte também são diversos como: motivar, focar, suportar a dor, porém o eixo norteador dessas intervenções de treinamento de habilidades psicológicas foca na evitação ou diminuição da experiência do sofrimento (Edvardsson, Ivarsson & Johnson, 2012; Aoyagi, Portenga, Poczwardowski, Cohen & Statler, 2012; Gee, 2010).

No que se refere à diminuição do sofrimento dos indivíduos, destaca-se o conceito de esquiva experiencial. O conceito de esquiva experiencial consiste na adoção de uma atitude de evitação de experiências internas, como pensamentos, emoções, e sofrimento, e de experiências externas, como comportamentos e contextos ambientais, que tem como objetivo evitar a experiência de dor ou de sofrimento (Hayes, Pistorello & Biglan, 2008; Germer, Siegel & Fulton, 2015). Sob este aspecto, a esquiva experiencial pode ser considerada uma

forma que o indivíduo encontra para fugir ou aliviar-se de sofrimento. Cabe salientar que a esquiva experiencial não é um processo danoso ou prejudicial por si só, uma vez que ocorre de forma automática, em função na natureza do ser humano e dos modelos culturais vigentes que tem foco no 'sentir-se bem', onde as experiências desagradáveis e emoções negativas devem ser evitadas a qualquer custo (Hayes, 1999; Hayes, Pistorello & Biglan, 2008). Todavia, por mais que o indivíduo adote a esquiva experimental e evite o sofrimento no curto prazo, por acabar se afastando ou se desconectando de eventos ou situações que lhe aproximam de seus valores, acabando posteriormente por vivenciar outros tipos de sofrimento, na maioria das vezes mais profundos e significativos (Hayes, Pankey & Gregg, 2002). Ainda, tentativas de se evitar situações desagradáveis e emoções desconfortáveis tendem a ser ineficazes também a curto prazo, uma vez que tendem a aumentar a importância, magnitude e frequência dos estímulos evitados, tornando-os mais salientes (Hayes, Pistorello & Biglan, 2008).

Como já foi mencionado, no que se refere às intervenções clínicas aplicadas ao contexto do esporte, percebe-se que tradicionalmente, as propostas psicoterapêuticas tem como foco a busca de alívio ou diminuição do sofrimento, com foco no controle dos eventos internos para aumentar o desempenho esportivo (Edvardsson, Ivarsson & Johnson, 2012; Gee, 2010). Por outro lado, as intervenções terapêuticas baseadas em aceitação, contrariando as propostas tradicionais, buscam a adoção uma postura aberta de aceitação frente à dor ou sofrimento por parte do terapeuta e do paciente em psicoterapia quando surgem emoções intensas e desagradáveis, com foco em diminuir a esquiva experiencial e permitir a ambos trabalhar com a experiência de forma mais integral e autêntica no sofrimento (Germer, Siegel & Fulton, 2015). Dessa forma, as intervenções baseadas nos processos de aceitação podem modificar a relação que o indivíduo estabelece com a sua experiência interna (intenções, sensações, emoções, sentimentos), através da adoção de uma postura de aceitação, não julgamento e compaixão frente à experiência (Germer, Siegel & Fulton, 2015; MacBetha & Gumleya, 2012).

Nesse sentido, dentre as intervenções terapêuticas baseadas em aceitação destaca-se a ACT, uma modalidade terapêutica que busca desenvolver os processos de aceitação e atenção plena à experiência e de compromisso comportamental, culminando na adoção de comportamentos direcionados aos valores de vida, aumentando a flexibilidade psicológica (Hayes, Pistorello & Biglan, 2008). Para a ACT considera-se aceitação como a acolhida receptiva de forma ativa das experiências internas, no preciso momento em que elas ocorrem, sem julgamento, abandonando o padrão de esquiva experiencial (Leahy, Tirsch, & Napolitano, 2013). Salienta-se que a adoção de uma postura de aceitação não consiste em um endosso ou busca espontânea por situações desagradáveis, bem como não caracterizam posturas de tolerância ou resignação, uma vez que é adotada a serviço da busca de metas direcionadas aos valores de vida (Leahy, Tirsch, & Napolitano, 2013; Forman, Herbert, Moitra, Yeomans & Geller, 2007). Os princípios e técnicas da ACT, que tem como foco aumentar a flexibilidade psicológica e podem ser aplicados individualmente ou em grupo, em curto ou longo espaço de tempo (Hayes, Pistorello & Biglan, 2008).

