



PSICOLOGIA DO ESPORTE



Portal Educação

Copyright © Portal Educação

2013 – Portal Educação

Todos os direitos reservados

R: Sete de setembro, 1686 – Centro – CEP: 79002-130

Telematrículas e Teleatendimento: 0800 707 4520

Internacional: +55 (67) 3303-4520

atendimento@portaleducacao.com.br – Campo Grande-MS

Endereço Internet: <http://www.portaleducacao.com.br>

1

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - Brasil
Triagem Organização LTDA ME
Bibliotecário responsável: Rodrigo Pereira CRB 1/2167

Portal Educação

P842p Psicologia do esporte / Portal Educação. - Campo Grande: Portal Educação, 2013.

155p. : il.

Inclui bibliografia

ISBN 978-85-8241-705-8

1. Psicologia – esporte. I. Portal Educação. II. Título.

CDD 796.01

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1 | PSICOLOGIA DO ESPORTE: CONCEITOS E HISTÓRICO, MITOS E VERDADE | 4 |
| 1.1 | INTRODUÇÃO À PSICOLOGIA DO ESPORTE | 4 |
| 1.2 | INÍCIO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NO BRASIL | 15 |
| 1.3 | CONCEITOS DE PSICOLOGIA DO ESPORTE | 18 |
| 1.4 | MITOS E VERDADE | 20 |
| 1.5 | DEFINIÇÃO E POSICIONAMENTO PROFISSIONAL EM PSICOLOGIA DO/NO ESPORTE E EXERCÍCIO | 22 |
| 1.6 | BIOLOGIA DO ESPORTE | 28 |
| 1.6.1 | Noções Básicas de Saúde Física: Sistemas Fisiológicos | 33 |
| 2 | PERSONALIDADE | 48 |
| 3 | MOTIVAÇÃO | 53 |
| 4 | ATIVAÇÃO, ESTRESSE E ANSIEDADE | 57 |
| 5 | COMPETIÇÃO E COOPERAÇÃO | 62 |
| 6 | FEEDBACK, REFORÇAMENTO E MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA | 65 |
| 7 | GRUPO E COESÃO | 69 |
| 8 | LIDERANÇA E COMUNICAÇÃO | 71 |
| 9 | INTRODUÇÃO A HABILIDADES PSICOLÓGICAS | 75 |
| 10 | ALGUMAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS | 79 |
| 11 | PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO | 87 |
| 11.1 | ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO | 87 |
| 11.2 | ALGUMAS IDEIAS SOBRE SAÚDE | 91 |
| 11.3 | COMPORTAMENTO E ADERÊNCIA AO EXERCÍCIO | 96 |
| 11.4 | COMPORTAMENTO ADITIVOS PATOLÓGICOS | 98 |
| 11.5 | LESÕES ESPORTIVAS | 100 |
| 11.6 | DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO DAS CRIANÇAS | 102 |
| 11.7 | AGRESSÃO E DESENVOLVIMENTO DO CARÁTER | 104 |



| | | |
|----|--|-----|
| 12 | CONHECIMENTO DOS ÚLTIMOS AVANÇOS DA PESQUISA CIENTÍFICA EM PSICOLOGIA DO/NO ESPORTE E EXERCÍCIO..... | 110 |
| 13 | ESTUDO DA RELAÇÃO ANSIEDADE E A PERFORMANCE | 116 |
| 14 | RELAÇÃO DA SAÚDE-DOENÇA E DO PSICOLÓGICO COM A ATIVIDADE FÍSICA | 123 |
| 15 | EXEMPLOS PRÁTICOS DE APLICAÇÕES NA PSICOLOGIA DO ESPORTE | 132 |
| | REFERÊNCIAS | 139 |

1 PSICOLOGIA DO ESPORTE: CONCEITOS E HISTÓRICO, MITOS E VERDADES

1.1 HISTÓRICO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

4

A Psicologia do Esporte tem agregado em torno de si um número cada vez maior de áreas de pesquisa, constituindo as chamadas Ciências do Esporte, somando com outras áreas como a Antropologia, Filosofia e Sociologia do esporte, no que se refere à área sociocultural, incluindo também a medicina, fisiologia e biomecânica do esporte (BRACHT, 1995), demonstrando uma tendência e uma necessidade à interdisciplinaridade. Implicada em seus primórdios com aspectos mais biológicos, hoje, a Psicologia do Esporte vem estudando e atuando em situações que envolvem motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar psicológico, pensamentos e sentimentos de atletas e vários outros aspectos da prática esportiva e da atividade física vêm caracterizando-se como um espaço onde o enfoque social, educacional e clínico se complementam (RUBIO, 1999, 2002).

FIGURA: OLÍMPO



FONTE: Disponível em: <<http://images.google.com.br/>>. Acesso em: 26 nov. 2009

A história da psicologia do esporte se divide em cinco períodos, que são focalizados juntamente com algumas personalidades e eventos específicos de cada período. São períodos distintos e ao mesmo tempo são inter-relacionados. Juntos, contribuíram para o desenvolvimento e para o crescimento da psicologia do esporte e do exercício (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

1º Período: Os primeiros anos (1895-1920).

Na América do Norte, a psicologia do esporte começou em 1890. *Norman Triplett*, um psicólogo da Indiana *University* e um entusiasta do ciclismo, queria entender por que razão os ciclistas às vezes pedalavam mais rapidamente quando corriam em grupos ou em pares do que quando pedalavam sozinhos (*TRIPLETT*, 1898).

Ele também conduziu uma experiência na qual as crianças pequenas tinham que enrolar uma linha de pescaria o mais rapidamente possível. *Triplett*, verificou que as crianças enrolavam mais linha quando trabalhavam na presença de outra criança. Essa experiência permitiu-lhe prever com mais segurança o momento em que os ciclistas teriam melhores desempenhos (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

FIGURA: CICLISMO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/ciclismo.html>>. Acesso em: 05 dez. 2009.

Na época de *Triplett*, os psicólogos e os professores de educação física estavam apenas começando a explorar os aspectos psicológicos do esporte e a aprendizagem de habilidades motoras. Eles mediam os tempos de reação de atletas, estudavam como as pessoas aprendiam habilidades esportivas e discutiam o papel do esporte no desenvolvimento da personalidade e do caráter, mas pouco faziam para aplicar esses estudos. Além disso, as pessoas trabalhavam superficialmente na área da psicologia do esporte, mas ninguém se especializava no campo (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

| Fatos Importantes. | |
|--|---|
| 1897 – Norman Triplett. | - Primeira experiência de psicologia do esporte e social estudando os efeitos dos outros sobre o desempenho de ciclistas. |
| 1899 – E. W. Scripture de Yale. | - Descreve traços da personalidade que ele acreditava serem favorecidos pela prática esportiva. |
| 1903 – G. T. Patrick. | - Discute a Psicologia do Jogo. |
| 1914 – R. Cummins. | - Avaliam reações motoras, atenção e capacidades e sua relação com o esporte. - Conduz estudos informais de jogadores de futebol e de basquetebol. |
| 1918 | |

Fonte: GOULD, D. & WEINBERG, 2002.

SAMULSKI (1992), afirma que no final do século XIX já era possível encontrar estudos e pesquisas relativas a questões psicofisiológicas no esporte, porém, conforme *DE ROSE* Jr.

(1992) ainda que houvesse estudos no campo do comportamento humano relacionado à atividade física e ao esporte, esses dois aspectos foram estudados durante muito tempo sob o título de psicologia do esporte, sem que houvesse uma definição exata do que fosse essa área de estudo e qual seu verdadeiro objetivo (RUBIO, 1999, 2002).

2º Período – A era *Griffith* (1921-1938).

Coleman Griffith foi o primeiro norte-americano a dedicar uma porção significativa de sua carreira à psicologia do esporte, considerado o pai da psicologia do esporte. Desenvolveu o primeiro laboratório em psicologia do esporte na *University of Illinois* no Departamento de Saúde Física. Conduziu uma série de estudos sobre o time de beisebol *Chicago Cubs* e desenvolveu perfis psicológicos de jogadores legendários (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

FIGURA: BEISEBOL



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/beisebol.html>>. Acesso em: 05 dez. 2009.

Griffith trabalhou em relativo isolamento, mas sua pesquisa de alta qualidade e seu profundo comprometimento em melhorar desempenhos permanecem um excelente modelo para psicólogos do esporte e do exercício (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Fatos Importantes.

| | |
|--------------------------------------|--|
| 1921-1931 – Coleman Griffith. | - Publica 25 artigos de pesquisa sobre psicologia do esporte. |
| 1925 | - Nomeado diretor do 1º laboratório de pesquisa em esportes físicos. |
| 1926 e 1928 | - Escreve <i>Psychology of Coaching</i> e <i>Psychology fo Athletics</i> . |

FONTE: GOULD, D. & WEINBERG, 2002.

Foi na década de 20, de acordo com MACHADO (1997), que se encontram as publicações de *Schulte* (Corpo e alma no desporto: uma introdução à psicologia do treinamento) e de *Griffith* (Psicologia do treinamento e Psicologia do atletismo). Enquanto no Ocidente muito tempo se passou até que fosse dado maior destaque ao estudo e pesquisa na área. Na antiga União Soviética métodos e técnicas eram desenvolvidos para incrementar o rendimento de atletas e equipes (RUBIO, 1999, 2002).

3º Período – Preparação para o futuro (1939-1965).

Franklin Henry, da *University of Califórnia*, foi o responsável pelo desenvolvimento científico da área. Dedicou sua carreira ao estudo profundo dos aspectos psicológicos da

aquisição de habilidades esportivas e motoras. Formou muitos professores de educação física ativos que mais tarde se tornaram professores universitários e iniciaram programas de pesquisas sistemáticos (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

| Fatos Importantes. | |
|-------------------------------|---|
| 1938 – Franklin Henry. | - Assume uma posição no Departamento de Educação Física e estabelece o programa de graduação em psicologia da atividade física. |
| 1949 – Warren Johnson. | - Avalia as emoções experimentadas pelos atletas de competirem. |
| 1951 – John Lawther . | - Escreve <i>Psychology of Coaching</i> . |
| 1965 | - Primeiro Congresso Mundial de Psicologia do Esporte é realizado em ROMA. |

Fonte: GOULD, D. & WEINBERG, 2002.

4º Período – O estabelecimento da psicologia do esporte como disciplina acadêmica (1966-1977).

Em meados de 1960, a educação física estabeleceu-se como uma disciplina acadêmica, e a psicologia do esporte tornou-se um componente separado dentro dessa disciplina, distinta de aprendizagem motora. Os psicólogos do esporte estudavam o modo como

os fatores psicológicos – ansiedade, autoestima e personalidade – influenciam o desempenho de habilidades esportivas e motoras e a maneira como a participação em esportes e na educação física influencia o desenvolvimento psicológico (personalidade, agressão) (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 05 dez. 2009.

Fatos Importantes.

1966 – Bruce Ogilvie e Thomas Tutko. - Escrevem *Problem Athletes and How to Handle Them*. Começam a assessorar atletas e times.

1967 - É realizada a primeira conferência anual da *North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA)*.

FONTE: GOULD, D. & WEINBERG, 2002.

5º Período – Psicologia do esporte e do exercício contemporâneo (de 1978 até o presente).

Desde a metade da década de 1970 temos testemunhado um tremendo crescimento na psicologia do esporte e do exercício, especialmente na área aplicada.

11

| Fatos Importantes. | |
|--------------------|---|
| 1980 | <ul style="list-style-type: none">- É fundado o <i>Journal of Sport Psychology</i>.- O Comitê Olímpico dos EUA desenvolve o Conselho Consultor de Psicologia do Esporte. |
| 1984 | <ul style="list-style-type: none">- A cobertura da T.V. americana dos Jogos Olímpicos enfatiza a psicologia do esporte. |
| 1985 | <ul style="list-style-type: none">- O Comitê Olímpico dos EUA emprega o primeiro psicólogo do esporte em tempo integral. |
| 1988 | <ul style="list-style-type: none">- Pela primeira vez a equipe olímpica norte-americana é acompanhada por psicólogos do esporte oficialmente reconhecidos. |

FONTE: GOULD, D. & WEINBERG, 2002.

A Psicologia enquanto ciência e profissão tem ampliado seus horizontes, dividindo espaço em territórios exclusivos de outros profissionais ao longo dessas últimas décadas, não se constitui uma novidade. Isso pode ser visto como reflexo de um movimento que busca facilitar o diálogo entre áreas que se aproximam, mas que mantém cada qual a sua especificidade (RUBIO, 1999, 2002).

Essa tendência, não representa uma prática interdisciplinar, uma vez que as diversas subáreas convivem enquanto soma, mas não em relação, fazendo com que as Ciências do Esporte vivam hoje um estágio denominado por BRACHT (1995) de "pluridisciplinar" (RUBIO, 1999, 2002).

FIGURA: ATLETISMO



FONTE: Disponível em: <http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/atletismo_6.html>. Acesso em: 26 nov. 2009

Como foi falado anteriormente, durante os anos 60 a Psicologia do Esporte vive uma fase de grande produção e a relação de nomes como *Cratty*, *Oxendine*, *Solvenko*, *Tutko*, *Olgivie*, *Singer* e *Antonelli*, que marcaram a história da área com contribuições voltadas para a psicologia social na atividade física e esporte, culminando em várias publicações que influenciam vários trabalhos até os dias de hoje (RUBIO, 1999, 2002).

Uma Sociedade Internacional da Psicologia dos Esportes foi constituída no Primeiro Congresso Internacional de Psicologia dos Esportes, realizado em Roma, Itália, em 1965. Depois, a Sociedade Norte-Americana para a Psicologia do Esporte e Atividades Físicas (*The North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity*) foi iniciada em 1967, sob a direção e inspiração de *A. T. Slater-Hammel* da Universidade de Indiana, *Warren R. Johnson* da Universidade de Maryland e *Bryant J. Cratty* da UCLA (SINGER, 1977).

13

Além destes nomes citados acima, a psicologia do esporte foi interpretada como um produto da década de 1980, tendo sua história escrita a partir do início do século XX na Rússia e Estados Unidos (*R. WEINBERG & D. GOULD*, 1995; *WIGGINS*, 1984; *J. WILLIAMS & W. STRAUB*, 1991) e, mais precisamente, a partir da Copa do Mundo de Futebol de 1958, no Brasil por Kátia Rubio. A produção acadêmica da área é uma associação de conhecimentos da psicologia clínica e social, sob a influência das variadas correntes teóricas e paradigmas da Psicologia, aplicada à observação, análise e intervenção dos comportamentos e atitudes dos seres humanos no contexto da prática do esporte e da atividade física (*J. CRUZ*, 1997; *J. RIERA & J. CRUZ*, 1991; *RUBIO*, 1998).

FIGURA: COPA DO MUNDO



FONTE: Disponível em: <http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/copadomundo_6.html>.

Acesso em: 26 nov. 2009

Foi durante esse período que se organizou a primeira instituição com o objetivo de congregar pessoas interessadas na psicologia do esporte. Surgiu, então, a *International Society of Sport Psychology* (ISSP), presidida pelo italiano *Ferruccio Antonelli*, que além de ter como principal publicação o *International Journal of Sport Psychology*, passou a realizar reuniões bienais com o objetivo de divulgar trabalhos na área, além de promover o intercâmbio entre os investigadores. Preocupados com o distanciamento que a ISSP vinha tomando da área acadêmica, um grupo de pesquisadores fundou, em 1968, a *North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity* (NASPSPA), cujo foco de estudo e atuação recaía sobre aspectos do desenvolvimento, da aprendizagem motora e da psicologia do esporte, tendo como principal periódico o *Journal of Sport and Exercise Psychology* (RUBIO, 1999, 2002).

Segundo MARTENS (1987), nas últimas décadas, a Psicologia do Esporte vem passando por algumas mudanças, como em relação aos profissionais, pois estão em dois campos distintos de atuação: no primeiro deles estaria a Psicologia do Esporte acadêmica, cujo interesse profissional recairia sobre a pesquisa e conhecimento da disciplina Psicologia do Esporte; no segundo estaria a Psicologia do Esporte aplicada próxima do campo de atuação e intervenção (RUBIO, 1999, 2002).

Observa-se, assim, o surgimento e desenvolvimento de um campo denominado Psicologia do Esporte, muito próximo da atividade física e do lazer, sendo inclusive componente curricular dos cursos de Educação Física, porém, mantendo um distanciamento da Psicologia enquanto 'ciência mãe'. Apesar disso, é visto nesta última década uma 'descoberta' da Psicologia do Esporte como área de atuação emergente para psicólogos que, diante de uma demanda crescente, enfrentam grandes dificuldades para intervir adequadamente, já que os cursos de graduação em Psicologia ainda não formam nem qualificam o graduando para esta possibilidade de prática (RUBIO, 1999, 2002).

Na atualidade, diante do equilíbrio técnico alcançado por atletas e equipes de alto rendimento, os aspectos emocionais têm sido considerados como um importante diferencial nos momentos de grandes decisões. O esporte moderno é considerado um dos maiores fenômenos sociais do século XX (J. BARBERO, 1993; J. BROHM, 1993; N. ELIAS & E. DUNNING, 1992).

1.2 INÍCIO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NO BRASIL

A Psicologia do Esporte no Brasil ainda é vista como uma novidade tanto por psicólogos, como profissionais do esporte, atletas, técnicos e dirigentes, que não têm clareza de que maneira essa intervenção pode ajudá-los a aumentar o rendimento esportivo ou superar situações adversas.

15

O marco inicial da Psicologia do Esporte brasileira foi dado pela atuação e estudos de João Carvalhaes, um profissional com grande experiência em psicometria, chamado a atuar junto ao São Paulo Futebol Clube, equipe sediada na capital paulista, onde permaneceu por cerca de 20 anos, e esteve presente na comissão técnica da seleção brasileira que foi à Copa do Mundo de Futebol de 1958 e conquistou o primeiro título mundial para o país na Suécia (MACHADO, 1997; RUBIO, 1999; 2000a).

FIGURA: FUTEBOL



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/futebol.html>>. Acesso em: 05 dez. 2009

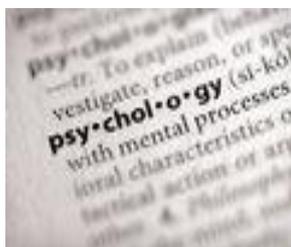
Naquele período a Psicologia do Esporte não representou um grande impulso para a área no Brasil, somente em dezembro de 2000 ela foi reconhecida como uma especialidade da psicologia (RUBIO, 2000b).

Esse reconhecimento tardio se deve ao histórico da própria psicologia no Brasil e também as representações do esporte na década de 50 eram vistas de outra forma.

Em relação à Psicologia, da maneira como ela se encontra organizada hoje, foi reconhecida como profissão apenas em 1962. Isso representou um grande movimento em duas frentes: na profissional e na acadêmica (RUBIO, 2000b).

Na profissional porque foi um período de concessão do registro de atuação profissional aqueles que já vinham exercendo ao longo de vários anos atividades que a partir daquele momento eram caracterizadas como do âmbito do psicólogo. E aqui se encontravam os filósofos, pedagogos, sociólogos que atuavam na escola, na indústria e, principalmente, na clínica, e que passaram a ser reconhecidos como psicólogos. Aqueles que não apresentaram os requisitos necessários para a obtenção do título restava fazer o curso de Psicologia e obter o certificado por meio de formação acadêmica (RUBIO, 2000b).

FIGURA: PSICOLOGIA



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/futebol.html>>. Acesso em: 05 dez. 2009

Na esfera acadêmica o movimento foi de outra ordem, uma vez que apesar de já possuir um corpo teórico considerável na prática clínica, em outras áreas, principalmente na educação e em recursos humanos, a psicologia procurava se afirmar como ciência. São dessa época a criação e sistematização de um grande número de testes psicológicos que buscavam quantificar e medir inteligência, comportamento, personalidade e outros temas considerados da esfera da psicologia. Os instrumentos psicométricos desenvolvidos nessa época foram os utilizados com a seleção brasileira (RUBIO, 2000b).

Se na Psicologia o movimento era de reconhecimento e de afirmação, no esporte, e mais especificamente no futebol, as condições eram distintas (RUBIO, 2000b).

As regras relevantes que marcavam o esporte na década de 1950 eram o amadorismo e o *fair play*, e isso representava um compromisso com a prática esportiva competitiva muito distinto daquele que se vive hoje. Os atletas que recebessem, mesmo a título de presente ou gratificação, benefícios para treinar ou competir eram considerados profissionais, e como tais não poderiam participar de Jogos Olímpicos e Campeonatos Mundiais (RUBIO, 2000b).

O futebol constituía-se uma exceção. Profissionalizado no Brasil e em outros países desde a década de 1920, ele foi se tornando um fenômeno distinto das demais modalidades esportivas tanto naquilo que se refere à organização dos times e clubes, com atletas recebendo remunerações vultosas para os padrões da época e comissões técnicas compostas por profissionais de várias áreas, como pela organização de seus eventos – campeonatos nacionais e mundiais – em que as Federações da modalidade têm a autonomia para organizá-los e gerenciá-los conforme elas assim o desejarem (RUBIO, 2000b).