Ainda que seja recente a utilização da ACT no campo esportivo, há estudos que apresentam resultados da aplicabilidade dessa modalidade terapêutica nas diversas práticas esportivas (Castilla & Ramos, 2012; Gardner & Moore, 2012; Moore, 2003; Vestly, 2014). No que se refere ao efeito da ACT no desempenho esportivo, Gardner e Moore (2012) apresentaram intervenções embasadas em ACT e Mindfulness no esporte com a finalidade de melhora do desempenho atlético e no bem-estar psicológico e geral dos atletas. O desempenho ideal dos atletas não necessariamente exige a redução ou o controle de estados internos em tudo, mas é importante o foco no momento presente, sem julgamento; a aceitação do que se está experienciando; focar, intencionalmente, a atenção a estímulos externos relevantes para a tarefa; e um

compromisso com comportamentos e escolhas direcionados aos seus próprios valores (Gardner & Moore, 2012).

Corroborando com essa ideia, pode-se citar o estudo de revisão realizado por Moore (2003) que identificou que nenhuma das intervenções de psicologia do esporte tradicionais, as quais utilizam procedimentos de treino de habilidades psicológicas, tais como autoinstrução, definição de metas, imagens, entre outros demonstraram eficácia na melhora do desempenho em competições. A partir dessa revisão, Moore e Gardner organizaram um protocolo baseado em *Mindfulness* e Terapia de Aceitação e Compromisso para ser aplicado em atletas das mais diversas práticas esportivas. Desde então, mostram que a prática de *Mindfulness* sistemática pode facilitar o desenvolvimento e manutenção de alto nível de desempenho atlético. Resultados semelhantes correlacionais foram encontrados em outros estudos nas modalidades diversas, tais como natação e basquete (Gardner & Moore, 2012), sugerindo que intervenções baseadas em *mindfulness* e ACT contribuem significativamente para o aumento do desempenho esportivo em diferentes modalidades esportivas.

Em práticas esportivas e competições que envolvem situações de risco, como Snowboard, estratégias de ACT podem ser úteis na orientação em como reagir aos seus pensamentos e medos no momento da prática esportiva. Alterar a estratégia da psicologia do esporte tradicional de esquiva experiencial de reduzir frequência da experiência emocional para aceitar a vivência como ela vier, sem julgamento, e dirigir o comportamento ao que é importante para a pessoa é também um dos focos da ACT que pode ser eficaz para o melhor desempenho do atleta e seu bem-estar (Vestly, 2014). Dessa forma, o atleta consegue atingir maior equilíbrio frente as emoções, pois aprende a aceitar o estado emocional que emerge na prática esportiva, podendo ter maior flexibilidade na emissão de comportamentos direcionados ao que lhe é valioso. Castilla e Ramos (2012) sugerem que a ACT pode otimizar o desempenho atlético em jovens jogadores por justamente trabalhar com a evitação experiencial de emoções e pensamentos desagradáveis e direcionar condutas ao que é importante e valioso para o atleta.

Ainda, destaca-se a possibilidade de aplicação de intervenções embasadas em ACT nos treinos e preparação do atleta. Intervenções embasadas em *mindfulness* e aceitação atuam no aumento de consciência do indivíduo acerca de suas experiências no momento presente, produzindo maior regulação emocional (Hayes, Pankey & Gregg, 2002; Leahy, Tirch, & Napolitano, 2013). Nesse sentido, é provável que a preparação do atleta embasada nos pressupostos da ACT, propicie maior autoconhecimento acerca de suas experiências internas e de desenvolvimento de maior aceitação das mesmas. Assim, o atleta encontrando-se mais preparado para lidar com os pensamentos e emoções que surgirem durante a prática desportiva.