FIGURA: FUTEBOL



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/futebol.html>>. Acesso em: 05 dez. 2009

Essas eram as expectativas e a realidade do futebol com que se deparava João Carvalhaes em 1958. Essas eram as condições da Psicologia e do Esporte no Brasil. E assim estava marcado o início da Psicologia do Esporte Brasileiro (RUBIO, 2000b).

Segundo RIBEIRO (1975), nos anos que se seguiram foi sendo acumulada muita informação sobre indivíduos (atletas) e grupos (times) que praticavam esporte ou atividade física, sem que isso ainda representasse a constituição de um arcabouço teórico consistente. Passado quase meio século daquela atuação pioneira, hoje a Psicologia do Esporte no Brasil segue seu próprio rumo e, ao mesmo tempo, em várias direções, tendo como base um referencial teórico que sustenta essa produção acadêmica e prática (RUBIO, 2000a; 2000b).

1.3 CONCEITOS DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

Psicologia do Esporte é uma ciência que estuda o comportamento humano antes, durante e depois de uma atividade esportiva ou de lazer. O psicólogo do esporte pode seguir três linhas: atuação, pesquisa e educação. Ainda, pode trabalhar em diversas áreas, como: formação; alto rendimento; reabilitação; projeto social; escolas, etc. (RUBIO, 2000a; 2000b).

A Psicologia do esporte, segundo a APA (*American Psychological Association, 2002*), é o estudo dos fatores comportamentais que influenciam e são influenciados pela participação e desempenho no esporte, exercício e atividade física e aplicação do conhecimento adquirido por meio deste estudo para a vida cotidiana. De acordo com a ABRAPESP (Associação Brasileira de Psicologia do Esporte, 2000), o interesse dos psicólogos do esporte está voltado para duas áreas: a) Ajudar atletas a fazerem uso dos princípios psicológicos para alcançar um nível ótimo de saúde mental e otimizar sua performance; b) Esclarecer como a participação em atividades físicas e esportivas altera o desenvolvimento psicológico, o bem-estar e a saúde de atletas e não atletas.

Segundo RUBIO (2003, p. 13) a Psicologia do Esporte “é definida como o estudo do comportamento humano no contexto do esporte ou como os fundamentos psicológicos, processos e consequências da regulação psicológica das atividades relacionadas com o esporte de uma ou várias pessoas atuando como sujeito da atividade”.

FIGURA: ATLETA



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/atletas.html>>. Acesso em: 29 nov. 2009

A Psicologia do Esporte analisa as bases e efeitos psíquicos das ações esportivas, considerando por um lado a análise de processos psíquicos básicos (cognição, motivação, emoção) e por outro lado a realização de tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção. A função da Psicologia do Esporte consiste na descrição, explicação e no prognóstico de ações esportivas com o fim de desenvolver e aplicar programas, cientificamente fundamentados, de intervenção levando em consideração os princípios éticos (NITSCH, 1986; 1989).

É importante lembrar que o sucesso do esporte é determinado por fatores psicológicos, tanto quanto por fatores sociológicos, fisiológicos, anatômicos e mecânicos. O estado atlético ou nível de treinamento, antigamente encarado apenas do ponto de vista físico, também é visto hoje, no que diz respeito à atitude, sob um ponto de vista de preparação psicológica para ação. Por isso, então surge a psicologia do esporte (SINGER, 1977).

FIGURA: ATLETA



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/atletas.html>>. Acesso em: 29 nov. 2009.

1.4 MITOS E VERDADES

Os mitos são criados a partir da falta de conhecimento sobre o assunto. O dicionário define um mito como “personagem, fato ou particularidade que representa uma descrição falsa, ou melhor, uma descrição incompleta” (SINGER, 1977).

Especificamente na Psicologia dos Esportes, é compreensível o porquê da falta de conhecimento vir se perpetuando. Historicamente, a Psicologia foi um ramo da Filosofia que lidava com a mente. A transição do tratamento do desconhecido para o de comportamentos quantificáveis de qualquer tipo, tem se constituído um foco polêmico para os psicólogos. As leis de comportamento só podem ser derivadas a partir de anos de experimentação cuidadosa (SINGER, 1977).

FIGURA: MITO/VERDADE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/mito.html>>. Acesso em: 29 nov. 2009.

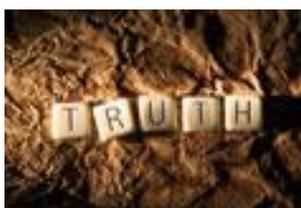
O efeito do Esporte em nossa cultura é, de fato, digno de nota. Quase todo o mundo, como participante ou espectador, se encontra envolvido no esporte. A quantidade de programas de televisão esportivos, os artigos nos jornais, os índices de audiência, as finanças e facilidades esportivas atestam a magnitude dos esportes na sociedade. Com tanta publicidade e notoriedade, o esporte em geral e situações específicas acabam por ser analisados de forma crítica e superficialmente. Observações levam a explicações. Algumas vezes estas explicações são válidas, outras vezes elas podem ser descrições parcialmente acuradas ou totalmente imprecisas (SINGER, 1977).

Quando alguém compara a juventude da ciência psicológica, especialmente no que se refere aos comportamentos de habilidade do ser humano, com a onipresença e popularidade dos esportes, fica fácil compreender porque muitos mitos envolvem o mundo dos esportes (SINGER, 1977).

Filósofos, desde a Grécia antiga até o presente, buscaram a verdade. Ciência e Filosofia, juntas trouxeram e continuam trazendo-a para mais perto de nós. É evidente e mais fácil determinar a precisão e a correção de algumas situações do que outras. Voltando ao dicionário, somos informados de que a verdade é “a qualidade de estar de acordo com a experiência, fatos ou realidade.” A verdade adapta-se aos fatos (SINGER, 1977).

Logo, as verdades na Psicologia dos Esportes podem ser derivadas de observações verificáveis e replicáveis, quer estejam sob condições controladas ou em uma competição natural. O homem não é tão consistentemente previsível em seu desempenho como são as outras coisas que podemos escolher para observar. Isto é uma pena, mas é óbvio. Pode-se tomar emprestadas informações de áreas relacionadas para aplicá-las ao esporte, como alternativa. Qualquer que seja o método usado, as assim chamadas verdades estão, na melhor das hipóteses, estruturadas vagamente. Deve-se deduzir logicamente os fatos da evidência empírica, na medida em que esta se relacione ao esporte (SINGER, 1977).

FIGURA: VERDADE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/verdade.html>>. Acesso em: 29 nov. 2009.

A partir de investigações feitas não somente em circunstâncias esportivas, mas também, em áreas afins. Estas informações poderão servir como base para determinar a validade das explicações dos fenômenos associados aos esportes. Ela representa o que é sabido no momento, com base em fatos, e está salpicada de interpretações e aplicações. A tentativa é a de usar a evidência erudita para sustentar ou refutar crenças correntes populares no esporte (SINGER, 1977).

1.5 DEFINIÇÃO E POSICIONAMENTO DO PROFISSIONAL EM PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO.

Como foi dito anteriormente, a psicologia do esporte e do exercício, é considerada o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas e a aplicação prática desse conhecimento (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Os psicólogos do esporte e do exercício identificam princípios e diretrizes que os profissionais podem usar para ajudar adultos e crianças a participarem e se beneficiarem de atividades esportivas e de exercício.

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/verdade.html>>. Acesso em: 29 nov. 20

É preciso entender os fatores psicológicos sobre o desempenho físico ou motor, como: A ansiedade afeta a precisão de um atleta? A falta de autoconfiança influencia a capacidade de uma criança aprender a nadar? De que modo o reforço e a punição de um técnico influenciam a coesão de uma equipe? O treinamento mental facilita o processo de recuperação em atletas e praticantes de exercício lesionados? (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Outro aspecto importante também é compreender os efeitos da participação em atividades físicas sobre o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar, como: O exercício reduz a ansiedade e a depressão? Atletas jovens aprendem a ser excessivamente agressivos praticando esportes? A participação diária em aulas de educação física melhora a



autoestima de uma criança? A participação em atividades físicas na faculdade favorece o desenvolvimento da personalidade? (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

A psicologia do esporte aplica-se a uma ampla parcela da população. Embora alguns profissionais a usem para ajudar atletas de elite a atingir o desempenho máximo, muitos outros estão preocupados com crianças, com indivíduos física e mentalmente incapacitados, com idosos e com praticantes normais. Nos últimos tempos, cada vez mais psicólogos do esporte tem-se focalizado nos fatores psicológicos envolvidos no exercício, desenvolvendo estratégias para encorajar pessoas sedentárias a exercitarem-se ou avaliando a afetividade do exercício como tratamento para depressão. Para refletir esse aumento de interesse, o campo é chamado atualmente de psicologia do esporte e do exercício, e algumas pessoas estão começando a focalizar-se apenas nos aspectos relacionados ao exercício (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Normalmente, os psicólogos do esporte modernos seguem carreiras variadas. Eles desempenham três papéis básicos em suas atividades profissionais:

O papel do pesquisador: A principal função dos participantes de qualquer campo profissional é a de acelerar o conhecimento na sua área. Isso é feito por meio da pesquisa. A maioria dos psicólogos do esporte e do exercício ligados a uma universidade conduz pesquisas. Eles podem, por exemplo, estudar o que motiva as crianças a envolverem-se em esportes, como a mentalização influencia a competência em uma tacada de golfe, de que modo correr durante 20 minutos quatro vezes por semana afeta os níveis de ansiedade de uma pessoa ou qual é a relação entre educação do movimento e autoconceito entre alunos de educação física do ensino fundamental. Os psicólogos do esporte compartilham então seus achados com colegas e participantes do campo. Essa troca produz avanços, discussões e debates saudáveis em encontros profissionais e em publicações (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 29 nov. 2009.

O papel de professor: Muitos especialistas em psicologia do esporte e do exercício ministram aos alunos universitários disciplinas como psicologia do exercício, psicologia aplicada ao esporte e psicologia social do esporte. Eles também podem ministrar disciplinas como psicologia da personalidade ou psicologia do desenvolvimento no caso de trabalharem em um departamento de psicologia, ou poderão ministrar disciplinas como aprendizagem e controle motor ou sociologia do esporte, se trabalharem em um programa de ciência do esporte (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

O papel do consultor: O terceiro papel importante é a consulta individual com atletas ou equipes no sentido de desenvolver habilidades psicológicas para melhorar o desempenho em competições e nos treinamentos. De fato, o Comitê Olímpico dos EUA e algumas universidades importantes empregam consultores de psicologia do esporte em tempo integral, e centenas de outras equipes e atletas usam consultores em um esquema de meio turno para o treinamento de habilidades psicológicas. Muitos consultores em psicologia do esporte trabalham com técnicos em clínicas e seminários (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Atualmente, alguns psicólogos do esporte e do exercício trabalham na área do condicionamento físico, planejando programas de exercício que aumentem a participação e promovam o bem-estar psicológico e físico. Alguns consultores trabalham como auxiliares

apoiando clínicas de terapia física ou de medicina esportiva, oferecendo serviços psicológicos a atletas lesionados (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Além de consultores, alguns profissionais como terapeutas do corpo, também trabalham com o esporte. Como exemplo o terapeuta Roberto Freire, usava a capoeira como esporte para romper a couraça do corpo.

Na contemporaneidade, existe uma diferença significativa entre dois tipos de especialidades na psicologia do esporte:

Psicologia clínica do esporte: Os psicólogos clínicos do esporte têm extensivo treinamento em psicologia para aprender a detectar e tratar indivíduos com transtornos emocionais, como depressões graves e tendências suicidas. Autorizados pelos conselhos estaduais a tratar indivíduos com transtornos emocionais, os psicólogos clínicos do esporte recebem treinamento adicional em psicologia do esporte e do exercício e nas ciências do esporte. Essa função é primordial, principalmente em alguns atletas e praticantes de exercícios que desenvolvem graves transtornos emocionais e requerem tratamento especial. Transtornos alimentares e abuso de substâncias são situações no esporte e no exercício em que as habilidades especializadas de um psicólogo clínico do esporte podem frequentemente ajudar os participantes (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

FIGURA: EXERCÍCIO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 29 nov. 2009

Psicologia educacional do esporte: Os especialistas em psicologia educacional do esporte têm treinamento extensivo em ciência do esporte e do exercício, em educação física e em cinesiologia; além disso, estudam a psicologia do movimento humano, particularmente no que diz respeito a contextos esportivos e a exercícios. Esses especialistas frequentemente recebem treinamento universitário avançado em psicologia e em aconselhamento. Entretanto, não são treinados para tratar indivíduos com transtornos emocionais, nem são psicólogos licenciados.

Uma boa maneira de se pensar sobre um especialista em psicologia educacional do esporte é como um “técnico mental” que, por meio de sessões de grupo e individuais, educa atletas e praticantes de exercícios em relação às habilidades psicológicas e seu desenvolvimento. O controle da ansiedade, desenvolvimento da confiança e o aperfeiçoamento da comunicação são algumas das áreas que os especialistas em psicologia esportiva educacional tratam. Quando um consultor de psicologia educacional do esporte encontra um atleta com um transtorno emocional específico, deve-se encaminhar para um psicólogo clínico licenciado para tratamento (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

É importante que os especialistas em psicologia do esporte e do exercício tanto clínica quanto educacional tenham um conhecimento profundo de psicologia e de ciência do esporte e do exercício.

| Domínio de conhecimento da ciência do esporte. | Domínio de conhecimento da psicologia. |
|--|--|
| Biomecânica. | Psicopatologia. |
| Fisiologia do exercício. | Psicologia clínica. |
| Desenvolvimento motor. | Psicologia do aconselhamento. |
| Aprendizagem e controle motor. | Psicologia do desenvolvimento. |
| Medicina esportiva. | Psicologia experimental. |

| | |
|------------------------|------------------------------|
| Pedagogia do esporte. | Psicologia da personalidade. |
| Sociologia do esporte. | Psicologia fisiológica. |

FONTE: GOULD, D. & WEINBERG, 2002.

FIGURA: ATLETAS



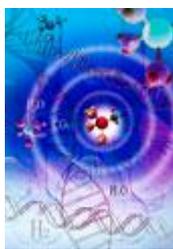
FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 29 nov. 2009.

1.6 BIOLOGIA DO ESPORTE.

Genericamente, a biologia do esporte é a ciência da vida do homem em regulação ao esporte. Ela organiza-se como matéria interdisciplinar sobre a ciência da constituição do corpo (anatomia) e dos processos vitais (fisiologia) do homem, e utiliza conhecimentos do estudo da

hereditariedade (genética), do estudo da saúde (higiene), da pedagogia e medicina esportiva, do estudo do treinamento, da biomecânica, do estudo do movimento, da sociologia e psicologia esportiva, assim como experiências das alterações e doenças no aparelho locomotor (ortopedia) e o conhecimento do desenvolvimento psicofísico e da idade (WEINECK, 2000).

FIGURA: ATLETAS



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/biologia.html>>. Acesso em: 06 dez. 2009.

A fisiologia do esporte refere-se principalmente a forma de trabalho e ao desempenho dos órgãos durante a sobrecarga esportiva. A higiene do esporte contém medidas para a manutenção e promoção da saúde no campo do esporte. A medicina esportiva se desenvolve a partir da traumatologia do esporte, que trata do tratamento de acidentes esportivos agudos. Analisa a influência do movimento, sobre o homem saudável e doente, e torna os resultados da prevenção, da terapia e da reabilitação, assim como o próprio esporte (WEINECK, 2000).

Assim, a biologia do esporte tenta estabelecer a influência do movimento, ou atividade física, sobre o organismo humano e explicar os mecanismos dos fatores de influência, que formam a capacidade de desempenho esportivo ou físico (WEINECK, 2000).

O desencadeamento de uma contração muscular, como pressuposto básico para a movimentação humana, necessita do impulso nervoso e do comando nervoso central. O

“sistema nervoso central”, como instância superior, possibilita que surjam movimentos dirigidos e coordenados, a partir de ilimitado potencial para movimentos possíveis (WEINECK, 2000).

FIGURA: BIOLOGIA



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/biologia.html>>. Acesso em: 06 dez. 2009.

A capacidade de movimento do homem baseia-se na multiplicidade de possibilidades de contração e relaxamento de algumas centenas de músculos, sendo que cada um dispõe de milhares de fibras musculares. O comando central faz com que a imensa reserva de possibilidades de movimentos isolados se torne um todo com sentido. O plano de movimento desejado que resulta, combina agonistas e antagonistas para uma atividade objetiva (coordenação de movimentos). Aqui, os processos nervosos de estimulação e inibição têm importante participação. O exercício de uma sequência de movimentos melhora a coordenação e leva à habilidade (motricidade final) e agilidade (motricidade global) (WEINECK, 2000).

FIGURA: MÚSCULOS



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/biologia.html>>. Acesso em: 06 dez. 2009.

O homem possui um sistema de movimento de extremo refinamento, a ponto de poder guiar-se, na maior parte do tempo, apenas por seu “piloto automático”. Se esse sistema locomotor é a tal ponto sofisticado, por que então com tanta frequência acaba por se desorganizar e se desregular? Assim como nós, os animais possuem padrões gestuais aos quais se encontram subordinados, mas, ao contrário do homem, parecem conservar uma integridade gestual, preservando suas possibilidades de movimento por quase toda a vida. Porém, se de um lado os animais parecem contar com essa vantagem, eles não possuem, como o homem, a possibilidade de complexificar sua organização à medida que sua consciência conquista novas etapas de desenvolvimento (BERTAZZO, 1998).

O desenvolvimento motor representa um aspecto do processo desenvolvimentista total e está intrinsecamente inter-relacionado às áreas cognitivas e afetivas do comportamento humano, sendo influenciado por muitos fatores. A importância do desenvolvimento motor ideal não deve ser minimizada ou considerada como secundária em relação a outras áreas do desenvolvimento. Portanto, o processo do desenvolvimento motor revela-se basicamente por alterações no comportamento motor, do bebê ao adulto, é um envolvido no processo permanente de aprender a mover-se eficientemente, em reação ao que enfrentamos diariamente em um mundo em constante modificação (GALLAHUE; OZMUN, 2002).

FIGURA: CORPO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/corpo.html>>. Acesso em: 06 dez. 2009.

Nos primeiros anos de vida a criança explora o mundo que a rodeia com os olhos e as mãos, por meio das atividades motoras. Ela estará, ao mesmo tempo, desenvolvendo as primeiras iniciativas intelectuais e os primeiros contatos sociais com outras crianças. É em função do seu desenvolvimento motor que a criança se transformará numa criatura livre e independente (BATISTELLA, 2001).

Toda sequência básica do desenvolvimento motor está apoiada na sequência de desenvolvimento do cérebro, visto que a mudança progressiva na capacidade motora de um indivíduo, desencadeada pela interação desse indivíduo com seu ambiente e com a tarefa em que ele esteja engajado. Em outras palavras, as características hereditárias de uma pessoa, combinada com condições ambientais específicas (como por exemplo, oportunidade para prática, encorajamento e instrução) e os próprios requerimentos da tarefa que o indivíduo desempenha, determina a quantidade e a extensão da aquisição de destrezas motoras e a melhoria da aptidão (GALLAHUE; OZMUN, 2002).

FIGURA: BIOLOGIA



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/biologia.html>>. Acesso em: 06 dez. 2009.

1.6.1 Noções básicas de Saúde Física: Sistemas Fisiológicos.

A divisão em sistemas fisiológicos visa uma compreensão mais ampla e lógica de como uma integração de vários órgãos e estruturas é capaz de realizar as funções às quais se destinam. Também nos parece mais fácil uma exposição nestes termos para o entendimento de que o ser humano é total, tornando-se bastante difícil separá-lo em distintos componentes, como habitualmente se deseja fazer (MOSQUERA, 1984).

Não podemos relacionar o cérebro diretamente com um computador, os pés com rodas ou a tireoide com a bateria de um automóvel. São estruturas muito diferentes e obviamente mais complexas, muitas vezes insubstituíveis na existência humana (MOSQUERA, 1984).

FIGURA: FISILOGIA



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/fisiologia.html>>. Acesso em: 06 dez. 2009.

Cada vez mais se percebe a necessidade do homem de praticar exercícios físicos, participar de esporte, pois existem algumas ocasiões em nossas vidas em que ocorre o que se denomina de superação de si mesmo. São momentos em que, a despeito do estado de saúde física em que se possa encontrar, as condições interiores e ambientais são de tal forma modificadas que acontecem verdadeiras proezas, impossíveis de serem realizadas normalmente ou repetidas. Por exemplo, uma mulher levantou com as mãos um automóvel de mais de uma tonelada, quando viu que seu filho atropelado não conseguiria ser retirado debaixo do mesmo a tempo de ser conduzido ao hospital (MOSQUERA, 1984).

O corpo humano está de tal modo capacitado a enfrentar mudanças, tanto do ponto de vista psicológico quanto físico, que o homem sobrevive ao calor insustentável do deserto e não morre congelado no pólo; é capaz de escalar montanhas de 8.000 metros de altitude sem oxigênio e descer nas profundezas do mar sem ter graves consequências devido à pressão. Para tanto, algumas vezes, não necessita sequer de treino prévio, mas quase sempre a sua adaptação deve ser realizada lenta e progressivamente (MOSQUERA, 1984).

FIGURA: CORPO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/corpo.html>>. Acesso em: 06 dez. 2009.

O homem “normal”, aquele do dia a dia, nosso colega de trabalho, o aluno da escola, não estão capacitados a realização destas proezas citadas acima. Muitas vezes apenas se limita a sua vida sociocultural. Este indivíduo que se deve alertar ou ensinar como funciona o seu corpo. É para o sedentário, o fumante, o estressado no seu meio de trabalho e familiar, que chamamos a atenção no sentido de tentar modificar sua vida cotidiana angustiante em um viver mais amplo, mais racional. A este dirigimos nossa maior atenção ao longo dos anos para que tenha uma existência mais humanista (MOSQUERA, 1984).

Para o perfeito funcionamento do corpo, no sentido fisiológico e psicológico, é fundamental a atividade física. Todos nós devemos nos preocupar com a nossa saúde física, parte integrante da saúde como um todo (MOSQUERA, 1984).

A divisão do corpo humano nestes principais sistemas visa levar o leitor a uma visão mais dinâmica e completa sobre o funcionamento de algumas partes citadas a seguir:

DIVISÃO DO CORPO

Sistema Respiratório.

| |
|------------------------------------|
| Sistema Circulatório. |
| Sistema Musculoesquelético. |
| Sistema Digestivo. |
| Sistema Nervoso. |
| Sistema Endócrino. |

A divisão em sistemas fisiológicos foi feita no sentido de auxiliar para a compreensão de homem como um todo integrado.

Sistema Respiratório – A função primária do sistema respiratório é trazer o oxigênio (O₂) até a célula, que o utilizará em reações químicas indispensáveis à sua manutenção e reprodução. Destas reações resultarão catabólitos, sendo o mais importante o dióxido de carbono (CO₂), que é eliminado por meio do pulmão (MOSQUERA, 1984).

As vias respiratórias podem ser divididas em: Nariz, faringe, laringe, traqueia, brônquios e pulmões.

FIGURA: SISTEMA RESPIRATÓRIO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/sistema-respirat%C3%B3rio.html>>. Acesso em: 06 dez. 2009.

O perfeito funcionamento do sistema respiratório permite uma capacidade dinâmica, principalmente ao desportista, integrado aos outros sistemas fisiológicos.

Sistema Cardiocirculatório – Entre as várias importantes funções do sistema cardiocirculatório destacam-se o transporte de metabólitos, catabólitos, enzimas, anticorpos, hormônios, eletrólitos e outros elementos para as mais diversas células em todo corpo. É o sistema que tem mais contato com os diversos outros, ligando-os direta ou indiretamente (MOSQUERA, 1984).

O motor central é o coração, uma potente bomba muscular que, sem qualquer descanso, impulsiona ritmicamente o sangue a uma vasta rede de vasos sanguíneos que, por sua vez, chegam a todo o organismo. O sangue, impulsionado pelo coração, circula por meio de vasos especiais, as artérias, cujas ramificações alcançam a totalidade dos tecidos do corpo. Na parede destes tecidos, existem artérias mais delgadas, designadas arteríolas, que se transformam em capilares, vasos mais finos e com paredes tão finas que permitem a troca de substâncias entre o sangue e o espaço circundante (PEREZ, 2003).

FIGURA: SISTEMA CARDIOCIRCULATÓRIO



FONTE: Disponível em: < <http://lucasbello.files.wordpress.com/2009/09/sistema-cardiovascular-19.jpg>>. Acesso em: 06 dez. 2009.

Sistema Musculoesquelético – As principais funções do sistema musculoesquelético são a sustentação e movimentação de todo corpo. Ele é formado por vários tipos de estruturas: músculos, ligamentos, tendões, cartilagens e ossos; passando de mais apropriadas para movimentação (músculos, tendões) a mais apropriadas para sustentação (ligamentos, cartilagens, ossos) (MOSQUERA, 1984).

Temos aproximadamente 212 músculos, sendo 112 na região frontal e 100 na região dorsal. Cada músculo possui o seu nervo motor, o qual se divide em muitos ramos para poder controlar todas as células do músculo. Onde as divisões destes ramos terminam em um mecanismo conhecido como placa motora. O sistema muscular é capaz de efetuar imensa variedade de movimento, onde todas essas contrações musculares são controladas e coordenadas pelo cérebro (KENDALL, 1995).

FIGURA: SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO



FONTE: Disponível em: < <http://www.afh.bio.br/sustenta/Sustenta4.asp>>. Acesso em: 06 dez. 2009.

É importante ter cuidado ao exame médico escolar quanto a desvios de coluna e posturas viciosas. No caso de traumatismos competitivos ou prática de educação física escolar deve-se orientar o professor e o aluno, evitando danos posteriores (MOSQUERA, 1984).

Sistema Digestivo – O sistema digestivo está preparado especialmente para a obtenção das substâncias nutrientes necessárias à continuidade vital. Inicia-se na boca, onde o alimento é triturado e acrescentado das primeiras enzimas, que causam a degradação de glicídios, produzidas nas glândulas salivares, além da água para liquidar o bolo alimentar. O esôfago liga a orofaringe ao estômago, este já localizado no interior do abdômen. Nele o alimento fica algum tempo armazenado, é acrescido de ácido clorídrico e outras enzimas locais que seguem o processo de digestão. Passando ao duodeno, o bolo alimentar recebe grande parte das enzimas provenientes do suco pancreático (proveniente do pâncreas) e o suco biliar (produzido no fígado) que permitem degradar os lipídios e as proteínas lentamente. As paredes do jejuno, a primeira porção do intestino fino e do íleo (a segunda porção), estão especialmente na parede epitelial e dobras intestinais, a permitir uma grande superfície de contato para a absorção das substâncias contidas na luz intestinal. Do íleo o conteúdo passa ao intestino grosso, que tem por função reabsorver a água e eletrólitos, iniciar a decomposição, por meio de microrganismos especializados existentes no local, do bolo já constituído fecal (MOSQUERA, 1984).

Do sigmoide este bolo, já endurecido, passa ao reto e é eliminado pelo ânus, quando em quantidade suficiente para originar o reflexo nervoso gastroenterocólico, intimamente relacionado à quantidade de bolo fecal e de alimento que a pessoa está ingerindo, acontecendo quase sempre após as refeições (MOSQUERA, 1984).

FIGURA: SISTEMA DIGESTIVO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/sistema-digestivo.html>>. Acesso em: 06 dez. 2009.

Tem grande importância, principalmente para os praticantes de exercícios físicos, ter um intervalo de tempo entre uma grande refeição e o início da prática. O estômago e os intestinos, ao receberem o conteúdo alimentar, requisitam uma grande quantidade de sangue para realizarem suas funções (MOSQUERA, 1984).

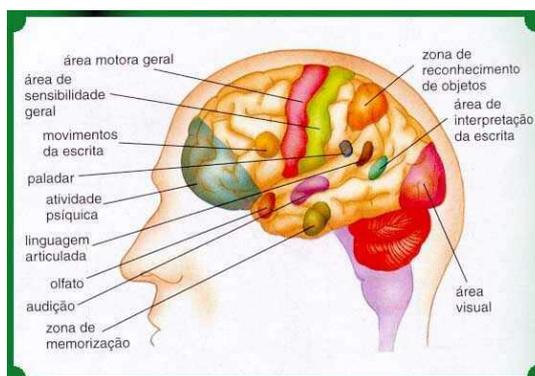
O indivíduo deve ter cuidado quando executa uma maior utilização muscular, o sangue tende a ser desviado para o sistema musculoesquelético e a digestão é interrompida bruscamente. Acontece o que então se denomina popularmente congestão. Se o indivíduo não diminuir ou parar o treinamento pode advir uma parada circulatória cerebral e afetar as funções vitais (MOSQUERA, 1984).

Sistema Nervoso – O sistema nervoso está encarregado de coordenar e controlar todos os sistemas, além de conferir a cada indivíduo uma maneira peculiar de viver. Ou seja, é responsável pelo ajustamento do organismo ao ambiente. Sua função é perceber e identificar as condições ambientais externas, bem como as condições reinantes dentro do próprio corpo e elaborar respostas que adaptem a essas condições (MOSQUERA, 1984).

A unidade básica do sistema nervoso é a **célula nervosa**, denominada neurônio, que é uma célula extremamente estimulável; é capaz de perceber as mínimas variações que ocorrem em torno de si, reagindo com uma alteração elétrica que percorre sua membrana. Essa alteração

elétrica é o impulso nervoso. As células nervosas estabelecem conexões entre si de tal maneira que um neurônio pode transmitir a outros os estímulos recebidos do ambiente, gerando uma reação em cadeia (MCCRONE, 2002).

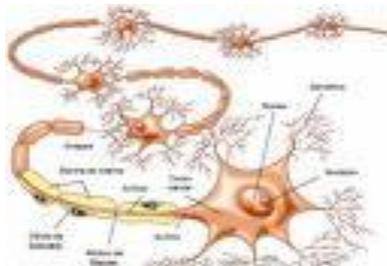
FIGURA: SISTEMA NERVOSO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/sistema-nervoso.html>>. Acesso em: 06 dez. 2009.

O sistema nervoso humano, além de ser o centro de nossas emoções, controla as funções orgânicas do corpo e a interação deste com o ambiente, recebendo estímulos, interpretando-os e elaborando respostas a eles. É composto pelo sistema nervoso central, e pelo sistema nervoso periférico: o primeiro, constituído de encéfalo e medula espinal, é responsável por processar informações. O segundo, com nervos, gânglios e terminações nervosas, se encarrega pela condução dessas informações pelo corpo. Células especializadas, denominadas neurônios, são as principais responsáveis pelo recebimento e transporte de informações, por meio de alterações elétricas que ocorrem na região da membrana - conhecidas por impulsos elétricos. Esses ocorrem, geralmente, da extremidade de um neurônio para a de outro, sendo que o local de junção entre estes é chamado sinapse nervosa (MCCRONE, 2002).

FIGURA: NEURÔNIO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/neuronio.html>>. Acesso em: 06 dez. 2009.

Na grande parte das sinapses, os citoplasmas apresentam mediadores químicos: os neurotransmissores. Esses permitem a ocorrência destes impulsos ao se ligarem a proteínas de membrana da célula seguinte. A adrenalina é um exemplo. Este sistema possui íntima relação com o sistema endócrino, podendo fornecer a ele, por exemplo, informações relativas ao ambiente. Nessa situação, o sistema endócrino, responsável pela produção e secreção de hormônios na corrente sanguínea, atua estimulando, ou mesmo inibindo, a ação de determinados órgãos por meio destes mensageiros químicos (MCCRONE, 2002).

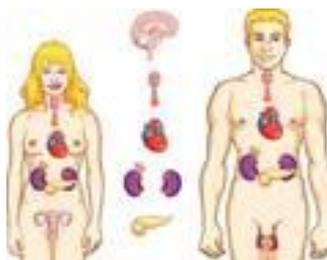
Glândulas exócrinas, como as responsáveis pelo suor ou pela digestão, também exercem papel importante no funcionamento do sistema nervoso, inclusive no que se diz respeito à homeostase corpórea (MCCRONE, 2002).

Sistema Endócrino – O sistema endócrino tem a função de controlar o organismo, juntamente com o sistema nervoso. Estes dois sistemas têm uma estreita relação; a secreção hormonal está, direta ou indiretamente, ligada ao sistema nervoso. Este sistema é composto por um grande número de glândulas, em várias áreas do corpo e de atuações específicas, controladas principalmente pela hipófise (localizada na base do crânio). Esta glândula, por meio de sua porção anterior (adenoi hipófise), produz os hormônios do crescimento, corticotrofina (exerce controle sobre a glândula suprarrenal), tireotrofina (controla a tireoide), folículo

estimulante, luteinizante e luteotrófico (estes três controlam as gônadas e atividades reprodutoras) (MOSQUERA, 1984).

Sua porção posterior (neuroipófise) produz o hormônio antidiurético e a oxitocina (responsável principalmente pelo aleitamento). A hipófise, por sua vez, é controlada por estruturas superiores (hipotálamo), por meio de impulsos recebidos de todos os pontos do sistema nervoso. Do bom funcionamento do eixo hipotálamo-hipófise depende o bem-estar corporal do indivíduo (MOSQUERA, 1984).

FIGURA: SISTEMA ENDÓCRINO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/sistema-endocrino.html>>. Acesso em: 06 dez. 2009.

Além destes hormônios produzidos no cérebro temos os produzidos pelas glândulas. Assim temos, entre as mais importantes, a tireoide que produz a tiroxina e a triiodotironina; o pâncreas, a insulina e glucagon (os dois na porção endógena); a paratireoide, o hormônio paratireoide e a calcitonina; as gônadas, a testosterona (no homem), estrógenos e progesterona (na mulher); a suprarrenal, a adrenalina, noradrenalina (porção medular da suprarrenal) e mineralocorticoides e glicocorticoides (na porção cortical da suprarrenal) (MOSQUERA, 1984).

O exercício físico tem uma influência considerável no bom funcionamento do corpo humano. Regula todos os sistemas fisiológicos, principalmente a boa ação dos hormônios no metabolismo do indivíduo (MOSQUERA, 1984).

Noções especialmente voltadas para a dinâmica do desportista, do escolar, do leigo que realiza exercícios em casa ou academias são discutidas por meio de uma revisão anatomofisiológica e sua praticidade (MOSQUERA, 1984).

FIGURA: EXERCÍCIO FÍSICO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/saúde.html>>. Acesso em: 12 dez. 2009.

Curiosidades

Leitura Complementar

Trecho do livro intitulado **A Semente da Vitória** (COBRA, 2005, p.30).

Quem muda o corpo, muda a cabeça.

“Respeite seu corpo!

Ele merece um tratamento melhor.

Respeite-o nas roupas que usa e não geram desconforto, mas acariciam, deixando-o confortável

No que você come e no que você bebe, sem exigir dos seus órgãos esforços brutais para digerir a agressão.

No ar que respira, fresco, nutrindo e oxigenando seu sangue, sem entupi-lo de fuligem como se fosse um duto de gases tóxicos.”(COBRA, 2005).

45

“Temos de descobrir por nós mesmos quem somos. Ninguém nasce com manual de instruções. Essa é a razão pela qual passamos a vida em busca de autoconhecimento, única maneira de desenvolver nossas potencialidades e expressar o melhor de nós mesmos. Coisa que só será possível se tivermos corpo e espírito fortes, o que levará a ter uma cabeça segura, que, por sua vez, manterá o controle sobre nossas emoções. Esse trabalho conjunto deve começar pela base: o corpo.

Quando alguém muda o corpo, muda também sua cabeça e suas emoções. O caminho do corpo se faz realmente o mais eficaz para que se explorem as potencialidades humanas e se combata essa ideia de fracasso instalado tão fortemente no comportamento das pessoas. Eu utilizo o corpo como um caminho para chegar à mente das pessoas. Esse caminho oferece a oportunidade concreta de proceder ao resgate da verdade sobre a pessoa, buscando o real contato com suas origens, do vencedor que é e não do perdedor que quiseram passar a sua mente e as suas emoções.

Faço do meu método uma verdadeira terapia do corpo, em que se pode ir fundo no cerne de cada pessoa, buscar a verdade de sua razão de existência, desarvoradamente tirada pela sociedade, que a faz insegura, pessimista, triste e com sentimento de inutilidade.

Oferecemos o corpo, algo concreto e matemático, para conduzir à vitória em busca da verdade e de conquistas pessoais. Cada ser humano tem seu corpo, seu bem mais precioso,

que o transporta ao longo da vida. Se mudar esse corpo em seu âmago, ele muda a vida em seu cerne, em sua essência.

Nada possui mais força que aquilo que se pode ver, marcar e mensurar para que a pessoa possa ser seu próprio redentor, vivenciando, pelo corpo, as contínuas e profundas vitórias que realiza consigo mesmo. É prático, é concreto. É você, transformando você.

Um milhão de palavras não podem ser mais fortes que uma conquista real, palpável e concreta com o próprio organismo, que balance suas estruturas calcadas nas negatividades. E com as transformações mais amplas virá, sem dúvida, a transformação por completo. Em meu método ofereço o corpo para sua transformação como pessoa, para que deixe de ser um mero coadjuvante de sua vida e passe a ser seu protagonista.

O agente fundamental de sua vida. Em meu método trabalhamos com base em acontecimentos. Penso que saber de cabeça é não saber nada! São números, distância, tempo, frequência cardíaca de esforço, frequência cardíaca de recuperação, dados mensuráveis que se entrelaçam, mostrando, irrefutáveis, a transformação fisiológica, a vitória sobre os obstáculos que, com muito critério, vamos colocando em sua frente para serem ultrapassados. Essa é a grande proposta terapêutica, pois não há como não se fazer vencedor com a magnitude das transformações de seu próprio corpo físico, dentro do mais imprescindível fluxo de vida: coração, pulmões e circulação sanguínea, além dos músculos que se irão desenvolvendo. Esses elementos é que dilatarão suas possibilidades mentais e ampliarão suas energias físicas para favorecer o positivo enfrentamento da vida.

A superação contínua das barreiras físicas é tão somente um meio detonador para que a pessoa tome conhecimento de sua verdadeira força, que vai se instalando vigorosa pela própria transformação do corpo. As transformações em seu coração, mostradas nos números que se modificam, apontam o caminho certo agraciando o espírito com uma corrente de infindas gratificações.

É indiscutível que uma pessoa com maior capacidade de oxigenação terá um cérebro potencialmente mais capaz e poderá fazer um trabalho mais pleno e equilibrado.

Quem muda o corpo muda a cabeça, pois ela é capaz de perceber as conquistas físicas. Claro que se fulano está barrigudo, obeso, ele se olha no espelho e se acha horrível, sua

autoestima está baixa. Se conseguir emagrecer, ficar bonito e elegante, ele terá uma imagem mais positiva de si mesmo.

Essas vitórias que vamos tendo no dia a dia, aprendendo a empurrar cada vez mais nossos limites, dão ao cérebro condições de acreditar, de forma vigorosa, que somos incríveis e muito capazes de nos transformar. Mas, sozinho, o cérebro não acha nem decide nada. Ele precisa de aliados, ou melhor, das emoções para assessorá-lo.

Só que esse lado emocional é nosso calcanhar de aquiles. É nosso maior bem, mas pode também nos fazer o maior mal. Depende de como lidamos com as emoções. Temos de desenvolver o corpo emocional, tão esquecido e preterido pelo raciocínio, este, sim, valorizado. O emocional sempre teve uma conotação ruim, um estorvo ao nosso desempenho, colocado de lado como nosso inimigo. Esquecemos que ele pode ser o nosso mais precioso amigo e valoroso aliado se o desenvolvermos convenientemente. Quando evoluído, ele trabalha a nosso favor, sustentando qualquer combate e nos trazendo sempre a vitória. O que ocorre é que a debilidade emocional que caracteriza a nossa sociedade acaba fazendo a emoção trabalhar contra nós mesmos.

Pensar é uma coisa, viver é outra completamente diferente. Saber o que é bom para nós, quase todos sabemos; no entanto, só uma insignificante minoria faz algo prático e concreto em favor de uma vida melhor. Infelizmente, a maioria das pessoas tem apenas o saber, mas não consegue o fazer, continuando nesse *status quo*, sempre pensando muito e fazendo tão pouco e sem coragem de enfrentar o novo.

Parece que as pessoas congelam e não conseguem dar esse tão importante primeiro passo. Passar para a prática concreta do fazer é que vai diferenciar aqueles que conseguem daqueles que não conseguem. Aqueles que são desenvolvidos emocionalmente daqueles que são débeis emocionais. Afinal, a prática é um milhão de vezes mais fácil que a teoria.”

2 PERSONALIDADE

Segundo *Jung* (1981), a personalidade é uma semente que só pode se desenvolver em pequenas etapas durante a vida. Acrescenta que não é a criança, mas o adulto que pode alcançar a personalidade como fruto de uma vida cheia, orientada para este fim (*MOSQUERA*, 1984).

48

Em uma visão do desenvolvimento humano podemos dizer que sua possibilidade interpretativa decorre de compreendermos toda a vida como um contínuo desenvolvimento. De acordo com *Arnold* (1972) é importante conhecer aspectos como: crescimento, maturação, desenvolvimento e aprendizagem. Estes são básicos para o entendimento da existência humana. Observa-se que o crescimento se dá a partir do desenvolvimento do indivíduo em seus aspectos físicos (*MOSQUERA*, 1984).

FIGURA: OLÍMPO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/olimpo.html>>. Acesso em: 05 dez. 2009.

Crescimento não é simples aprendizagem ou aculturação, tampouco a simples maturação; se aproxima mais ao produto das duas, especialmente visando o desenvolvimento físico. Neste sentido, a maturação responde ao critério que poderíamos apontar como prontidão

orgânica, fazendo com que o indivíduo apresente aspectos comportamentais de acordo com a sua idade física em determinada etapa do desenvolvimento (MOSQUERA, 1984).

Se crescimento se refere ao todo, o desenvolvimento indica a personalidade nos seus variados aspectos. É importante compreender que a criatura humana se desenvolve desde o nascimento até a morte (MOSQUERA, 1984).

O conceito de personalidade é bastante amplo, pois inclui conceitos e termos como sejam os de traços, estados, qualidades e atributos, todos eles variáveis na constância ou nas alterações de comportamento, referem-se estes, por exemplo, às motivações, aos estilos de atenção, às manifestações emotivas ou à eficácia (AUWEELE, CUYPER, MELE E RZEWNICKL, 1993).