Por fim, apesar de ainda serem incipientes, são levantadas possibilidades de aplicação de intervenções embasadas em ACT na recuperação de atletas em lesões esportivas. Um estudo de revisão de trabalhos que avaliaram o efeito das intervenções psicológicas na redução de consequências psicológicas pós-lesão (Reese, Pittsinger & Yang, 2012) permitem concluir que a ACT pode ser uma intervenção eficaz na redução das consequências psicológicas negativas das lesões, melhorando estratégias psicológicas e reduzindo a ansiedade de atletas com lesões repetitivas.

Dessa forma, percebe-se que, ainda que incipiente, a utilização de intervenções baseadas nos princípios da ACT pode auxiliar de forma significativa a atuação de atletas no que se refere a sua preparação física, desempenho na prática esportiva, recuperação de lesões. Porém, a adoção de postura de aceitação e compromisso frente à experiência vai além de produzir resultados específicos à prática esportiva, atuando

na promoção do bem-estar geral do indivíduo e auxiliando no manejo de situações adversas. Nesse sentido, serão apresentados a seguir possibilidades de aplicação de intervenções baseadas nos princípios da ACT para os atletas de futebol expatriados.

TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO COMO INTERVENÇÃO AO ATLETA EXPATRIADO

Pode-se levantar a hipótese de que atletas expatriados sofrem frente a todos os riscos referidos anteriormente para o jovem que se muda de residência (Mendenhall, M. & Oddou, 2014; Lee & Kartika, 2014). Se isto não fosse verdade, possivelmente não haveria tantos retornos à terra de origem ou abandono do esporte (Brandão, Magnani & Medina, 2013). Como já foi referido, os atletas expatriados acabam lidando com situações de sofrimento relacionadas não apenas ao esporte, mas também relacionadas à adaptação ao contexto. Nesse sentido, é possível considerar que os atletas expatriados encontram-se mais propensos à esQUIVA EXPERIENCIAL (Hayes, Pistorello & Biglan, 2008; Germer, Siegel & Fulton, 2015).

A esQUIVA EXPERIENCIAL pode ser exemplificada apresentando a situação hipotética de um atleta expatriado que vê no esporte algo importante, como uma possibilidade de ascensão social e realização profissional, entre outros. Dessa forma, o esporte é visto como uma fonte de experiências agradáveis e valorosas. Todavia, ao fazer a mudança de local de residência, depara-se também com situações adversas que desencadeiam muito sofrimento psicológico, como, por exemplo, sentir medo ao não saber se comunicar com as pessoas do país em que se encontra. Apesar de considerar a prática esportiva como um passo importante em direção à ascensão social, realização profissional, a experiência interna vivida (medo) é tão intensa e tão intolerável, que o atleta expatriado pode decidir retornar ao país de origem, deixando para trás os projetos de vida. Ao retornar à cidade de origem, o medo imediatamente desaparece, porém o atleta pode começar a sofrer pelo afastamento de seus valores e pela dificuldade de encontrar trajetórias de vida que o auxiliem na obtenção de ascensão social e realização profissional. Novamente, o atleta expatriado passa a experimentar medo com relação ao futuro e frente a possibilidade de não atuar mais como atleta profissional.

Percebe-se que, neste caso, o retorno à cidade de origem está relacionado a não sentir mais medo. A questão é que medo é uma emoção inevitável, que todos os seres humanos sentem em algum outro momento da vida. Segundo Ekman (2009), medo é uma emoção básica universal, assim como outras emoções de cunho negativo como raiva, tristeza, nojo. Por isso o comportamento do expatriado de retornar para a cidade de origem pode ser visto como uma esQUIVA EXPERIENCIAL. No entanto, ao retornar a cidade de origem, pode-se observar no indivíduo o efeito paradoxal da esQUIVA EXPERIENCIAL ou seja, por mais que indivíduo evite o sofrimento no curto prazo (neste caso, o medo), este acaba se afastando de eventos ou situações que lhe aproximam de seus valores (a prática desportiva), e pode, posteriormente, vivenciar novamente o medo, que ainda pode ser mais profundo e duradouro (Hayes, Pankey & Gregg, 2002).

No que tange aos aspectos da adaptação do expatriado na nova cultura, considerar a existência de choque cultural em alguns atletas é considerar a possibilidade de uma experiência de sofrimento social que transcende a prática desportiva. O sofrimento em questão referente à adaptação cultural, por si, é desagradável de se sentir e os indivíduos tendem a ser regidos pela consequência aversiva do sofrimento, tomando atitudes que têm por objetivo eliminar ou diminuir essa dor (Ayers, Castriotta, Dozier, Espejo, & Porter, 2014). Assim, compreende-se que os atletas expatriados com dificuldade de adaptação cultural podem desejar retornar o mais rápido possível à sua cidade de origem e até abandonar o esporte (Brandão, Magnani e Medina, 2013), como uma estratégia emocional para lidar com o sofrimento.

Com relação à intervenção com os atletas expatriados, a ACT postula que a evitação experiencial é ampliada devido ao grau de crença na verdade ou realidade do pensamento do indivíduo e identificação que o indivíduo tem com estas crenças. A esse processo de identificação com as experiências internas se dá o nome de fusão cognitiva, tendência de que o pensamento domine outras fontes de regulação comportamental (Hayes & Smith, 2005). Cabe salientar que, da mesma forma que a esquiva experiencial, a fusão cognitiva não é um processo danoso ou prejudicial por si só, uma vez que ocorre de forma automática, porém tornar-se prejudicial quando estiver à serviço da evitação experiencial. Um processo contrário à fusão cognitiva que busca-se desenvolver em intervenções baseadas em ACT é a difusão cognitiva. Esse processo envolve a utilização de técnicas psicológicas para auxiliar a pessoa a diferenciar o que ela é do que ela *pensa*, favorecendo a flexibilidade psicológica e, conseqüentemente, capacidade de adaptação em diferentes contextos (Pilecki & McKay, 2012).

A diferença entre o que se é do que se pensa é uma das premissas da ACT e visa à aceitação da experiência em si, sem julgamento, crítica, ou tentativa de evitação. A maior difusão das experiências internas diminui a probabilidade de evitação de pensamentos e emoções dolorosas. Este processo permite ao indivíduo não perceber estes eventos transitórios como definitivos e permanentes, diminuindo as implicações dos mesmos para a autoestima (Neff & Tirch, 2013).

É fundamental ressaltar que o atleta expatriado não deve ser ou tornar-se tolerante com a dor e sofrimento no novo local. A premissa das intervenções baseadas em ACT para os atletas de futebol expatriados consiste em auxiliar os atletas a adotarem uma postura de maior abertura e flexibilidade com as experiências internas, ao invés de buscarem não sentir e não pensar – o que é impossível – de modo a direcionar-se àquilo que é importante para eles próprios. Nesse ponto, considera-se essencial que as intervenções baseadas em ACT para os atletas de futebol expatriados busquem desenvolver os valores individuais e próprios de cada um dos atletas, de modo a atuarem como norteadores para uma vida mais satisfatória, independente das experiências de sofrimento associadas a adaptação cultural. De fato, para a ACT, conhecer os valores pessoais é o primeiro passo para identificar se o comportamento realizado pelo indivíduo naquele contexto tem a função de evitar o sofrimento ou de se aproximar do que é importante em busca de uma vida valorosa. Essa discriminação da função do que se está fazendo é primordial para o sucesso da intervenção baseada em ACT, uma vez que um comportamento valoroso para um indivíduo pode representar uma esquiva experiencial para outro, dependendo de seus padrões de funcionamento. Outro ponto importante que as intervenções baseadas em ACT para os atletas de futebol expatriados devem considerar, refere-se ao auxílio na diferenciação entre os seus objetivos (ex: jogar num time no exterior) de seus valores pessoais (ser um bom profissional). Dessa forma, a ACT pode auxiliar os expatriados a identificarem o quanto a escolha deles de mudar de cultura está aproximando-os ou afastando-os daquilo que realmente é importante para eles.