Nenhum ser humano mostrará traços que já não existam em outros indivíduos, como uma espécie de patrimônio do ser humano, ou seja, a todos os indivíduos de uma mesma espécie são atribuídos os traços característicos dessa espécie. Porém, a combinação individual desses traços em proporções variadas numa determinada pessoa caracterizará sua personalidade ou sua maneira de ser (AUWEELE, CUYPER, MELE E RZEWNICKL, 1993).

Referências aos traços particulares ajudam a especificar a natureza de uma pessoa. Algumas destas expressões são utilizadas no senso comum de um sistema sociocultural. Costuma-se elaborar uma relação extensa de adjetivos utilizados para a arguição dos indivíduos, como: sincero, honesto, compreensivo, inteligente, cálido, amigável, ambicioso, pontual, tolerante, irritável, responsável, calmo, artístico, científico, ordeiro, religioso, falador, excitado, moderado, calado, corajoso, cauteloso, impulsivo, oportunista, radical, pessimista, e por aí afora (SINGER, 1977).

Podemos considerar o traço predominante da pessoa em apreço a característica que melhor a define, como se, entre tantos traços tipicamente e caracteristicamente humanos, este traço específico predominasse sobre os demais.

Os traços não agem independentemente uns dos outros. Uma pessoa é o que ela é devido à combinação e interação de muitos traços, cujo número ainda não foi determinado. O conceito de traço é uma pedra central da construção da personalidade do indivíduo e os traços psicológicos podem ser definidos como estruturas internas estáveis que servem como predisponentes do

comportamento e, conseqüentemente, podem ser "indicadores" de futuros comportamentos (AUWEELE, CUYPER, MELE E RZEWNICKL, 1993).

FIGURA: PERSONALIDADE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/personalidade.html>>. Acesso em: 05 dez. 2009.

Além disso, uma análise subjetiva da personalidade de outra pessoa é usualmente distorcida pela percepção da pessoa que está fazendo a análise. Frequentemente, vemos os outros usando-nos como um sistema de referência. Embora seja possível descrever certas características, a extensão em que estas estão presentes numa pessoa é julgada com base na presença destas em outro ser, em um grupo particular ou em uma norma da sociedade (SINGER, 1977).

Quando o comportamento é demonstrado, o resultado puro é reflexo do nível em que uma variedade de traços de personalidade existe. Desde que tantos fatores ditam o comportamento a qualquer momento, não é nenhum assombro o fato dos psicólogos geralmente apoiarem a ideia de que personalidade é uma questão individual. É uma forma única de alguém se expressar. O arranjo dos sistemas psicofísicos de cada pessoa dita suas tendências a responder de uma forma previsível, quando estimulada (SINGER, 1977).

Tais tendências são construídas por meio dos anos. A genética determina a predisposição para agir, mas os comportamentos específicos não são herdados. Entretanto, a transmissão genética fornece a estrutura, enquanto as experiências de vida trazem à tona ou reprimem as tendências comportamentais. Aparentemente, as situações ambientais da infância

são as mais cruciais no desenvolvimento da personalidade. Os comportamentos em certas situações se tornam estabilizados com a experiência e o passar dos anos. Muitos parecem ser habituais. Eles são mais resistentes à mudança ou modificações, na medida em que a força do hábito aumenta. São aqueles padrões de comportamento usualmente consistentes e previsíveis, que tendem a sugerir a personalidade do indivíduo (SINGER, 1977).

FIGURA: PERSONALIDADE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/personalidade.html>>.
Acesso em: 14 dez. 2009.

São estes tipos de comportamento que tendem a nos fornecer uma imagem do esportista. Quando eles aparecem com algum grau de consistência de atleta para atleta, nós estereotipamos grupos de atletas ou atletas em geral. Embora, cada um de nós se comporte diferente de outra pessoa numa mesma situação, tentamos achar pontos comuns entre grupos de pessoas com ocupações comuns, atividades recreacionais e coisas semelhantes (SINGER, 1977).

FIGURA: PERSONALIDADE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/personalidade.html>>.
Acesso em: 14 dez. 2009.

3 MOTIVAÇÃO

A motivação é um impulso que determina a atividade dirigida para uma finalidade ou uma recompensa. Ou seja, é uma espécie de energia psicológica ou tensão que põe em movimento o organismo humano. Por isso, a motivação começa dentro da pessoa, não depende necessariamente do ambiente que ela está.

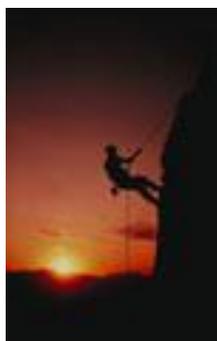
A motivação é a insistência em caminhar em direção a um objetivo. Existem ocasiões onde nosso incentivo principal pode ser o alcance de uma recompensa, tal como ter nosso nome impresso, ganhar um troféu ou elogio. Em outras ocasiões, o incentivo pode tomar a forma de um impulso interno para o sucesso, para provar ou conseguir algo para se autorrealizar. Sem a presença da motivação, um esportista não praticará ou, então, o fará mal. Sem o treino, altos níveis de aprendizagem não serão alcançados. Sem a aprendizagem, quão bom um desempenho pode ser? (SINGER, 1977).

Partimos de um princípio onde a conquista é característica nata no ser humano, e a motivação é o trampolim que o impulsiona para o alvo. Mostramos que a chave da motivação está dentro do ponto de vista em que observamos as coisas.

A importância da motivação para a aprendizagem e desempenho tem sido bem estabelecida. Porém, é interessante saber que as coisas boas são melhores ainda se as conseguirmos em dobro. O aumento da motivação eleva a atenção, concentração e tensão. Para certos atletas e para certas atividades, não só poderá a motivação excessiva não ajudar como poderá ser desastrosa. Esforçar-se em demasia pode produzir efeito adverso no desempenho de quem se sacrifica. Neste aspecto é fundamental a busca do equilíbrio (SINGER, 1977).

Entretanto, existem muitas ocasiões nas quais os níveis mais altos de motivação são desejáveis para o melhor desempenho. Os treinadores frequentemente levam seus esportistas a um extremo febril de excitação. Eles incitam incessantemente os seus atletas (SINGER, 1977).

FIGURA: MOTIVAÇÃO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/motivacao.html>>. Acesso em: 16 dez. 2009.

Um princípio comportamental de Psicologia formulado há anos, a Lei de *Yerkes-Dodson*, fornece-nos implicações para estratégias efetivas. Existe um nível ideal de motivação para cada tarefa e para cada executor. Como exemplo, dar braçadas ao nadar de costas não tem o mesmo nível de sofisticação que acertar precisamente uma bola de golfe. Se uma pessoa estiver participando de uma competição de natação ou uma competição atlética, provavelmente, a motivação deverá ser máxima. O golfe requer uma quantidade de motivação mais comedida. O desempenho nas atividades que requerem movimentos complexos, sutilmente coordenados e controlados do corpo, será prejudicado pela motivação excessiva. Por outro lado, eventos que requerem altos níveis de vigor, persistência ou velocidade, mais do que movimentos precisos, serão melhor executados com alta motivação (*SINGER*, 1977).

| ATIVIDADE | MOTIVAÇÃO DESEJÁVEL |
|----------------------------------|----------------------|
| Atividade relativamente simples. | Motivação mais alta. |

| | |
|----------------------------------|-----------------------|
| Atividade moderadamente difícil. | Motivação moderada. |
| Atividade relativamente difícil. | Motivação mais baixa. |

A competição serve como uma excelente fonte de motivação no esporte. A pesquisa mostra a efetividade das situações competitivas em produzir melhor desempenho quando o indivíduo executa sozinho. O conhecimento dos resultados ou *feedback*, fornecido pelo treinador ao esportista, referente à qualidade de seu desempenho é outra fonte de motivação. Vários tipos de conhecimento de resultados e formas de implementá-los são possíveis. O reforçamento, que se refere a qualquer tipo de evento que tende a aumentar a probabilidade de que a resposta apropriada ocorra, também é uma fonte de motivação. Os reforçadores típicos providos pelo treinador ao esportista devido a sua execução correta de habilidades são elogios e vários tipos de recompensas (SINGER, 1977).

FIGURA: MOTIVAÇÃO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/motivacao.html>>. Acesso em: 16 dez. 2009.

Segundo *Thomas Tutko* e *Jack W. Richards* (1971), um psicólogo e um treinador, acreditam que “possivelmente o papel mais importante desempenhado pelo treinador é o de motivador”. Embora eles não se refiram as formas previamente mencionadas de motivação, eles utilizam tais meios de comunicação como encontros prévios a competições, conversas gerais de

incentivo com o time ou com jogadores individuais, técnicas de treinamento e coisas semelhantes (SINGER, 1977).

A forma como o treinador organiza as sessões e o ambiente de treino pode afetar a motivação do atleta. Qualquer forma pela qual os atletas, individual ou coletivamente, possam ser despertados para a ação, a um nível ideal, deverá ser a forma visada e aplicada. Isto leva um treinador sensível a estar consciente das necessidades de seus jogadores e a conhecer a grande variedade de técnicas motivacionais e a achar a combinação ideal para resultados produtivos. Logo, notamos que existe um nível ideal de motivação que deve estar presente em qualquer atividade e este nível depende da natureza da atividade, tanto quanto do esportista (SINGER, 1977).

Um exemplo bom exemplo de motivação, foi quando o Brasil de Luis Felipe Escolari venceu a copa, no ano de 2002, o trabalho de motivação realizado pela psicóloga que acompanhou a equipe, foi fundamental para a vitória do campeonato.

4 ATIVAÇÃO, ESTRESSE E ANSIEDADE

Ativação corresponde à mistura de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa. Refere-se às dimensões de intensidade de motivação em um dado momento. Para controlar os níveis de ativação é importante que o indivíduo tenha consciência das situações no esporte competitivo que lhe causam ansiedade e como você responde a tais eventos. Para isso, os atletas podem ser instruídos a rememorarem seus melhores e piores desempenhos e recordarem seus sentimentos nessas ocasiões. Inúmeras técnicas foram desenvolvidas para reduzir a ansiedade e o nível de estresse em situações de esporte e de atividade física (GOULD & WEINBERG, 2002).

O **estresse** significa o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológicos e psicológicos. O termo estressor por sua vez define o evento ou estímulo que provoca ou conduz ao estresse (HOUAISS, 2001).

Em outras palavras o estresse, seja ele de natureza física, psicológica ou social, é composto de um conjunto de reações fisiológicas que se exageradas em intensidade ou duração podem levar a um desequilíbrio no organismo. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação a novas situações (LABRADOR, 1994).

FIGURA: ESTRESSE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/stress.html>>. Acesso em: 16 dez. 2009.

ESTRESSE

Um dos primeiros estudos sobre estresse foi realizado em 1936 pelo pesquisador canadense *Hans Selye*, que submeteu cobaias a estímulos estressores e observou um padrão específico na resposta comportamental e física dos animais (LABRADOR, 1994).

A resposta ao estresse é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio, ou seja, as discrepâncias entre o meio externo e interno e a percepção do indivíduo quanto a sua capacidade de resposta. Esta resposta ao estressor denota aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos, visando a propiciar uma melhor percepção da situação e de suas demandas, assim como um processamento mais rápido da informação disponível, possibilitando uma busca de soluções, selecionando condutas adequadas e preparando o organismo para agir de maneira rápida e vigorosa (LABRADOR, 1994).

Selye descreveu os sintomas do estresse sob o nome de Síndrome Geral de Adaptação, composto de três fases sucessivas; alarme, resistência e esgotamento. Após a fase de esgotamento era observado o surgimento de diversas doenças sérias, como úlcera, hipertensão arterial, artrites e lesões miocárdicas (LABRADOR, 1994).

Já em relação à **ansiedade** é o estado emocional negativo, caracterizado pelo nervosismo, preocupação e apreensão e associado com a ativação. A ansiedade é uma das causadoras de transtornos físicos, em função do fenômeno psíquico que provoca distúrbios fisiológicos, não sendo espontâneo, e dependente de vários fatores externos. A ansiedade é também considerada como uma emoção típica do estresse (GOULD & WEINBERG, 2002).

O nível de ansiedade dos esportistas deve ser conhecido e analisado para se ter um melhoramento dos seus comportamentos, já que cabe ao técnico ou professor captar o nível de ansiedade de seus atletas para identificar os motivos de sua manifestação, com o objetivo de reduzir a ansiedade excessiva, buscando o amadurecimento e independência, para produzir uma melhor performance global (GOULD & WEINBERG, 2002).

A ansiedade representa, uma reação emocional, em virtude de estímulos físicos ou psíquicos percebidos como perigosos, prejudiciais e frustrantes. Ela está associada a

sentimentos de apreensão, nervosismo, preocupação e medo. A ansiedade não poderá ser considerada somente um sintoma negativo, que atua de forma drástica na performance do atleta, podendo também ser um fator positivo ou até mesmo indiferente, pois irá depender das características de personalidade, da dificuldade da tarefa e da habilidade do atleta (GOULD & WEINBERG, 2002).

FIGURA: ESTRESSE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/ansiedade.html>>. Acesso em: 16 dez. 2009.

A ansiedade constitui um dos componentes mais habituais da reação emocional normal do homem, em face a diferentes situações ambientais. Quando responde de maneira adequada em intensidade e duração, as características objetivas das diferentes situações-estímulo representam um mecanismo normal e fundamental de vigilância do organismo, determinante de uma melhor resposta aos estímulos externos, tanto do ponto de vista biológico como comportamental e, portanto, favorável à sobrevivência (GOULD & WEINBERG, 2002).

A ansiedade se apresenta como uma resposta emocional com características patológicas, inadequada, incômoda e fonte de sofrimento subjetivo. Nestes casos, pode-se referir de uma condição patológica em si, podendo produzir diversos distúrbios, ou apresentar associada a doenças de importância médica (GOULD & WEINBERG, 2002).

Há alguns anos, tanto a ansiedade normal quanto a patológica tem sido objeto de estudo, sob vários referenciais, tendo finalidade de explicar suas causas, sua origem e suas

manifestações. Têm sido descobertos múltiplos aspectos, tanto de estímulos ambientais como influência da personalidade e conflitos inconscientes (GOULD & WEINBERG, 2002).

Segue abaixo um modelo de manifestações psicofisiológicas da ansiedade:

| | ANSIEDADE NORMAL | ANSIEDADE PATOLÓGICA |
|--|---|--|
| CARACTERÍSTICAS GERAIS | Episódios de intensidade leve ou moderada raros, duração limitada no tempo. | Episódios de intensidade moderada ou acentuada, em muitos casos repetidos e/ou prolongados no tempo. |
| SITUAÇÃO ESTÍMULO ENVOLVIDOS OU | Reação adequada e, em geral, comum a outros indivíduos. | Reação inadequada às características objetivas da situação ou estímulo. |
| SOFRIMENTO OBJETIVO | Limitado e passageiro | Evidente, frequente. |
| CONSEQUÊNCIAS | Ausentes ou pouco comprometimento da liberdade e do funcionamento psicossocial do indivíduo | Comprometimento ou notável redução da liberdade e da função social do indivíduo. |

FONTE: GOULD & WEINBERG, 2002.

Como podemos observar ativação, estresse e ansiedade têm significados distintos. **Ativação** é a mistura de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa e que varia em um *continuum* de letargia a uma intensa agitação. **Estresse** é um processo. Ele ocorre quando as pessoas percebem um desequilíbrio entre as demandas físicas e psicológicas impostas a elas e sua capacidade de responder. E a **ansiedade** é um estado emocional negativo, com sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão associados com a ativação ou com a agitação do corpo. Ela também tem componentes cognitivos e somáticos (GOULD & WEINBERG, 2002).

Algumas situações produzem mais ansiedade-estado e ativação que outras (p. ex. eventos importantes cujo resultado é incerto). O estresse também é influenciado por disposições de personalidade (p. ex. ansiedade-traço e autoestima). Indivíduos com ansiedade-traço elevada, baixa autoestima e alta ansiedade física social experimentam níveis mais elevados de ansiedade-estado. Criar um ambiente positivo e uma orientação produtiva em relação a erros e derrotas é uma forma efetiva de controlar o estresse. Além disso, as cinco diretrizes para o controle do estresse são: a) identificar a combinação ideal de emoções relacionadas à ativação necessária para o melhor desempenho; b) reconhecer como fatores pessoais e situacionais interagem para influenciar a ativação, a ansiedade e o desempenho; c) reconhecer os sinais de ativação e de ansiedade em níveis elevados em praticantes de esporte e de exercícios; d) adaptar o treinamento e as práticas de instrução aos indivíduos; e) desenvolver a confiança nos participantes para ajudá-los a lidar com o estresse e a ansiedade em níveis elevados (GOULD & WEINBERG, 2002).

FIGURA: ATIVAÇÃO, ESTRESSE E ANSIEDADE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/stress.html>>. Acesso em: 20 dez. 2009.

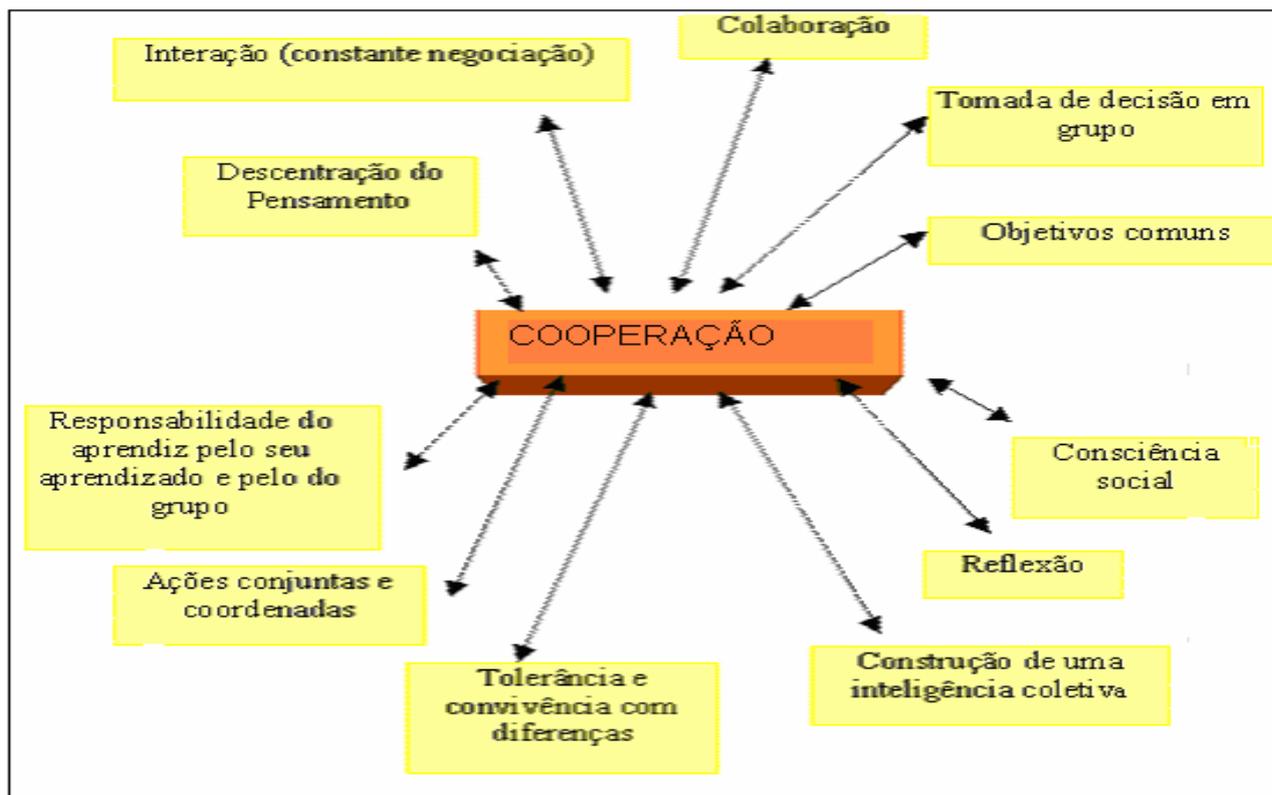


5 COMPETIÇÃO E COOPERAÇÃO

De acordo com o dicionário (HOUAISS, 2001) obtemos as seguintes definições da palavra **cooperação**: 1 Ato ou efeito de cooperar. 2 Associação entre duas espécies que, embora dispensável, traz vantagens para ambas, colaboração. E a seguinte definição da palavra **competição**: 1 Ato ou efeito de competir. 2 Busca simultânea por dois ou mais indivíduos, de uma vitória, uma vantagem, um prêmio. 3 Luta desafio, disputa ou rivalidade.

Cooperação, aparentemente, lembra-nos do pronome comunal “nós”, ao passo que competição, lembra-nos do pronome de primeira pessoa, “eu”. Tanto a “cooperação” quanto a “competição” possuem um conjunto de crenças e regras que determinam o modo como são apresentados e como instituem formas de vida, isto é, como ganham textura subjetiva e como passam a determinar comportamentos, estilos e práticas sociais (RELIU, 1997).

Para o esporte o conceito de cooperação transfigura para relações de respeito mútuo, tendo uma postura de tolerância com a convivência e as diferenças, tendo assim, um processo de negociação constante. Para existir cooperação deve haver objetivos comuns, atividades e ações conjuntas e organizadas proporcionando vantagens para todos, reconhecendo assim que o ser humano depende (de certa forma) dos outros para competir (RELIU, 1997).



FONTE: RELIU, 1997; GONZÁLEZ, 1997; GOULD & WEINBERG, 2002.

Já em relação à competitividade há uma disposição para lutar por satisfação ao se fazer comparações com algum padrão de superioridade na presença de avaliadores (*Martens*, 1976). Basicamente, *Martens* considera competitividade um comportamento voltado à realização em um contexto competitivo, com a avaliação social como componente chave. É importante observar uma orientação de conquista específica à situação: algumas pessoas altamente orientadas à conquista em uma situação (p. ex. esportes competitivos) não o são em outras situações (p. ex. aula de física). A definição de *Martens* de competitividade é limitada a situações em que a pessoa é avaliada ou tem potencial para ser avaliada por especialistas. Entretanto, muitas pessoas competem consigo mesmas (p. ex. tentando superar seu próprio tempo de corrida do dia anterior) mesmo quando ninguém está avaliando seu desempenho (*RELIU*, 1997).

FIGURA: COMPETIÇÃO E COOPERAÇÃO.



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/stress.html>>. Acesso em: 20 dez. 2009.

O nível de motivação para a realização revelaria a autocompetição, enquanto o nível de competitividade influenciaria o comportamento em situações avaliadas socialmente. *Gill e Deeter* tentaram definir mais claramente o termo, desenvolvendo primeiro o questionário de Orientação Esportiva (*Sport Orientation Questionnaire – SOQ*) para fornecer uma medida confiável e válida de competitividade (1988). Usando o *SOQ*, *Gill e Deeter* encontraram três tipos de orientações competitivas, as quais representam diferentes resultados subjetivos de uma situação competitiva. Competitividade é o prazer de competir, e é o desejo de lutar por sucesso em situações esportivas competitivas. Uma pessoa competitiva simplesmente ama competir e busca situações competitivas. Orientação à vitória é o foco na comparação interpessoal e na vitória da competição. É mais importante superar outros competidores do que melhorar os próprios padrões. Orientação ao objetivo é o foco nos padrões de desempenho pessoal. O objetivo é o de melhorar o próprio desempenho, e não o de vencer a competição. A orientação competitiva de uma pessoa afeta a forma como ela percebe a situação competitiva (*RELIU, 1997*).

6 FEEDBACK, REFORÇAMENTO E MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA

A necessidade de sentir-se competente e autodeterminado são características de um comportamento intrinsecamente motivado, e, portanto, essenciais para promover a aprendizagem. A competência é determinante na conquista de novas habilidades. Usualmente crianças que se percebem altamente competentes em um determinado domínio cognitivo, sócio-afetivo, e/ou motor, demonstram prazer no processo de aprendizagem, trabalham arduamente e persistem frente a dificuldades, resolvem problemas de forma independente, e demonstram sentimentos de confiança em suas capacidades (VALENTINI, 2006).

65

FIGURA: MOTIVAÇÃO.



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/motivacao.html>>. Acesso em: 20 dez. 2009.

A competência é desenvolvida ao longo dos anos escolares, tendo como variáveis que a influenciam os desafios impostos nas experiências escolares e o *feedback* de adultos que são importantes para este indivíduo. Atividades motivadoras são as que otimizam os níveis de desafios, ou seja, não tão fáceis que levem ao tédio e ao aborrecimento, e nem tão difíceis que terminem por impossibilitar a prática, gerando ansiedade e sentimentos de incompetência entre os estudantes (AMES, 1992; DECI & RYAN, 1985).

É comum observar que crianças e jovens que demonstram declínio em suas percepções de competência experienciem também declínios na motivação intrínseca, o que

tende a decair o seu rendimento, com o passar do tempo, a autoconfiança na realização das tarefas. Em contrapartida, crianças que demonstram aumento em suas percepções de competência tendem a intensificar a motivação intrínseca, preservando desta forma a autoconfiança em suas habilidades, predispondo a aceitar novas propostas pedagógicas (HARTER, WHITESELL & KOWALSKI, 1992).

FIGURA: MOTIVAÇÃO.



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/motivacao.html>>. Acesso em: 20 dez. 2009.

É importante considerar que tarefas desafiadoras favorecem o engajamento cognitivo. Tarefas que apresentam desafios constantes levam o indivíduo ao completo envolvimento com a atividade, permanecendo, portanto mais tempo nas mesmas sugerem que incorporar efetivamente o desafio nas atividades talvez seja a fonte mais óbvia e sem ambiguidades da motivação intrínseca (LEPPER & HODELL, 1989; PAPAIOANNOU, 1998).

O julgamento que a criança forma sobre suas competências é altamente dependente do valor que a criança deposita no sucesso em completar uma determinada tarefa, com os valores da cultura dos pares e do *feedback* de adultos significantes. O *feedback*, obtido pelo indivíduo sobre a consequência de sua ação, provindo da própria tarefa ou de outras pessoas, tende a aumentar ou diminuir a motivação intrínseca para persistir na atividade. Quando positivo, o reforço verbal e o *feedback* fortalecendo os sentimentos de competência, influenciando positivamente a motivação intrínseca, e o engajamento em atividades semelhantes

posteriormente; (NICHOLS, JONES & HANCOCK, 2003; VALENTINI & RUDISLL, 2004a; WEISS, 1995).

FIGURA: MOTIVAÇÃO.



67

FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/motivacao.html>>. Acesso em: 28 dez. 2009.

O efeito positivo do *feedback* na motivação intrínseca parece ser mais evidente em contextos de aprendizagem que promovem a autodeterminação. Logo, os participantes sentem-se responsáveis pelas suas conquistas. Nesses contextos o *feedback* do professor é também utilizado para que a criança se engaje cognitivamente na tarefa motora, tendo como apoio na resolução de problemas motores e na avaliação de suas conquistas o uso de dicas verbais. Novas conquistas levam o indivíduo a evidenciar novas competências, o reforço de pessoas significativas (pais, amigos, pares, professores, companheiros, entre outros) conduz o indivíduo a aumentar o interesse na atividade, e a engajar-se mais frequentemente na atividade e/ou em outras atividades semelhantes, características estas de um comportamento intrinsecamente motivado (VALENTINI, 2006).

Para que a experiência de autonomia seja efetiva o direito de escolher deve ser garantido. Quando oportunidades significativas e relevantes de escolha são propiciadas, os indivíduos evidenciam o aumento da motivação intrínseca, demonstrando iniciativa e autodeterminação (DECI & RYAN, 1985).

Conseqüentemente, ao implementar um contexto motivacional, os professores e educadores oportunizam: 1) propiciam o desenvolvimento de atitudes positivas para a

aprendizagem; 2) incentivam a autonomia. Promovem motivação intrínseca e o aumento das percepções de habilidades e competência dos estudantes; 3) reforçam conquistas, satisfação, prazer e esforço nas aulas de Educação Física; 4) mediam a preferência por tarefas desafiadoras; 5) propiciam oportunidades para que estudantes persistam na busca da autossuperação (MORGAN & CARPENTER, 2002; VALENTINI, 2006).

Logo, contextos que privilegiam a competência e autonomia são os que se utilizando de diferentes estratégias promovem um clima de motivação para a maestria. Ou seja, contextos motivacionais nos quais professores enfatizam a aprendizagem de tarefas desafiadoras e significativas; criam oportunidades para que estudantes escolham; guiam crianças e jovens a cooperarem no desenvolvimento e implementação de regras e consequências; propiciam *feedback* positivo baseado no esforço e nas conquistas pessoais; desafiam estudantes a empregar estratégias de monitoramento de conquistas implementando padrões de conquistas autorreferenciados; consequentemente conduzindo crianças e jovens a responsabilizarem se pela aprendizagem (VALENTINI, 2006).

FIGURA: MOTIVAÇÃO.



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/motivacao.html>>. Acesso em: 28 dez. 2009.

7 GRUPO E COESÃO

Você já reparou que, quando está inserido em alguma atividade com outras pessoas, costuma referir ao seu grupo de trabalho "minha equipe"? Porém, há diferenças entre grupo e equipe. Veja:

Grupo é um conjunto de pessoas com objetivos comuns, em geral se reúne por afinidade. O respeito e os benefícios psicológicos que os membros encontram, em geral, produzem resultados de aceitáveis a bons. Ou seja, em geral, num grupo, as pessoas estão juntas porque tem algo em comum, gostam das mesmas coisas ou tem ideias e ideais compatíveis.

Equipe também é um conjunto de pessoas com objetivos comuns, porém, atuando no cumprimento de metas específicas. Então, as pessoas estão juntas porque procuram alcançar as mesmas metas, mesmo que os indivíduos não tenham características, ideias ou ideais compatíveis.

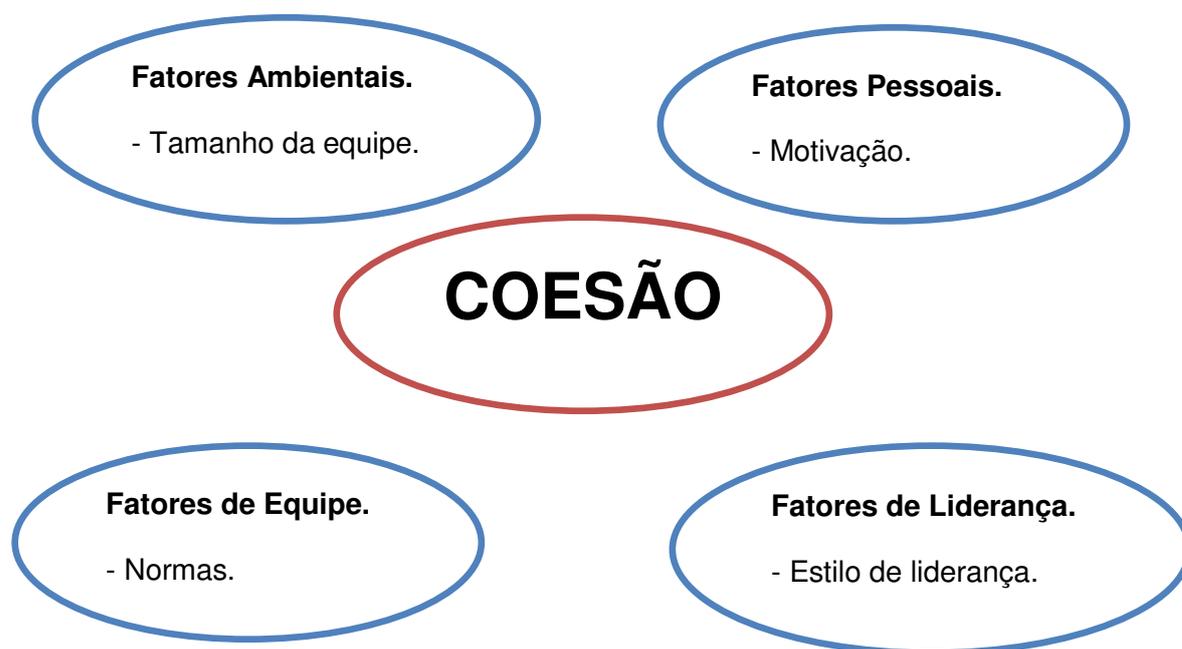
A formação da equipe deve considerar as competências individuais necessárias para o desenvolvimento das atividades e o atingir das metas. O foco no resultado é o principal nessa reunião de pessoas, que administram suas diferenças em prol de um crescimento coletivo. O "Espírito de Equipe" é a disposição que os integrantes possuem de contribuir com suas competências e ceder espaço para que as competências dos demais somem na execução das tarefas para o sucesso de todos. Isso é um grande desafio, que necessita de considerações particulares:

Atualmente, o trabalho em equipe é uma ferramenta essencial no desenvolvimento de esportes coletivos. Oportuniza a interação entre as pessoas, um maior fluxo de ideias, a divisão das tarefas e responsabilidades. Por meio, dele aprendemos a expor, escutar, discutir, executar e planejar atividades.

Nesse sentido, desenvolvem-se hábitos e atitudes de respeito, comunicação, interesse, confiança, iniciativa, união e democracia.

Como principais vantagens do trabalho em equipe, podemos citar: relações interpessoais; diálogo, ou seja, boa comunicação; conjunto; segurança; maior margem de acerto;

A coesão de uma equipe é um processo dinâmico refletido na tendência do grupo em unir-se na busca de objetivos e metas (WEINBERG & GOULD, 2002).



Durante as interações entre os membros dos grupos geram-se influências recíprocas, mesmo que as pessoas não tomem consciência de que influenciam ou estão a ser influenciadas. As relações de entre ajuda e os objetivos contribuem para formar a identidade do grupo e a coesão ou unidade entre os seus membros.

8 LIDERANÇA E COMUNICAÇÃO

Liderança e comunicação visam analisar o processo de interação entre o treinador e o atleta. Se efetivas em diferentes modalidades esportivas, faixas etárias, níveis de rendimento e em ambos os gêneros. Assim, busca-se otimizar a relação treinador-atleta e, conseqüentemente o desempenho e a satisfação dos atletas.

71

FIGURA: LIDERANÇA.



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/lideranca.html>>. Acesso em: 03 jan. 2010.

Comunicação

Todas as pessoas que trabalham diretamente com o público estão sujeitas a se relacionar com diferentes personalidades.

Neste sentido cada ser é único e exclusivo. Essas diferenças individuais permitem ampliar conhecimentos, melhorar e/ou piorar a maneira de agir, dependendo da situação. Vale ressaltar, que também podem ocorrer divergências, conflitos, por causa das posições

antagônicas (antagônico = oposto, contrário). Essas divergências são inevitáveis e necessárias à vida em grupo, pois aprendemos a aceitar a opinião do outro e também crescemos.

Considerando que todas as pessoas diferem entre si, cada atleta atendido é um ser diferente, com personalidade diferente e deve ser tratado como tal.

A comunicação pode ser entendida como uma “**troca**”: de ideias, sentimentos ou experiências, entre os indivíduos. É o elo entre as pessoas.

72

Tipos de comunicação: Verbal e Não verbal ou corporal.

Para que se estabeleça a comunicação é necessária a existência de quatro elementos básicos:

*A via/meio (fala, gesto, cartaz, telefone, etc.)

*O emissor.

*O receptor.

*A mensagem.

Para a comunicação atingir os objetivos, devemos considerar alguns cuidados:

Para transmissão: >objetivo, >paciência, >clareza no que vai falar, >adaptar sua linguagem a da pessoa, >observar a linguagem verbal e não verbal, >via/meio adequado.

Para recepção: >atenção, >disposição, >escutar, >refletir e expor o seu ponto de vista, >anotar pontos básicos se necessário, >respeitar as colocações dos outros, não somos donos da verdade.

A comunicação é a arte da empatia.

Liderança

Liderar significa dirigir e influenciar as pessoas para que realizem adequadamente as tarefas dentro de uma organização/empresa.

O verdadeiro líder SABE. Ele sabe de si, conhece seus limites, onde quer/precisa chegar e como conduzir recursos, humanos ou materiais, para alcançar suas metas. Ele: Mobiliza esforços; Atribui responsabilidades; Delega funções; Incentiva Motivação; Ouve; Debate; Compartilha objetivos; Informa; Demonstra sua segurança; É comprometido e envolvido com os resultados; Reconhece o bom trabalho de cada indivíduo e da equipe; Transforma grupos de pessoas em equipes, com metas e resultados. Dessa maneira ele consegue dar uma direção produtiva ao conjunto de habilidades que são encontradas numa reunião de pessoas dispostas a um trabalho.

FIGURA: LIDERANÇA.



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/lideranca.html>>. Acesso em: 03 jan. 2010.

Estilos de liderança:

- Autocrática – aquele que é autoritário, não aceita opiniões;
- Democrática – aquele que compartilha ideias com a equipe;

- Paternalista – aquele que lida com a equipe utilizando tratamento familiar.

Dentro do esporte competitivo infanto-juvenil, o resultado mais desejado deveria sempre ser a continuidade no processo de treinamento daqueles que o iniciaram. Assim sendo, ser campeão ou estar em primeiro lugar, apesar de representar performance, pode não indicar o sucesso do processo dentro do esporte para jovens. *Torres (1998)* e *Tourinho Filho & Rocha (1999)* alertar para o grande número de atletas que desistem de praticar um esporte formal devido principalmente a ausência de diversão e a cobrança exacerbada por resultados imediatos vindas principalmente de seus técnicos.

Deve-se lembrar que a razão vitórias/derrotas não é apontada pela literatura com um bom índice de efetividade organizacional de técnicos esportivos (*Chelladurai & Riemer, 1997; Courneya & Chelladurai, 1991*), apesar de ser naturalmente um bom índice de performance. Pesquisadores já começaram a associar a efetividade organizacional dos líderes de equipes esportivas – os técnicos – à “satisfação” dos atletas (*Riemer & Chelladurai, 1995; Riemer & Chelladurai, 1998*).

FIGURA: HABILIDADE.



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/habilidade.html>>. Acesso em: 03 jan. 2010.

9 INTRODUÇÃO A HABILIDADES PSICOLÓGICAS

O ser humano possui numerosas capacidades e, talvez, um número ainda maior de habilidades. As capacidades, ou melhor, seu grau de existência em uma pessoa, depende tanto de fatores genéticos como fatores vivenciais. Em outras palavras, tendemos a ser o que somos, devido a características herdadas e a experiências no meio ambiente, ao longo da vida. Capacidades são características gerais e bastante contínuas, que se tornam permanentes após os anos de desenvolvimento formativo (SINGER, 1977).

Por outro lado, uma habilidade é um ato específico, um movimento predeterminado a um dado estímulo. É aprendida por meio da prática e depende da presença de capacidades subjacentes. Um saque bem sucedido de tênis é uma habilidade. As capacidades relevantes podem incluir coordenação olho mão braço, orientação da resposta, discriminação de estímulo e outras mais. A existência de certas capacidades desejáveis oferece ao aprendiz uma maior propensão para o sucesso quando ele tenta adquirir uma habilidade (SINGER, 1977).

O treinamento de habilidades psicológicas, conhecido por THP, é o aprendizado sistemático e consistente de habilidades mentais ou psíquicas. Ele pode ajudar no controle da ansiedade, na concentração, na mentalização e visualização de provas, assim como a lidar com o estresse.

Essas habilidades, quando bem trabalhadas e equilibradas, podem determinar o bom desempenho de atletas profissionais, amadores e dos praticantes de atividades físicas em geral. Isso vale para todos, já que, em termos gerais, qualquer um de nós pode estar sujeito a abatimentos e enganos mentais.

FIGURA: HABILIDADE.



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/habilidade.html>>. Acesso em: 03 jan. 2010.

No caso dos inventários de habilidades esportivas, costuma-se realizar um corte transversal que restringe a análise à avaliação das habilidades já adquiridas pelos atletas, desconsiderando o potencial de aprendizagem e incremento da performance proporcionado pelo próprio treinamento esportivo. Essa postura corre o risco de subestimar a capacidade de alguns atletas, a partir de uma única avaliação, às vezes realizada no início do processo de aprendizagem ou treino (MCMORRIS, 1997).

Algumas situações esportivas muito comuns ilustram esse tipo de frustração, e provavelmente você já vivenciou ou conhece quem tenha passado por elas:

- Você se retira do campo chateado, pois perdeu um jogo que poderia ter vencido;
- Você fica paralisado em um momento crítico, dentro de uma competição;
- Você não consegue se concentrar no jogo ou na competição como um todo.

Em qualquer esporte, o sucesso ou o fracasso de um atleta é resultado de uma combinação de capacidades físicas, como força, velocidade, equilíbrio e coordenação, além das mentais, incluindo-se concentração, confiança, controle da ansiedade. Treinar a mente nada mais é do que favorecer o programa de treinamentos de modo a garantir melhoras no desempenho, assim como acontece com a parte física.

Se esse tipo de trabalho não recebe, ainda, a devida atenção como recebem os programas de treinamento ou as estratégias de competição, por exemplo, é por simples falta de conhecimento e de tempo. A crença de que as habilidades psicológicas são inatas e não podem

ser aprendidas, o que não é verdade, também colabora para que o treinamento da mente não seja muito difundido.

Vale dizer que embora realmente funcione, o THP não é mágico, a ponto de transformar um atleta médio em um superatleta, de repente. Ele ajudará os esportistas a atingirem com mais facilidade o seu potencial, suas capacidades físicas e mentais, obtendo sucesso e percebendo o progresso entre os treinos e simulações, vencendo nas competições reais.

FIGURA: HABILIDADE.



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/habilidade.html>>. Acesso em: 03 jan. 2010.

O THP compõe-se de três fases distintas, que podem ser ajustadas às necessidades dos atletas, separadas da seguinte maneira:

- 1- Educação: aqui se conhece a importância do treinamento;
- 2- Aquisição: aprende-se o que são e como desenvolver as habilidades mentais;
- 3- Prática: utilizam-se as habilidades mentais durante os treinamentos e competições.