Um exemplo desta diferenciação pode estar relacionado à função do distanciamento físico, ou seja, para alguns atletas expatriados, o distanciamento físico da família, amigos e cidade pode parecer um distanciamento real dos valores para alguns indivíduos. Por isso, a análise do comportamento do atleta de ir trabalhar em uma cultura diferente deve ser analisada no momento presente e não baseada em experiências anteriores ou projetando resultados futuros. Trabalhar em outra cidade pode ser, na verdade, uma ação de compromisso para aproximar de seus valores pessoais, mesmo que para isso seja necessário viver com o sofrimento em virtude do distanciamento físico da família e amigos.

Nesse sentido, as intervenções baseadas na ACT para atletas de futebol expatriados deveram também buscar desenvolver maior número de ações de compromisso nos atletas. Consideram-se ações de

compromisso os comportamentos que têm como função a aproximação dos valores pessoais do indivíduo e não a obtenção direta da esquiva experiencial (Moran, 2011). Destaca-se que não é possível aproximar-se de todos os valores ao mesmo tempo e com o mesmo comportamento, porém quando há clareza do valor pessoal que subsidia o comportamento torna-se mais fácil de encontrar ações de compromisso que aproximam o atleta do seu valor.

Para um atleta que tem como valor “ser comunicativo”, por exemplo, trabalhar em um local que se fala uma língua diferente da sua pode gerar um desconforto muito grande (sofrimento), e tal desconforto pode levar o atleta a evitar sair do local onde mora e a conversar apenas com aqueles que falam a sua língua (esquiva experiencial). A ACT concentra seu trabalho em ajudar o atleta a procurar ações que podem aproximá-lo de seus valores apesar do sofrimento como, no exemplo acima, matricular-se em uma escola de línguas, caracterizando uma ação de compromisso. Se a distância dos amigos, família, cultura gera sofrimento ao atleta expatriado, deve-se avaliar se prática desportiva e a mudança de local de residência escolhida pelo atleta tem função de esquiva experiencial ou de ação de compromisso. Discriminar se esse comportamento é evitativo ou de compromisso pode auxiliar o atleta e definir qual/quais comportamento(s) podem ser feitos por ele para ter uma vida mais satisfatória. Destaca-se que ser atleta vai além da apresentação, dos jogos ou das competições em si, e envolve o cotidiano de treino e as atividades sociais fora dos treinos. Todas essas ações podem envolver esquivas experienciais ou ações de compromisso com valores. Dessa forma, sugere-se que a aplicabilidade de intervenções baseadas na ACT para o acompanhamento de atletas expatriados seja avaliada com o objetivo de desenvolver terapêuticas efetivas no auxílio à sua adaptação à nova cultura.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O foco principal da Terapia de Aceitação e Compromisso e de modelos baseados em *mindfulness* é de modificar a relação que o atleta tem com suas experiências internas (cognições, emoções e sensações fisiológicas), ao invés de tentar mudar a sua forma ou frequência na tentativa de minimizar essas experiências (Gardner & Moore, 2007). Os estudos que envolvem a utilização da ACT em esporte focam na melhora no desempenho esportivo e na qualidade de vida (Edvardsson, Ivarsson & Johnson, 2012; Aoyagi, Portenga, Poczwardowski, Cohen & Statler, 2012; Gee, 2010). Através da procura em base dados (ex. Google acadêmico, *PsycNET*, *Web of Science e Scielo*), com os descritores ACT e Expatriado, nenhum estudo foi localizado que tenha sido realizado diretamente com expatriados para avaliar a influência da ACT nas suas decisões de manter-se no clube ou retornar à cultura de origem.

Porém, a partir do exposto nesse artigo, sugere-se uma intervenção com os atletas de futebol expatriados que foque na identificação do que é importante (valor) para o atleta, o que ele sente que pode ser considerado sofrimento, quais estratégias ele utiliza para evitar esse sofrimento e quais estratégias ele utiliza de compromisso com os valores. O papel da psicologia clínica e do esporte é o de primeiramente auxiliar o atleta expatriado a discriminar o que está na mente dele (fusão cognitiva) com o que está na experiência (o que ele, realmente, está vivendo). Além disso, a psicologia busca contribuir para que atleta entenda o que afasta ele (evitação experiencial) do que aproxima ele (aceitação e compromisso) dos seus valores.

Nesse sentido, entende-se que a aplicação da ACT auxiliaria na escolha de comportamentos congruentes aos valores pessoais dos atletas e não na tentativa de controlar emoções ou pensamentos. Mudar a função desses fenômenos internos (emoção, pensamento, imagens) no dia-a-dia do atleta, pode ser uma alternativa a ser feita com atletas de futebol expatriados com o objetivo de melhorar seu bem-estar em situações de mudança cultural, mantendo-o concentrados na sua prática esportiva.

O processo de expatriação no contexto do futebol provoca questionamentos e reflexões sobre a importância de trabalhar a mudança e a adaptação do atleta a uma nova cultura como forma de prevenção ao fracasso no esporte e ao sofrimento psíquico disfuncional destes indivíduos. Torna-se necessário, portanto, refletir a respeito dos efeitos decorrentes do processo de expatriação no futebol e que podem influenciar diretamente no contexto profissional e pessoal do atleta. Além disso, a ACT mostra-se como um recurso terapêutico importante para o acompanhamento de atletas de futebol expatriados e sua aplicação no contexto do futebol pode auxiliar na melhor adaptação do atleta e conseqüentemente no aprimoramento e manutenção de sua performance esportiva.

Sendo assim, é necessário a elaboração de intervenções baseadas na Terapia Cognitivo Comportamental de terceira onda em contexto, considerando-se a cultura e valores do novo ambiente de residência e treinamento. Nesse sentido, o diálogo entre a psicologia clínica e a psicologia no contexto esportivo faz-se necessário e pode resultar em pesquisas e intervenções, que reflitam sobre os processos que ocorrem para além do *setting* clínico tradicional.

REFERÊNCIAS

- Andreason, A. W. (2003). Expatriate adjustment to foreign assignments. *International Journal of Commerce & Management*, 1, 42-60. <https://doi.org/10.1108/eb047459>
- Aoyagi, M. W., Portenga, S. T., Poczwardowski, A., Cohen, A. B., & Statler, T. (2012). Reflections and Directions: The Profession of Sport Psychology Past, Present, and Future. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(1), 32–38. <https://doi.org/10.1037/a0025676>
- Ayers, C. T., Castriotta, N., Dozier, M. E., Espejo, E. P., Porter, B. (2014). Behavioral and experiential avoidance in patients with hoarding disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45, 408-414. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.04.005>
- Brandão, M.R.F., Magnani, A., Tega, E., & Medina, J. P. (2013). Além da cultura nacional: o expatriado no futebol. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 21, 177-182. <https://doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v21n2p177-182>
- Castilla, J.F., & Ramos, L.C. (2012). Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1), 137-142.
- Cheung, B. Y., Chudek, M., & Heine, S. J. (2011). Evidence for a sensitive period for acculturation: younger immigrants report acculturating at faster rate. *Psychological Science*, 22 (2), 146-152. <https://doi.org/10.1177/0956797610394661>
- Cuadrado, E., & Tabernero, C. (2014). Dispositional and psychosocial variables as longitudinal predictors of acculturative stress. *Applied Psychology: an international review*, 63(3), 441-479. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00531.x>
- Downes, M., Varner, I. I., & Masoud, H. (2010) Individual profile as predictors of expatriate effectiveness. *International Business Journal*, 20(3), 235-247.
- Edvardsson, A., Ivarsson, A., & Johnson, U. (2012). Is a cognitive-behavioural biofeedback intervention useful to reduce injury risk in junior football players? *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(2), 331-338.
- Ekman, P. (2009). Darwin's contributions to our understanding of emotional expressions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 364, 3449–3451. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0189>
- Ferreira, A. B. H. (1997). *Minidicionário Aurélio de língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for