No processo de identificação de talentos, dever-se ter um cuidado especial, pois um jogador jovem identificado como *expert* não será, automaticamente, um jogador adulto *expert*. Essa questão está diretamente relacionada com os critérios utilizados para definir o conceito de *expert*. Quando, por exemplo, a performance considerada habilidosa está baseada na precocidade de determinadas capacidades orgânicas, sujeitas a grandes variações em função



de diferenças individuais na velocidade de maturação corporal e psicológica, as pseudovantagens apresentadas tendem a desaparecer na fase adulta, onde todos os jogadores já alcançaram o termo do desenvolvimento dos aspectos maturacionais (MCMORRIS, 1997).

Os testes laboratoriais e as provas de campo, por sua vez, normalmente utilizados no estudo das habilidades perceptivomotoras, mostram-se mais eficientes e adequados para o acompanhamento e a avaliação dos efeitos de um programa de treinamento sobre a performance física e técnica do jogador, mas não avaliam a utilização dessas habilidades durante o jogo (MCMORRIS, 1997).

Os estudos em psicologia do esporte devem cada vez mais desenvolver modelos teóricos explicativos aplicados diretamente às características psicológicas específicas do esporte e de cada modalidade em particular. É importante, também, para o amadurecimento metodológico, a replicação dos estudos já realizados, ampliando o acervo de dados sobre cada tema em questão, assim como, a realização de estudos empíricos, superando o caráter descritivo das pesquisas em psicologia do esporte (MCMORRIS, 1997).

10 ALGUMAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

ALGUMAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

Atenção e Concentração.

Autoconfiança.

Regulação da ativação.

79

Treinamento da Atenção e Concentração.

Primeiramente, procura-se esclarecer os atletas (por meio de reuniões individuais e/ou em grupo) acerca da importância da atenção e concentração no contexto esportivo, dos princípios psicológicos subjacentes a essas competências e dos fatores que tendem a influenciar no estado atual de atenção e concentração dos atletas.

A concentração em ambientes esportivos e de atividade física geralmente envolve focalizar-se nos sinais relevantes do ambiente, mantendo o foco durante todo o tempo e estando consciente das mudanças na situação. Os atletas que descrevem seus melhores desempenhos inevitavelmente mencionam que estão completamente absorvidos no presente, focalizados na tarefa e realmente conscientes de seus próprios corpos e do ambiente externo.

As pesquisas também demonstram que um componente chave do desempenho ideal é a capacidade da pessoa de focalizar a atenção e ficar totalmente absorvida no jogo. Os atletas experientes usam vários sinais de atenção, captando esses sinais mais rapidamente que os iniciantes, para ajudá-los a realizarem suas habilidades mais rápida e efetivamente.

Nideffer (1985) identificou quatro tipos de foco de atenção: amplo e externo, estreito e externo, amplo e interno, e estreito e interno. Diferentes habilidades ou tarefas dentro de esportes requerem esses tipos diferentes de atenção para um desempenho efetivo. Os problemas de atenção podem ser classificados conforme sua origem em fatores de distração

internos ou externos. As distrações internas incluem pensar em eventos passados, futuros, fadiga e análise excessiva da mecânica corporal.

As distrações externas incluem fatores visuais, como a plateia, e auditivos, como o ruído da torcida, bem como o próprio jogo provocativo do adversário. O diálogo interno assume muitas formas, mas pode ser simplesmente classificado como positivo e negativo. O diálogo interior positivo é um trunfo que pode aumentar a autoestima, a motivação e o foco de atenção; o diálogo interno negativo é crítico e autodepreciativo e tende a produzir ansiedade, o que prejudica a concentração. O estilo de atenção pode ser medido pelo Teste de Atenção e Estilo Interpessoal (TAEI), e pontos fortes e pontos fracos podem ser então avaliados para desenvolver programas para melhorar o foco do indivíduo. Os processos de atenção também podem ser medidos por atividades de ondas cerebrais e pela frequência cardíaca (NIDEFFER, 1991).

FIGURA: CONCENTRAÇÃO.



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/concentracao.html>>.
Acesso em: 03 jan. 2010.

Praticar técnicas e exercícios simples tanto dentro quanto fora da quadra ajudará a melhorar as habilidades de concentração. Estes incluem atividades como usar simulações, empregar palavras-sinal, usar pensamento não crítico, desenvolver planos de competição e estabelecer rotinas (NIDEFFER, 1991).

Treinamento da Autoconfiança.

A autoconfiança tem sido considerada um dos pontos-chave para o sucesso esportivo porque ativa emoções positivas, facilita a concentração, influencia os objetivos a alcançar, aumenta o esforço a despendido, afeta as estratégias de jogo e o ímpeto psicológico (WEINBERG; GOULD, 2002; CRUZ; VIANA, 1996a). Evidências científicas têm apontado que os atletas mais bem sucedidos creem firmemente em si mesmos e na sua capacidade de adquirir destrezas e competências que lhes permitam alcançar seu máximo potencial, enquanto que atletas menos seguros de si duvidam de que sejam competentes ou que tenham as capacidades necessárias para alcançar o êxito desejado (HARDY, 1996; WEINBERG; GOULD, 2002).

A autoconfiança tem sido definida como a crença de que você pode realizar com sucesso um comportamento desejado. Altos níveis de autoconfiança podem intensificar as emoções positivas, aumentar a concentração, estabelecer metas mais desafiadoras, aumentar o esforço e desenvolver estratégias competitivas efetivas. As expectativas podem ter um efeito crítico sobre o desempenho. Esperar vencer ou esperar perder pode ter um impacto enorme sobre o desempenho em uma competição. As expectativas de técnicos ou professores também podem ter uma tremenda influência sobre o desempenho e o comportamento de alunos e atletas. Técnicos e professores têm demonstrado atitudes diferentes, dependendo deles terem altas ou baixas expectativas sobre um jogador ou aluno (WEINBERG; GOULD, 1995).

Você pode avaliar a autoconfiança fazendo algumas perguntas-chave como: de que maneira você lida com a adversidade? Como você se recupera de um erro? Com que facilidade você perde a confiança? Você fica inseguro em situações de pressão? Você também pode medir a autoconfiança mais formalmente por meio de inventários psicológicos. Um desses inventários pede que você se avalie como pouco confiante, superconfiante ou confiante em relação a diferentes aspectos de seu desempenho. As estratégias para aumentar a autoconfiança incluem agir com confiança, pensar com confiança, usar mentalização, estar em boas condições físicas e preparar-se mental e fisicamente para os desempenhos que virão (WEINBERG; GOULD, 1995).

FIGURA: AUTOCONFIANÇA.



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/autoconfianca.html>>.
Acesso em: 03 jan. 2010.

Treinamento para a regulação da ativação.

É muito importante um estado ideal de ativação para o rendimento esportivo e os princípios psicológicos subjacentes à regulação da ativação fisiológica e psicológica no contexto esportivo. O importante é conscientizar os atletas que cada esportista necessita de um nível de ativação ideal para uma atuação eficaz, o qual pode se manifestar em termos fisiológicos (grau de tensão muscular gerado, mobilização da energia e coordenação motora) ou cognitivos (atenção, processamento da informação relevante e tomada de decisões) (LANDERS; BOUTCHER, 1991).

FIGURA: ATIVAÇÃO.



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/ativacao.html>>. Acesso em: 03 jan. 2010.

No contexto esportivo a ativação é um indicador do grau de prontidão do atleta para o desempenho, variando desde a falta absoluta de estímulo (ausência total de excitação) até a excitação extrema (WEINBERG; GOULD, 2002). Assim, o atleta poderá encontrar-se num estado que o desanimará completamente ou que o ativará em excesso, sendo essas duas condições prejudiciais à sua atuação (BECKER JUNIOR; SAMULKI, 2002).

Um passo importante é a identificação dos níveis de ativação dos atletas e seu estado ideal de execução nas diferentes situações esportivas. Para tal, os atletas foram orientados a prestar atenção ao seu padrão particular de ativação, reconhecendo sinais ou sintomas de baixa ou alta ativação que lhe são característicos e seu nível ótimo de ativação. Essa tomada de consciência, além de permitir ao atleta reconhecer seus pontos fortes e frágeis para potencializar suas capacidades e corrigir seus *déficits*, permite que ele se prepare mentalmente para a competição e desenvolva estratégias apropriadas para fazer frente às situações que podem afetar negativamente a sua atuação (STEFANELLO, 2007c).

Para a regulação dos níveis de ativação fisiológica e psicológica aplica-se também técnicas e estratégias cognitivas e somáticas (respiração e movimento) no contexto esportivo (BECKER JUNIOR; SAMULSKI, 2002). A regulação da ativação implica em o atleta ser capaz de reduzir ou aumentar sua ativação segundo sua necessidade, a fim de manter o seu estado ideal de execução.

O aperfeiçoamento das técnicas e as estratégias para a regulação da ativação auxiliam os atletas a integrá-las nas rotinas de treino e competição. A regulação da ativação antes da competição ajuda o atleta a se concentrar para a prova iminente; durante a competição (nos breves períodos de intervalo do jogo ou descanso), permite ao atleta ajustar sua ativação ao que mais necessite e, após a competição, é um importante recurso para recuperar o estado de controle mental e equilíbrio emocional (STEFANELLO, 2007a).

E para finalizar é fundamental o acompanhamento do desempenho dos atletas nas diversas situações esportivas. Para tal, são utilizados os fundamentos técnicos e da análise da eficácia das estratégias psicológicas utilizadas pelos atletas para a regulação dos seus níveis de ativação. Os procedimentos são observações (diretas e/ou com auxílio de vídeo) dos treinos e competições, anotações em um diário de campo e em fichas de avaliação, além de entrevistas individuais com atletas e treinadores.

Curiosidades

Leitura Complementar

BERNARDINHO – UM SÍMBOLO DA LIDERANÇA MODERNA.



FONTE: Disponível em: <<http://images.google.com.br/images>>. Acesso em: 03 jan. 2010.

“O livro **“Transformando suor em ouro”** relaciona a vida de um treinador com os líderes na organização. A fim de facilitar muita coisa, Bernardinho desenvolveu uma equação muito simples, mas que se bem trabalhada gera ótimos resultados:

TRABALHO + TALENTO = SUCESSO.

A palavra trabalho é colocada em primeiro lugar, pois ele considera prioritário. Uma frase muito famosa, criada por *Thomas Edison* diz: “Gênio é 1% de inspiração e 99% de transpiração”. Essa frase é trabalhada frequentemente pelo treinador.

“Todos os trabalhos realizados pelas organizações são resultados de um trabalho em equipe. No fim das contas, são as pessoas que fazem a diferença”. Nesse cenário, cabe ao líder observar os talentos de cada um e, mais do que isso, analisar quais desses tem interesse em crescer e qual deles faz a diferença. O líder deve exigir cada vez mais e fazer testes constantes. Ou seja, disciplina é a ponte que liga nossos sonhos as nossas conquistas. Dessa forma, cabe ao líder desenvolver métodos que sejam capazes de conquistar realizações.

Assim como no vôlei, a disciplina exige treinamentos e capacitação. Segundo *Vince Lombardi*, “Quanto mais suarmos no treinamento, menos sangraremos na batalha” e como relata *Bob Knight*, “A vontade de se preparar tem que ser maior do que a vontade de vencer”.

Outra condição fundamental que o líder não pode eliminar é a vida familiar. O equilíbrio é fundamental em tudo na vida, a condição física e psicológica caminham juntas e precisam ser trabalhadas a fim de que uma não seja exageradamente superior a outra.

Sendo assim, uma lição que se pode tirar desse livro é que no processo armadilhas acontecem, mas os líderes devem ser capazes de ponderar e trabalhar em busca dos objetivos das organizações. Ou seja, o sucesso do passado não garante o sucesso do futuro, vencer como favorito é muito mais difícil, por isso as pessoas e organizações não devem se acomodar.

Finalizo essa postagem com duas frases do Bernardinho que considero essenciais e convido a todos a lerem o livro:

“O líder não só comanda, ele estuda, se prepara constantemente”.

“O líder deve demonstrar transparências, desenvolver uma relação de confiança, proximidade com a equipe e instigar o inconformismo”.

FONTE: Disponível em: <<http://alideranca2009.blogspot.com/2009/09/bernardino-um-simbolo-da-lideranca.html>>. Acesso em: 03 jan 2010.

11 PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO

11.1 ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

87

De acordo com *Rudik* (1976), especialista soviético, a atividade é o conjunto de ações do homem orientadas à satisfação de suas necessidades e interesses. As atividades são muito diversas devido ao grau variado de necessidades e interesses. Podem-se observar algumas características das atividades nas seguintes perspectivas:

- Caráter social;
- Finalidade;
- Planejamento;
- Duração.

FIGURA: ATIVIDADE FÍSICA



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/atividadefisica.html>>.
Acesso em: 03 jan. 2010.

O caráter social da atividade humana está no conteúdo e prosseguimento histórico essencial ao homem. Ao dedicar-se a este tipo de atividade, isto é, social, realiza ações que são

continuamente abertas para o aperfeiçoamento da sociedade, seu escopo e valor (MOSQUERA, 1984).

A finalidade pressupõe que os seres humanos têm objetivos conscientes que se propõem alcançar, os quais conseguem e obtêm por meio de organização, procedimentos e realização. A finalidade consiste em diversas ações agrupadas, que levam o humano a obter resultados e que são imediatamente vistas por meio das aspirações e atitudes (MOSQUERA, 1984).

Atividade humana não é simplesmente aleatória, tampouco uma soma de ações ou movimentos independentes. Toda atividade requer composição sistêmica, está intimamente relacionada a uma ordem preestabelecida e de acordo com plano de ação. Neste sentido o planejamento pressupõe aspectos previamente previstos, nos quais certas regras entram em jogo e fazem com que a atividade adquira seu sentido de planejamento (MOSQUERA, 1984).

Planejamento, portanto, é previsão comportamental atendendo a diversas e variadas atividades comuns. Outra característica importante da atividade é a duração. Quando se fala de atividade deve-se levar em conta o sujeito que a executa. Segundo os estudos psicológicos experimentais sabemos que existe período de latência, isto significa, determinado espaço de duração temporal no qual se pode prever o nível de performance. Esta duração ou período de latência é de fundamental importância para determinantes comportamentais (MOSQUERA, 1984).

A atividade em geral tem motivos e estes podem ser claramente determinados pelos pensamentos e sentimentos do humano, bem como o seu valor. Tanto *Rudik* quanto *Maslow* possuem pontos de contato quando manifestam que o pensamento, sentimento e valor provocam no comportamento humano níveis de realização, decorrentes da satisfação de necessidades. Um dos aspectos importantes dos motivos da atividade são as aspirações. Compreende-se por aspiração um elemento psicológico eminentemente emanado da ação em nível determinado. Assim aspiração pode se confundir com obter resultado, isto é, alcançar a meta proposta. Mas aspiração pode ser também a própria atividade independente de seu resultado.

FIGURA: ATIVIDADE FÍSICA



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/atividadefisica.html>>. Acesso em: 08 jan. 2010.

Neste sentido podemos ver que as aspirações não são apenas elementos que surgem, mas forças que agem. O sentido das aspirações não radica apenas na resultância final de uma ação, mas elabora a partir da qualidade desta ação (MOSQUERA, 1984).

Os motivos da atividade humana podem ser externos e internos das necessidades físicas e de manutenção orgânica. Neste sentido conseguimos ver que alimento, indumentária e moradia fazem parte de quanto à sociedade propicia a sua ação. Entretanto, motivos como autoatualização, desenvolvimento, autoimagem e autoestima parecem estar radicados nos aspectos internos da personalidade. Esta divisão é mais semântica do que propriamente psicológica (MOSQUERA, 1984).

É árduo separar onde inicia o motivador externo e o motivador interno. A vida psicológica é de difícil mensuração, dadas as capacidades problemáticas da existência. Mosquera (1984) tem evidenciado que as ilusões e os problemas da vida se entrecruzam frequentemente, tendo uma dinâmica existencial muito difícil de constatar a partir de experimentos pragmáticos. Comenta que a criatura humana parece se integrar em um todo complexo onde é o seu lugar, entendido aqui por um universo com seus aspectos dicotômicos, dentre os quais a personalidade não se discrimina em subjetivo e objetivo. Em continuação analisamos atividade física apresentando suas características (MOSQUERA, 1984).

A atividade física costuma estar relacionada com a manifestação de atividade muscular, nas suas mais diversas formas, ao realizar os exercícios físicos. Rudik (1976)

manifesta que a atividade física exige do homem e, por sua vez, lhe proporciona fortalecimento orgânico e elevado preparo geral. A atividade física requer domínio de técnica de execução de exercícios físicos do esporte selecionado. É também para o esportista treinamento especial sistemático, durante o qual assimila e aperfeiçoa determinados hábitos motores, desenvolvendo qualidades necessárias para praticar o esporte que é de seu interesse.

Seriam estas: força, resistência, velocidade e agilidade de movimento. Por outro lado, aspectos de volição e caráter tais como: audácia, decisão, iniciativa e vontade de vencer. A atividade esportiva está vinculada sempre ao nível de aspiração.

O aperfeiçoamento do esporte escolhido é a orientação da concepção de resultados elevados, fazendo parte do sentido de atividade física. O humano que pratica esporte parece que nunca deve sentir-se satisfeito do resultado obtido. Existe uma característica especial que é o desejo permanente de seguir avançando e se obter, na performance pessoal, um nível cada vez mais elevado. Frequentemente tem-se manifestado que o mais importante em uma atividade física esportiva não é o ganho nem o acerto, mas o nível de performance. Neste sentido o desempenho não é muito promovido, mas promovido o sentido de equipe. Isto nos leva a considerar que a atividade física esportiva, normalmente no esporte profissional, está focalizada em ganhos ou perdas mais do que propriamente em decisões (MOSQUERA, 1984).

Rudik (1976) assinala que existem motivos diretos da atividade esportiva, entre eles estão: sentimento especial de satisfação experimentado pelo esportista na manifestação da atividade muscular, prazer estético derivado da harmonia, equilíbrio, beleza e habilidade de movimento, aspiração de ser audacioso e decidido ao realizar exercícios difíceis e perigosos que redundem em um maior desenvolvimento de autoimagem e autoestima. E os motivos indiretos seriam: aspiração a ser forte, vigoroso e sadio graças ao esporte. Assim, manifestações como a prática esportiva se justificam porque fortalecem a saúde e fazem do humano um ser dinâmico e enérgico.

Mais do que provado e aprovado a atividade física traz o bem-estar psicológico, prepara o indivíduo para o trabalho, faz ele se sentir mais forte fisicamente para poder alcançar desempenhos melhores nas atividades da vida cotidiana.

O humano se torna melhor a partir da prática esportiva. Observa-se também a importância social da atividade esportiva, além de propiciar o desenvolvimento físico e psicológico.

Cada vez mais a sociedade contemporânea se inclina para desempenhos intelectuais, deixando de lado atividades físicas que manipulem o corpo como um todo. Aspectos como o sedentarismo, dão a ideia de como se pode prejudicar a atividade humana (MOSQUERA, 1984).

11.2 ALGUMAS IDEIAS SOBRE SAÚDE

A partir daí, entra a questão da saúde, que obviamente não interessa somente para a medicina, mas é um termo obrigatório de toda a sociedade, desde o ponto de vista econômico, político e social.

Desde 1968, a Federação Mundial de Saúde Mental discute no seu grupo de profissionais psiquiatras, pediatras, psicólogos, educadores e médicos uma variedade de problemas sobre como os aspectos comunitários, sociais e familiares podem intervir no sentido de procurar resolver a problemática da saúde na comunidade e equacionar de maneira mais equilibrada o drama angustioso da sociedade pós-industrial. O problema da saúde, concretamente da saúde social, se tornou relevante (MOSQUERA, 1984).

O fenômeno do mal-estar social é extremamente complexo. *Freud* já o tinha salientado no seu livro *Mal-estar na civilização*. Mais tarde *Norman Brown*, no seu livro *Vida contra morte*, salientava o problema da dinâmica entre os instintos autodestruidores e os instintos de vida. Outro aspecto é que o funcionamento deficiente da sociedade leva à injustiça social, o que pode ser desencadeador de conflitos e problemáticas. Podemos ver, por esses aspectos introdutórios, que saúde não está apenas ligada aos aspectos físicos de desequilíbrio ou desconforto (MOSQUERA, 1984).

A saúde parece ser um termo mais geral que está intimamente ligado aos aspectos psicológicos, fisiológicos e sociais do humano. Pobreza, ignorância, miséria, falta de recursos, situações de carência e deficiência sanitária provocam e precipitam a doença (MOSQUERA, 1984).

Níveis de atividade ou ausência de níveis, assim como falhas na atividade, estariam a definir o comportamento de saúde. Assim tomada à questão, poder-se-ia analisar saúde de diferentes focos. A saúde é uma atitude sobre si mesmo, o que levaria a um contínuo de autoinspeção, em torno do qual estariam as possibilidades sociais e culturais de satisfação, aceitação pessoal e de preservação de saúde física. Segundo Davis (1965), a saúde não é entrega simples e pura ao médico, mas é uma posição pessoal na qual a pessoa tem sentido da sua própria saúde, ela é a promotora da mesma.

FIGURA: ATIVIDADE FÍSICA



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/atividadefisica.html>>.
Acesso em: 08 jan. 2010.

Outro aspecto importante, é que a saúde pode ser entendida como crescimento e desenvolvimento de autorrealização, potencialidades pessoais e valores sociais. Este parte da ação terapêutica, como a ação de promoção e prevenção, na qual médicos, psicólogos, profissionais da atividade física, social e psicológica se unem para estruturar um ambiente capaz de levar os indivíduos a conscientizar a saúde de grupo e individual (MOSQUERA, 1984).

A integração da personalidade envolvendo um balanço de forças físicas, psíquicas e sociais procuram dar sentido à vida por meio da ampliação da capacidade e diminuição da ansiedade.

De acordo com *Davis* (1976), a saúde tem alguns objetivos:

- Uma vida plena, isto é, preocupação de que o ser humano desenvolva suas potencialidades tanto psíquicas quanto físicas, de modo que se cumpra a possibilidade de achar significado e transcendência na sua vida;
- Existência razoavelmente feliz. Sabemos que a felicidade é difícil, quando não impossível. É um achado pessoal que leva o ser a ter alegria bem como possibilidades de desenvolvimento e crescimento pessoais e que se transmitem aos outros seres. A expressão “a felicidade é contagiosa” deve ser entendida como “a personalidade feliz é uma personalidade sadia que irradia sanidade e leva aos outros a considerarem sanidade como algo necessário e evidente;
- Outro aspecto poderia ser enunciado como: “existência harmoniosa é a procura de equilíbrio estético e apreciação de beleza nas suas diferentes maneiras”. A sociedade cria maneiras secundárias para desviar o sentido estético do homem para fatores como utilitarismo, imediatismo, pragmatismo e praticidade, que nem sempre querem dizer harmonia e equilíbrio.

Filosoficamente podemos assinalar que a saúde é um elo muito delicado entre a existência de um ser, que procura achar o seu significado e valor, e uma sociedade exigente, constrangedora e materialista (*MOSQUERA*, 1984).

FIGURA: ATIVIDADE FÍSICA



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/atividadefisica.html>>.

Acesso em: 08 jan. 2010.

Não é apenas preservar um corpo ou manter a máquina extraordinária que é a estrutura humana em funcionamento. Ele não é algo simplesmente estrutural que podemos reformular, recauchutar ou recompor. Parece estar dotado de potencialidades desconhecidas ainda da própria medicina, entre as quais joga um papel preponderante o elã vital que não conhecemos e sobre o qual mal especulamos (MOSQUERA, 1984).

A saúde está intimamente ligada ao reconhecimento deste elã misterioso, que ajuda a recompor, sem mesmo uma ação externa, este indivíduo quando necessário.

A saúde é um objetivo a ser alcançado de imediato, a curto, médio e longo prazo. Compreendemos que é atitude mais do que simplesmente plano de ação. É uma previsão espiritual, social e física de desempenhos sadios de tal modo que poderíamos dizer que a própria conceituação de saúde depende da conceituação de homem, sociedade, cultura e espiritualidade (MOSQUERA, 1984).

Segundo a literatura a falta de atividade física, o sedentarismo pode ser considerado uma epidemia mundial, pois compromete cerca de 70% da população do planeta. É considerado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) o inimigo número um da saúde pública, associado a dois milhões de mortes ao ano globalmente, e por 75% por mortes nas Américas (POZENA, 2009).

Segundo MINAYO (2000), qualidade de vida é uma noção humana e relativa de vida, dentro do contexto histórico, cultural e de classes sociais, interligada ao grau de satisfação pessoal, ao conforto e bem-estar. Abrange os mais diferentes olhares, objetivos ou subjetivos, seja da ciência, de outras disciplinas, do senso comum, da coletividade ou do indivíduo. Quando direcionada à saúde, reflete a capacidade de viver sem doenças, superar dificuldades, estados e condições de morbidade.

Em 2004, a Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou a Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde, como um instrumento de promoção geral da saúde para populações e indivíduos e de prevenção do crescimento das doenças crônicas não transmissíveis em todo o mundo. Uma das suas recomendações é que os indivíduos se envolvam em níveis adequados de atividade física e que esse comportamento seja mantido regularmente na maioria dos ciclos de vida (MORETTI, 2009).

O Ministério da Saúde brasileiro divulga, em 2006, uma Política Nacional de Promoção da Saúde com o intuito de organizar, facilitar o planejamento, realização, análise e avaliação do trabalho em saúde. O objetivo é “promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes – modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais” e prevê o desenvolvimento de ações ligadas às seguintes áreas: alimentação saudável, prática corporal/atividade física, prevenção e controle do tabagismo, redução da morbimortalidade em decorrência do uso abusivo de álcool e outras drogas, redução da morbimortalidade por acidentes de trânsito, prevenção da violência e estímulo à cultura da paz, promoção do desenvolvimento sustentável (BRASIL, 2006).

FIGURA: ATIVIDADE FÍSICA



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/atividadefisica.html>>. Acesso em: 08 jan. 2010.

É importante destacar que a regularidade de um comportamento e transformação do mesmo em hábito implica em múltiplas questões. Motivação para a ação, percepção dos benefícios, adequação às necessidades pessoais e satisfação com a atividade executada são itens fundamentais para que isso possa acontecer (MORETTI, 2009).

É importante que o indivíduo perceba que a construção da autonomia envolve a responsabilidade do livre-arbítrio, ou seja, o aprendizado, o conhecimento, a informação. A autonomia é uma ferramenta que está em constante atualização e envolve um comprometimento

com as consequências, que se firmará à medida que o indivíduo tenha o discernimento de que é a sua ação, íntima e pessoal que determina significativamente o rumo de sua própria vida e a sua contribuição no contexto global (MENEGHETTI, 1996).

A partir destes argumentos, observa-se a importância da promoção da saúde, entendida como uma das estratégias de produção social de saúde, que deve estar articulada e permeada nas políticas públicas e nas tecnologias a serem implantadas, pressupondo a interação entre o setor sanitário e os demais setores da sociedade, entre o indivíduo e seu meio, produzindo uma rede de corresponsabilidade pelo bem-estar global (MORETTI, 2009).

11.3 COMPORTAMENTO E ADERÊNCIA AO EXERCÍCIO

O que se percebe é que a maioria dos adultos ainda não se exercita regularmente e apenas uma pequena porcentagem daqueles que realmente fazem exercícios se esforça o suficiente para receber benefícios de saúde. Portanto, o primeiro problema é fazer as pessoas iniciarem um programa de exercícios. As pessoas geralmente seguem um programa de exercícios para obter os muitos benefícios do exercício, incluindo controle do peso, risco reduzido de doenças cardiovasculares, redução de estresse e depressão, aumento da autoestima e aumento do prazer. As razões principais porque as pessoas desistem incluem uma percepção de falta de tempo, falta de energia e falta de motivação (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

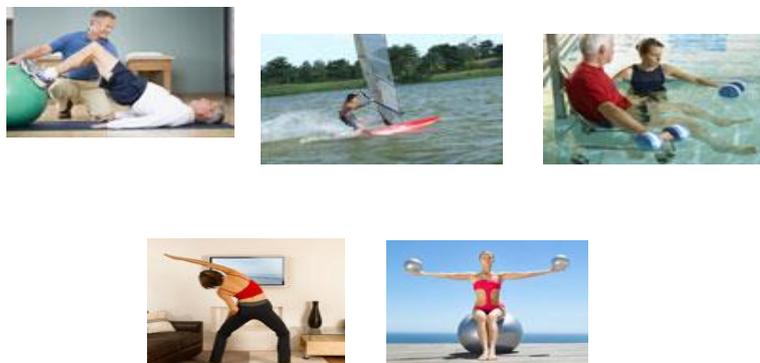
Os modelos teóricos fornecem uma introdução ao entendimento do processo de escolha e adesão a um regime de exercício. Os principais modelos que foram desenvolvidos nessa área incluem o modelo de crença na saúde, a teoria do comportamento planejado, teoria sociocognitiva e o modelo transteórico. O modelo transteórico oferece a vantagem de responder pelo processo pelo qual os indivíduos passam por diferentes estágios de adoção, comportamento e manutenção do exercício (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Os determinantes do comportamento frente ao exercício se enquadram em duas categorias: fatores pessoais e fatores ambientais. Os fatores pessoais incluem variáveis demográficas, como sexo, situações socioeconômicas; variáveis cognitivas e de personalidade, como autoeficácia, conhecimento de saúde e exercício; e comportamentos, como fumo e dieta. Os fatores ambientais incluem o ambiente social, como apoio social, influências familiares passadas; o ambiente físico, como acesso a recursos, clima; e as características da própria atividade física, como intensidade, programas em grupo ou individual (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Cinco tipos de abordagens são úteis para aumentar a adesão ao exercício. Estas abordagens são: Ambiental, como estímulos, contratos. Por meio de esforço, como recompensas por frequência, *feedback*. Uso de estabelecimento de metas e cognição, como associação ou dissociação. Uso de tomada de decisão, como balancete de decisão. Por meio de apoio social, como colegas de aula, família (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Para implementar programas de exercícios que aumentem a adesão do participante, o líder de grupo deve tornar o exercício agradável e conveniente, fornecer apoio social, encorajar exercícios com um amigo, fornecer recompensas por frequência e participação e oferecer aos participantes uma variedade de atividades a escolher (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

FIGURA: ATIVIDADE FÍSICA



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/atividadefisica.html>>.

Acesso em: 08 jan. 2010.

11.4 COMPORTAMENTO ADITIVOS PATOLÓGICOS

A anorexia nervosa e a bulimia são os dois distúrbios alimentares mais comuns. Ambos são definidos no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. Embora uma variedade de sintomas esteja associada com cada um desses distúrbios, a anorexia nervosa é caracterizada por uma intensa sensação de ganho de peso e por uma imagem corporal distorcida, enquanto a bulimia é caracterizada por episódios recorrentes de compulsão alimentar e vômitos regulares, autoinduzidos. Os atletas (particularmente em esportes em que o peso é uma preocupação, como luta livre, ginástica e corrida) parecem ter taxas mais elevadas de problemas relacionados com alimentação do que a população em geral (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

98

FIGURA: ANOREXIA



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/anorexia.html>>. Acesso em: 16 jan. 2010.

Há muitos fatores que predisõem indivíduos ao desenvolvimento de um distúrbio alimentar, alguns sendo mais biológicos e genéticos e outros sendo mais ambientais, como restrições e padrões de peso ou sociológicos, como pressão do técnico e do grupo (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Os sinais e os sintomas de bulimia e de anorexia nervosa são tanto físicos, como peso muito baixo, inchaço, glândulas salivares intumescidas quanto psicológicos ou comportamentais (dietas excessivas, orgias alimentares, preocupação com comida). Devemos ajudar os indivíduos a obter assistência especializada. Um sistema de encaminhamento deve ser estabelecido sigilosamente e profissionalmente para ajudar os indivíduos a lidar com problemas relacionados com alimentação (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

O abuso de substâncias é um dos problemas mais graves enfrentados hoje por nossa sociedade. Ele está normalmente relacionado ao uso contínuo e recorrente de substâncias psicoativas em situações fisicamente perigosas ou nas quais a vida pessoal ou profissional é afetada. Embora seja difícil obter números exatos em relação ao uso de certas drogas, sabemos que muitos atletas e praticantes de exercícios tomam tanto drogas potencializadoras do desempenho quanto drogas recreativas, e ambos os tipos de drogas têm efeitos colaterais perigosos (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Atletas e praticantes de exercícios geralmente tomam drogas por razões físicas, como para melhorar o desempenho; psicológicas, como para aliviar o estresse; ou sociais, como para satisfazer pressões do grupo (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

O uso e o abuso de substâncias são detectados por procedimentos formais, como testagem para drogas, e informais, como observação e escuta. Uma vez que a testagem para drogas é cara e frequentemente difícil de implementar, devemos ser capazes de reconhecer os sinais e sintomas de uso e abuso de substâncias. Profissionais do esporte e do exercício podem ajudar a prevenir abuso de substância dando bom exemplo, educando os participantes sobre os efeitos do uso e do abuso de substâncias e, sobretudo, fornecendo uma ambiente de apoio que trate das razões individuais para o uso de drogas (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

O jogo nos esportes tem uma longa história, embora pareça estar em ascensão em anos recentes. Estatísticas nacionais estimam que 6% dos estudantes universitários são jogadores compulsivos, e a atividade de agenciamento de apostas pode ser encontrada em muitos campus universitários. O jogo frequentemente não é considerado um problema sério, mas, na verdade, como as drogas e o álcool, o jogo pode ser um vício. Os jogadores compulsivos são geralmente orgulhosos, arrogantes, tem otimismo exagerado e são extremamente competitivos (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

11.5 LESÕES ESPORTIVAS

Os fatores psicológicos influenciam a incidência de lesões, as respostas à lesão e a recuperação de lesões. Os profissionais em nosso campo devem estar preparados para iniciar práticas de ensino e treinamentos que ajudem a prevenir o início de lesões, auxiliar no processo de controle da lesão quando elas ocorrerem e oferecer ambientes psicológicos de apoio para facilitar a recuperação da lesão (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

100

FIGURA: LESÃO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/lesao.html>>. Acesso em: 16 jan. 2010.

Fatores psicológicos, incluindo estresse e certas atitudes, podem predispor atletas e praticantes de exercícios a lesões. Os profissionais da ciência do esporte e exercício devem reconhecer condições prévias, especialmente, estressores de vida significativos, em indivíduos que têm baixas habilidades de controle e pouco apoio social (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Quando forem identificados altos níveis de estresse, procedimentos de controle do estresse devem ser implementados e os regimes de treinamento, ajustados. Os atletas devem aprender a diferenciar entre o desconforto normal do treinamento e a dor causada por uma lesão. Eles devem entender que uma atitude “sem dor, sem ganho” pode predispor à lesão (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Atletas e praticantes de exercícios lesionados exibem várias reações psicológicas, normalmente enquadradas em três categorias: processamento de informação relevante à lesão,

revolução emocional e comportamento reativo e perspectiva e controle positivos. Medo e ansiedade aumentados, confiança diminuída e declínios no desempenho também ocorrem comumente em atletas lesionados (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Se você trabalha com um atleta ou praticante de exercício lesionado, esteja alerta para sinais de advertência de mau ajustamento a uma lesão. Estes incluem sentimentos de raiva e confusão, obsessão com a questão de quando a pessoa poderá voltar a jogar, negação, como “a lesão não é grande coisa”, repetidamente voltar a praticar exercícios muito cedo e sofrer nova lesão, orgulho exagerado das realizações, insistir em queixas físicas menores, culpa por desapontar o time, afastamento de pessoas significativas, rápidas mudanças de humor e declarações indicando que não importa o que seja feito, a recuperação nunca irá ocorrer (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

As bases psicológicas da reabilitação de lesões incluem desenvolver contato com o indivíduo lesionado; instruí-lo sobre a natureza da lesão e do processo de recuperação; ensinar habilidades psicológicas específicas de controle, como estabelecimento de metas, técnicas de relaxamento e mentalizações; prepará-lo para lidar com retrocessos na reabilitação; e incentivar apoio social. Os próprios atletas também têm feito recomendações específicas para controle de lesão que são úteis para outros atletas lesionados, técnicos e profissionais de medicina esportiva (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

FIGURA: LESÃO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/lesao.html>>. Acesso em: 16 jan. 2010.

11.6 DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO DAS CRIANÇAS

Aplicar estratégias da psicologia do esporte é vital em ambientes de esportes infanto-juvenis porque as crianças estão em pontos críticos de seus ciclos de desenvolvimento. A liderança adulta qualificada é crucial para assegurar uma experiência benéfica. Além disso, a experiência de esporte infanto-juvenil pode ter importantes efeitos para toda a vida sobre a personalidade e o desenvolvimento psicológico das crianças (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

102

FIGURA: CRIANÇAS



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/criancas.html>>. Acesso em: 17 jan. 2010.

As crianças citam muitas razões para a participação nos esportes, incluindo divertir-se, melhorar habilidades e estar com amigos. Elas também têm várias razões para abandonar o esporte, incluindo interesses novos ou adicionais em outras atividades. Subjacente a esses motivos está à necessidade de os atletas jovens sentirem-se úteis e competentes. Crianças que percebem a si mesmas como competentes buscam a participação e permanecem envolvidas no esporte, enquanto crianças que se veem como um fracasso frequentemente desistem. Os adultos podem facilitar a participação de crianças em atividades esportivas e impedir o afastamento das seguintes formas: estruturando o ambiente para encorajar a motivação dos jovens atletas, intensificando a autovalia, focalizando-se em metas de desempenho individual e

diminuindo as metas de comparação social ou resultado, traçando estatísticas de participação e desistência e conduzindo entrevistas de saída para determinar por que os jovens interrompem o envolvimento no programa (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

As relações entre pares no esporte infanto-juvenil afetam o senso de aceitação de uma criança, o nível de motivação e a autoestima. Os adultos devem dar tempo para as crianças estarem com amigos e fazerem novas amizades, encorajar reforço positivo entre pares, enfatizar o trabalho de equipe e a busca de metas de grupo e ensinar as crianças a respeitarem os outros e evitarem a agressão verbal (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

A maioria dos atletas jovens não experimenta níveis excessivos de estresse competitivo no esporte, mas uma minoria significativa sim. Níveis elevados de ansiedade, baixa autoestima, baixas expectativas de desempenho próprio, preocupação frequente sobre avaliação, menos diversão e satisfação e pressão dos pais combinam-se para colocar crianças em risco para ansiedade excessiva. Perder uma competição, atribuir grande importância a um evento e a eventos individuais são fatores situacionais que melhoram o estresse. O burnout induzido por estresse é um retraimento diferenciado no qual um atleta jovem interrompe ou reduz o envolvimento em resposta a um estresse de longo prazo. Conhecer as causas potenciais de burnout ajuda os adultos a ensinarem as crianças a controlar o estresse. As técnicas de controle da excitação podem ser adaptadas para crianças (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Os resultados de pesquisas em psicologia do esporte têm demonstrado claramente que certos comportamentos de treinamento estão associados com desenvolvimento psicológico positivo em crianças. Comportamentos efetivos de treinamento incluem ter expectativas realistas; usar técnicas que forneçam às crianças *feedback* positivo, encorajador e sincero; recompensar esforço e técnica correta tanto quanto resultados; modificar requisitos de habilidade e regras; e empregar uma abordagem positiva à correção de erros (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

FIGURA: CRIANÇAS



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/criancas.html>>. Acesso em: 17 jan. 2010.

Os pais desempenham um papel particularmente importante na experiência esportiva das crianças. As atitudes e os comportamentos dos pais têm efeitos importantes, tanto positivos como negativos, sobre o envolvimento no esporte, a motivação, a autoestima e a saúde mental de atletas jovens. Educar os pais e manter linhas abertas de comunicação entre técnicos e pais são formas importantes de assegurar influência benéfica dos pais no esporte de crianças. A participação bem-sucedida dos pais no esporte infanto-juvenil pode ser difícil, mas vale a pena (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

11.7 AGRESSÃO E DESENVOLVIMENTO DO CARÁTER

Agressão é o comportamento dirigido ao objetivo de prejudicar ou ferir outro ser vivo. Para um ato ser considerado agressivo ele deve satisfazer quatro critérios: deve ser um comportamento real, envolver dano ou ferimento, ser dirigido a outro ser vivo e envolver intenção. A agressão é diferente de comportamento assertivo no esporte (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Estas quatro teorias explicam porque a agressão ocorre: as teorias do instinto, da frustração agressão, da aprendizagem social e da frustração agressão revisada. A teoria do

instinto e a hipótese original de frustração agressão pode ser apoiada com base psicanalítica, a partir do conceito de instinto e agressividade definido por *Freud*. A noção de que a catarse (liberação da agressividade contida por meios socialmente aceitos de esporte e atividade física) diminui a agressividade. As teorias de frustração agressão revisada e de aprendizagem social têm maior apoio. A frustração predispõe os indivíduos para agressividade, e a agressão ocorrerá se tiver sido aprendida como uma reação adequada à frustração. Modelagem e reforço podem ser determinantes poderosos de comportamentos agressivos. Os espectadores também usam agressão, e eles e os participantes de esportes às vezes toleram comportamentos que não seriam considerados adequados na sociedade (raciocínio de jogo) (*GOULD, D. & WEINBERG, 2002*).

FIGURA: AGRESSÃO



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/agressao.html>>. Acesso em: 17 jan. 2010.

Alguns resultados de pesquisa geram importantes implicações para a prática. Estes incluem reconhecer quando a agressão tem mais probabilidade de ocorrer, ensinar os atletas a controlar essas situações, ensinar comportamentos adequados e modificar atos agressivos inadequados (*GOULD, D. & WEINBERG, 2002*).