- Anxiety and Depression. *Behavior Modification*, 31, 772-799. <https://doi.org/10.1177/0145445507302202>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and Acceptance Models in Sport Psychology: A Decade of Basic and Applied Scientific Advancements. *Canadian Psychology*, 53(4), 309-318. <https://doi.org/10.1037/a0030220>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of human performance: The mindfulness-acceptance-commitment approach*. New York: Springer Publishing.
- Gee, C. J. (2010). How Does Sport Psychology Actually Improve Athletic Performance? A Framework to Facilitate Athletes' and Coaches' Understanding. *Behavior Modification*, 34(5), 386-402. <https://doi.org/10.1177/0145445510383525>
- Germer, C. K., Siegel, R. D. e Fulton, P. R (2015) *Mindfulness e Psicoterapia*. Porto Alegre: Artmed.
- Hayes, S. C. (1999). Acceptance and commitment therapy in the treatment of experiential avoidance disorders. *Clinicians Research Digest*, 17, 1-2.
- Hayes, S. C.; Pankey, J. & Gregg, J. (2002). Anxiety and acceptance and commitment Therapy. Em: E. Gosh & R. DiTomasso (Orgs.). *Comparative treatments of anxiety disorders* (pp. 110-136). New York: Springer.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Biglan, A. (2008). Terapia de Aceitação e Compromisso: modelo, dados e extensão para a prevenção do suicídio. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 10 (1), 81-104. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v10i1.234>
- Hayes, S., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: the new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Leahy, R. L., Tirch, D. & Napolitano, L. A. (2013). Aceitação e Disposição. In. *Regulação Emocional*, Porto Alegre Artmed.
- Lee, L., & Kartika, N. (2014). The influence of individual, family, and social capital factors on expatriate adjustment and performance: The moderating effect of psychology contract and organizational support. *Expert systems with applications*, 41, 5483-5494. <https://doi.org/10.1016/j.eswa.2014.02.030>
- MacBetha, A., & Gumleya, A. (2012) Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Mendenhall, M., & Oddou, G. (2014) The dimensions of expatriate acculturation: a review. *Academy of Management Review*, 10(1), 39-47. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277340>
- Mor, S., Morris, M., & Joh, J. (2013). Identifying and training adaptive cross-cultural management skills: the crucial role of cultural metacognition. *Academy of Management learning & education*, 12(3), 453-475. <https://doi.org/10.5465/amle.2012.0202>
- Moore, Z. E. (2003). Toward the development of an evidence based practice of sport psychology: A structured qualitative study of performance enhancement interventions. *Dissertation Abstracts International-B*, 64, 5227.
- Moran, D. J. (2011). ACT for Leadership: Using Acceptance and Commitment Training to Develop Crisis-Resilient Change Managers. *The International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7 (1), 68-77. <https://doi.org/10.1037/h0100928>
- Neff, K. & Tirch, D. (2013) Self-Compassion and ACT. In.: Kashdan , T. B., & Ciarrochi, J. (Org) *Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-Being*, 1ª Edição, New Harbinger Publications: Oakland, p.352.
- Pereira, N. A. F., Pimentel, R., & Kato, H. T. (2005). Expatriação e estratégia internacional: o papel da família como fator de equilíbrio na adaptação do expatriado. *Revista de administração Contemporânea*, 9(4), 53-71. <https://doi.org/10.1590/s1415-6552005000400004>

- Pilecki, B. C. & McKay, D. (2012). An experimental investigation of cognitive defusion. *The Psychological Record*, 62, 19–40. <https://doi.org/10.1007/bf03395784>
- Reese, L. M. S., Pittsinger, R., & Yang, J. (2012). Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Science*, 1, 71-79. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.06.003>
- Rial, C. (2008). Rodar: a circulação dos jogadores de futebol brasileiros no exterior. *Horizontes Antropológicos*, 14, 21-75. <https://doi.org/10.1590/s0104-71832008000200002>
- Schwartz, S. J., Unger, J. B., Zamboanga, B. L., & Szapocznik, J. (2010). Rethinking the concept of acculturation: implications for theory and research. *American Psychologist*, 65(4), 237-251. <https://doi.org/10.1037/a0019330>
- Vestly, A. (2014). Accepting or avoiding fear: A study of how elite freestyle snowboarders experience and cope with snowboard-related fear from an Acceptance and Commitment Therapy perspective (Unpublished master's thesis). The Swedish School of Sport and Health Sciences, Suécia.



This work is licensed under a [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) (CC BY-NC-ND 4.0).