Já o desenvolvimento do caráter e do espírito esportivo diz respeito à moralidade no esporte e na atividade física, ou seja, são nossas visões e ações sobre o que é certo ou ético e o que é errado e antiético em ambientes esportivos e de atividade física. O caráter inclui quatro virtudes inter-relacionadas: compaixão, justiça, esportividade e integridade. Essas virtudes

também estão estreitamente relacionadas ao desenvolvimento moral, ao raciocínio moral e ao comportamento moral (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

O caráter e o espírito esportivo se desenvolvem em atletas, a partir de três visões: A abordagem de aprendizagem social enfatiza modelagem, reforço e comparação social. A abordagem estrutural evolutiva sustenta que o raciocínio moral está relacionado ao nível de desenvolvimento cognitivo de uma pessoa. A análise dos cinco níveis de raciocínio moral reflete uma progressão que vai de julgar o certo ou errado de uma ação de acordo com interesses egocêntricos a ter uma preocupação com os interesses mútuos de todos os envolvidos. Terceiro, a abordagem sociopsicológica combina com as duas primeiras abordagens e sugere que uma perspectiva complexa de pessoa por situação determina o desenvolvimento do caráter e o espírito esportivo (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Nosso raciocínio e comportamento morais estão ligados por um processo de ação moral que inclui quatro estágios: interpretar a situação como envolvendo algum tipo de julgamento moral, decidir sobre o melhor curso de ação, escolher agir moralmente e implementar uma resposta moral. Embora exista uma relação consistente entre raciocínio moral e comportamento moral, a relação não é perfeita (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

FIGURA: CARATÉR



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/carater.html>>. Acesso em: 17 jan. 2010.

As pesquisas mostram que a participação em educação física e em esportes pode impedir comportamentos negativos como delinquência e violência de gangue e intensificar o desenvolvimento positivo do caráter. Para esse desenvolvimento positivo ocorrer, é necessário o

uso de estratégias bem ponderadas, planejadas e implementadas. Nove estratégias para desenvolver o caráter e o espírito esportivo foram descritas com base nas abordagens de aprendizagem social, estrutural-evolutiva e sociopsicológica: definir o que você considera espírito esportivo em termos precisos; reforçar e encorajar comportamentos esportivos leais e punir e desencorajar comportamentos esportivos desleais; modelar comportamentos adequados; transmitir raciais, enfatizando porque as ações são adequadas ou inadequadas, a intenção das ações, a troca de papel, a compaixão e a empatia; discutir dilemas morais; incorporar dilemas morais escolhas a contextos de treino e aula; ensinar estratégias de aprendizagem cooperativa; criar climas de motivação, orientados à tarefa; e transferir poder de líderes para participantes (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Algumas questões de orientação filosófica a considerar no desenvolvimento do caráter são o papel do educador, o papel duplo da vitória, a transferência de valores para ambientes não esportivos e a manutenção de expectativas realistas do processo de desenvolvimento do caráter. Os especialistas em atividade física também desempenham um importante papel no desenvolvimento de resiliência em jovens carentes (GOULD, D. & WEINBERG, 2002).

Curiosidades

Leitura Complementar

Trecho do Livro intitulado **Fundamentos de Psicologia do Esporte e Exercício**. GOULD, D. & WEINBERG, R. S. (2002)

PROMOVENDO ATIVIDADE FÍSICA EM PROGRAMAS ESCOLARES E COMUNITÁRIOS

Escolas e comunidades têm o potencial de melhorar a saúde dos jovens fornecendo instrução, programas e serviços que promovam atividade física agradável, para toda a vida. Para realizar esse potencial, foram feitas as seguintes recomendações (*U.S. Department of Health and Human Services, 1997*).

- **Política:** estabeleça políticas que promovam atividade física agradável e vitalícia entre as crianças, como determine educação física diária, abrangente para alunos do jardim de infância ao ensino fundamental.
- **Ambiente:** forneça ambientes físico e social que encorajem e permitam atividade física segura e agradável, como estabelecer um tempo dentro do horário escolar para atividades físicas não estruturadas.
- **Educação física:** implemente currículos e instrução de educação física que enfatizem a participação divertida na atividade física e que ajudem os alunos a desenvolver o conhecimento, as atitudes, as habilidades motoras, as habilidades comportamentais e a confiança necessárias para a adoção e a manutenção de estilos fisicamente ativos.
- **Educação de saúde:** implemente currículos e instrução de educação de saúde que ajude aos alunos a desenvolverem o conhecimento, as atitudes, as habilidades comportamentais e a confiança necessárias para adotar e manter estilos fisicamente ativos.
- **Atividades extracurriculares:** promova atividades extracurriculares que satisfaçam as necessidades de todos os alunos, como fornecer uma diversidade de programas de atividade física competitiva e não competitiva adequados ao desenvolvimento de todos os alunos.
- **Envolvimento dos pais:** inclua pais e responsáveis na instrução de atividade física e em programas de atividade física extracurriculares e comunitários; encoraje-os a apoiarem a participação de seus filhos em atividades físicas agradáveis.
- **Treinamento de pessoal:** ofereça treinamento para profissionais de educação, de recreação, da saúde e de outros serviços da escola e da comunidade que partilhem o conhecimento e as habilidades necessários para promover efetivamente atividade física agradável e vitalícia entre as crianças.
- **Serviços de saúde:** avalie padrões de atividades físicas entre as crianças, aconselhe-as sobre atividade física, encaminhe-as a programas adequados e defenda a instrução e os programas de atividade física para crianças.

- **Programas comunitários:** forneça uma variedade de esportes e de programas de recreação comunitários que seja atraente para todas as pessoas.
- **Avaliação:** Avalie regularmente a instrução, os programas e os recursos de atividade física na escola e na comunidade.

12 CONHECIMENTO DOS ÚLTIMOS AVANÇOS DA PESQUISA CIENTÍFICA EM PSICOLOGIA DO/NO ESPORTE E EXERCÍCIO

110

Nos últimos anos o fenômeno esportivo tem-se demonstrado um aspecto extremamente relevante no comportamento humano. Não só no esporte de alto rendimento, mas também na atividade física para a melhoria da saúde e no lazer, o esporte tem influenciado sociedades em todo o mundo. Ele está inveterado em nossa vida cotidiana, e é um poderoso fator mobilizador capaz de influenciar o comportamento de crianças, jovens, adultos e idosos, fazendo com que se espalhem em seus ídolos e transformem-nos em ícones capazes de criar e modificar padrões, moldar comportamentos e ditar modas que se espalham com uma enorme velocidade. (SOUSA FILHO, 2000).

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 17 jan. 2010.

Essa relação entre esporte e sociedade, tal como a conhecemos na atualidade, é recente e teve origem na sociedade pré-industrial do século passado. É certo que as raízes do esporte vêm de tempos passados, tal como se expressa em muitos estudos que descrevem suas origens. Porém, na sociedade atual, o esporte, nas mais diversas modalidades, vem aparecendo cada vez mais na mídia, conseqüentemente, a maioria das empresas patrocina diversos desses eventos com o intuito de associar sua marca a atletas vencedores (MIRANDA, 1998).

O atleta tem que apresentar o máximo de rendimento com a maior rapidez possível; e o maior rendimento de hoje não é o suficiente amanhã, pois se exige que ele ultrapasse seus limites a cada competição. (VIADÉ, 2003).

A teoria do treinamento esportivo é o que rege a maior parte dessas ciências aplicadas ao esporte. O atleta é o protagonista, o personagem principal, sem o qual o esporte não existiria, e para alcançar o sucesso necessita de preparação e muito treinamento (DOSIL, 2004).

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 17 jan. 2010.

O ideal de um treinamento de alto rendimento seria uma comissão técnica formada por diferentes profissionais. Assim, cada um dos especialistas, utilizaria os métodos e técnicas específicas de sua área para desenvolver seu trabalho, com o objetivo de oferecer o suporte ideal para a preparação integral do atleta. Todos os caminhos a serem percorridos seriam planejados e analisados por essa equipe por meio de um trabalho pluridisciplinar visando o ótimo desempenho do esportista (MIRANDA, 1998).

Mas, parece que em equipes de investigação e no treinamento desportivo, essa pluridisciplinaridade ainda não ocorre apesar do esforço de alguns pesquisadores e treinadores que insistem em realizar os estudos em diferentes abordagens e perspectivas, promovendo um intercâmbio de conhecimento nessas disciplinas inseridas no meio esportivo (MIRANDA, 1998).

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 17 jan. 2010.

Percebe-se um aumento significativo dos estudos, trabalhos, artigos e publicações em Psicologia do Esporte devido a um maior número de pesquisadores interessados na área, tanto psicólogos, quanto profissionais da área do esporte. Este crescimento é verificado em diversas áreas, como esporte e qualidade de vida, intervenção psicológica, iniciação esportiva, características psicológicas dos atletas, aspectos cognitivos, sociais e motivacionais, técnicas para trabalhar com esportistas, psicofisiologia do esporte, aprendizagem e desenvolvimento motor, identificação de talentos esportivos, psicomетria, socialização, liderança, torcida, ética, entre outros. (SIMÕES, 2004; BECKER JÚNIOR, 2001; DE ROSE JUNIOR, 2000; SAMULSKI, 2002).

Devido ao aumento considerável de pesquisas, são necessários novos estudos que verifiquem os temas comumente abordados na área, identificando os mais investigados e sua evolução, assim como aqueles que necessitam de uma maior atenção por parte dos pesquisadores. Deste modo, analisando a produção científica na Psicologia do Esporte nacional e internacional, podemos nortear as diretrizes, identificar futuras tendências de pesquisas e suas características, para que futuramente seja feita uma interface do que está sendo investigado pelos psicólogos do esporte e a sua aplicação na prática esportiva (MIRANDA, 1998).

Alguns temas foram considerados de maior interesse tanto por parte dos pesquisadores em psicologia do esporte quanto por parte dos esportistas (atletas, treinadores e dirigentes), tais como estresse e motivação.

ESTRESSE

A competição como momento decisivo da avaliação do rendimento, pode gerar nos atletas estados de tensão e ansiedade indesejáveis, pois, em poucos segundos ou minutos, sua ação ou sucessão de ações poderá trazer-lhes o êxito ou fracasso após tantos sacrifícios. Um ótimo rendimento em treinamento nem sempre é repetido ou melhorado na competição ou, surpreendentemente, o resultado alcançado pode ser bem superior ao esperado. De acordo com Miranda e Bara Filho (2008) existe no esporte uma variedade de estressores internos e externos, que podem desestabilizar física e psicologicamente o atleta antes, durante e após uma competição.

113

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 17 jan. 2010.

Os estudos sobre estresse não podem se limitar em apenas descrever e explicar esse estado e suas implicações, mas também apresentar instrumentos específicos com os conhecimentos adquiridos em medidas práticas e efetivas para análise e o controle do estresse (MIRANDA, 1998).

Quando se estuda o comportamento dos atletas pode-se perceber que eles reagem diferentemente sob estímulos iguais, por exemplo, para alguns competir contra um atleta que já lhe venceu pode ser um fator mais relevante que para outros quando se fala em percepção do estresse (MIRANDA, 1998).

MOTIVAÇÃO

Com o aumento do conhecimento científico, do avanço das tecnologias e de profissionais capacitados, os treinadores, atletas e dirigentes no esporte de alto rendimento atualmente devem estar cada vez mais preparados, organizados e profissionalizados. Desta forma os atletas apresentam significativos esforços para seu máximo rendimento, pois é esperado que eles superem seus limites a cada ciclo a fim de que se mantenham sempre no topo. (MIRANDA E BARA FILHO, 2008; SAMULSKI, 2002; SOUZA FILHO, 2000; VIADÉ, 2003).

Vários são os aspectos primordiais para o atleta atuar no esporte de alto rendimento, tais como aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais. Destacando o aspecto psicológico, para suportar as cargas dos treinos, o “stress” gerado durante as competições além da pressão de patrocinadores, familiares e treinadores, o atleta necessita de um alto grau de motivação para que o esporte não se torne uma obrigação intolerável. Treinamentos e competições compatíveis com a capacidade do atleta provocarão um nível ótimo de motivação. (MIRANDA E BARA FILHO, 2008).

Gomes et. al. (2007), em um levantamento da produção científica da Psicologia do Esporte, analisaram 1086 resumos (440 de congressos brasileiros, 125 de artigos em revistas espanholas e 521 de periódicos de língua inglesa), verificando que o tema motivação foi o mais estudado pelos Psicólogos do Esporte no exterior (17,21% dos artigos da Espanha e 15,74% de Língua inglesa) e o segundo tema mais estudado no Brasil (20,27%). Já Coimbra et. Al. (2008), verificaram que tanto técnicos quanto atletas (de diferentes modalidades, gênero, nível competitivo) consideram muito importante o desenvolvimento de estratégias e métodos para motivar os atletas.

Essas pesquisas demonstram que tanto os psicólogos do esporte, quanto os treinadores e atletas concordam que a motivação é um fator de extrema importância no esporte competitivo. (GOMES et. al., 2007; COIMBRA et. al., 2008).

Segundo Weinberg e Gould (2008), ao longo dos anos, surgiram algumas teorias para explicar a motivação do ser humano, sendo as mais aceitas a teoria das necessidades de realização (considerando fatores pessoais e situacionais), teoria da atribuição (explicação de sucesso e fracasso atribuído à estabilidade, casualidade e controle), a teoria das metas de

realização (metas, percepção de capacidade e comportamento frente à realização) e a teoria da motivação para competência (sentimento de competência e percepção de controle). Porém, das teorias motivacionais, a mais utilizada nas recentes pesquisas em Psicologia do Esporte, e mais bem aceita atualmente é a Teoria da autodeterminação (DECI E RYAN, 1985).

A Teoria da Autodeterminação, formulada por *Deci e Ryan* em 1985, estabelece que o ser humano possui três necessidades psicológicas básicas e primordiais, são elas: competência, relação social e de autonomia. A necessidade de competência é a experiência de controlar o resultado, ou seja, se sentir capaz de algo. A de relação social é o esforço para constituir relações afetivas com o próximo, preocupar-se com o outro e sentir reciprocidade. E a de autonomia é o desejo de se sentir na origem de suas ações. (RYAN E DECI, 2000; FERNANDES E VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; MURCIA E COLL, 2006; MURCIA, GIMENO E COLL, 2007; PERREAULT E VALLERAND, 2007). Esta teoria estabelece que a motivação do indivíduo seja enxergada de uma forma contínua, definida por níveis de autodeterminação, da motivação mais autodeterminada para a menos autodeterminada, postulando três diferentes tipos de motivação: intrínseca, extrínseca e amotivação. (PERREAULT E VALLERAND, 2007; SARRAZIN, 2002; CHANTAL, 1996; CRESSWELL E EKLUND, 2005).

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 17 jan. 2010.

13 ESTUDO DA RELAÇÃO ANSIEDADE E A PERFORMANCE.

Qualquer pessoa pode observar a intensa pressão que é suportada tanto pelo atleta como pelo treinador, que normalmente, após uma competição, justifica qualquer resultado não esperado por "razões" psicológicas (LEÇA-VEIGA, 1999).

Desde o início dos anos 70 surgiram numerosos estudos a mostrarem, cada vez mais, a influência de fatores psicológicos na prestação do esporte, como as questões afetivas e emocionais, de concentração, de motivação, de capacidade de organização perceptiva ou de regulação psicomotora (LEÇA-VEIGA, 1999).

Inicialmente, os modelos de investigação centravam-se, na identificação da personalidade do atleta. Nas últimas décadas esses modelos tendem, cada vez mais, a considerar a interação entre a personalidade e o meio envolvente (LEÇA-VEIGA, 1999).

As manifestações ou os estados emocionais têm-se revelado como fatores importantes na prestação do esporte.

Martens (1977) apresenta o conceito de "traço de ansiedade em competição" como representante das diferenças individuais na percepção da competição, enquanto considerada como uma ameaça, e salienta ainda a diferença entre o "traço geral de ansiedade" e o "traço de ansiedade para situações específicas".

Ansiedade é definida como uma reação do indivíduo diante de uma situação estressante, geralmente entendida como ameaçadora. Por isso, estados ansiogênicos tendem a interferir na conduta do indivíduo de um modo geral e no desempenho de suas atividades. No contexto esportivo a competição é uma situação estressante que exige do atleta um estado emocional que facilite o seu desempenho (*PARTIF, JONES, HARDY, 1990*).

Orlick e Botteril (1975) afirmavam que a preocupação com a competição e o fato do atleta ser avaliado pode influir negativamente e provocar o abandono ou a participação reduzida. Contudo, alguns atletas (*Gould et al. 1983*) relatam que as suas preocupações com a competição não afetam a sua "performance" e alguns sentem que a sua prestação desportiva é melhor quando se sentem ansiosos. As consequências das manifestações de ansiedade em

competição dependem, por certo, da frequência, da duração e da intensidade com que elas se apresentam.

FIGURA: PERFORMANCE



117

FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/performance.html>>.

Acesso em: 17 jan. 2010.

Landers (1982) estudou a ansiedade associada à atenção e sugere que a atenção associada a um baixo limiar de ansiedade (a palavra é utilizada com o significado de "sensação de alerta") não é capaz de identificar estímulos relevantes, e considera que uma ansiedade moderada aumenta a seletividade perceptiva, eliminando dados irrelevantes para a tarefa. O mesmo autor afirma, também, que cada modalidade esportiva tem características e exigências próprias, que, para além dos aspectos físicos, técnicos e táticos, exigem determinadas características psicológicas.

A identificação das relações entre critérios de sucesso esportivo e as características psicológicas do atleta são, hoje, uma das maiores preocupações de treinadores e psicólogos do esporte. É raro um indivíduo não ser emocionalmente envolvido em qualquer tarefa que desempenhe.

Vários estudos na área da Psicologia do esporte vêm procurando identificar que níveis e tipos de ansiedades podem ser relacionadas ao bom desempenho do atleta. Em 1990, *Martens* e colaboradores validaram o *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2), um inventário específico para mensurar a ansiedade competitiva em esportes (*LANE*, 2006).

Esse instrumento originou-se de uma perspectiva teórica sobre a ansiedade competitiva: **Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva**. Essa teoria integrava, inicialmente, duas dimensões da ansiedade competitiva: a ansiedade cognitiva e a ansiedade

somática. A ansiedade cognitiva diz respeito às expectativas negativas, por parte do atleta, acerca de seu desempenho, enquanto a ansiedade somática se refere aos aspectos fisiológicos da experiência de sentir-se ansioso, os quais provocam diretamente alteração da função autonômica (aumento da frequência cardíaca, sudorese, dilatação da pupila, etc.) (FERNANDES, NUNES, 2009).

FIGURA: PERFORMANCE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/performance.html>>.
Acesso em: 17 jan. 2010.

Na formulação do CSAI-2, os autores encontraram uma terceira variável psicológica, a autoconfiança, que demonstrou ser um importante instrumento do desempenho e inversamente correlacionada com as duas outras variáveis: a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática. Dessa forma, essa terceira variável foi incorporada no modelo oferecido pela Teoria Multidimensional da Ansiedade e incluída ao CSAI-2 como uma terceira variável (FERNANDES, NUNES, 2009).

Diversos estudos foram publicados nos últimos anos sobre a relação entre ansiedade competitiva e desempenho utilizando o CSAI-2. Várias modalidades esportivas foram estudadas, como por exemplo, os esportes de combate (TERRY, 1995; LANE, 2006).

Numa revisão de literatura específica Finkenberg (1992) e colaboradores conduziram um estudo nos EUA, que teve como objetivo verificar o efeito da ansiedade competitiva no desempenho de atletas de Taekwondo. Outro estudo objetivou analisar a capacidade preditiva da ansiedade pré-competitiva com relação ao desempenho de atletas em competições de karatê

e, um terceiro estudo, buscou comparar as médias de escores de ansiedade, obtidas com o CSAI-2 entre grupos de perdedores e ganhadores que competiam num campeonato de *Taekwondo* (DANCEY, REIDY, 1999; SPIELBERGER, 1972).

Finkeberg (1992) e colaboradores, numa competição de *TaeKwondo*, além de investigar a correlação entre ansiedade competitiva e desempenho dos competidores, também investigou os efeitos de outras variáveis que não fazem parte do CSAI-2: gênero, anos de treino e faixa. Os resultados desse estudo não demonstraram correlação significativa entre ansiedade competitiva e desempenho em *Taekwondo*, mas as variáveis relacionadas à experiência do atleta como os anos de treinamento, os anos de competição e a faixa demonstram correlação significativa com desempenho. Além disso, atletas jovens demonstraram escores significativamente mais baixos de ansiedade competitiva em comparação com atletas mais velhos (DANCEY, REIDY, 1999; SPIELBERGER, 1972).

Em julho de 2006, um periódico de elevado impacto científico internacional “*Journal of Sports Science and Medicine*”, lançou um número especial somente de estudos com esportes de combate. Levantando a questão da importância de estudos com esses tipos de esporte, os quais, a condição de enfrentar um oponente, independentemente a modalidade, exige um vigoroso contato corporal, exigindo do atleta ou praticante uma exigência emocional com relação à superação de um grande desafio. Essa característica singular dos esportes de combate faz dessas modalidades esportivas um ambiente rico para diversos estudos (KAIS, 2004).

Além da teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva, com base tanto da ansiedade somática como a cognitiva afetam a performance do esportista, outras teorias têm sido propostas para explicar a relação entre a ansiedade e a performance também, como: a Teoria “*Drive*”, a Hipótese do “U Invertido”, a Teoria de “IZOF”, a Teoria da “Catástrofe”, Teoria da “Inversão” e a Teoria do “Traço e Estado de Ansiedade” (LEÇA-VEIGA, 1999).

Quase todas essas teorias utilizaram na construção dos seus modelos interpretativos um conceito importante designado por “arousal”, que é uma noção fundamental na compreensão da relação entre a ansiedade e a performance. O “arousal” traduz-se pela ativação do organismo, o que para alguns autores é, também, designado como “síndrome de ativação geral”, que ocorre quando o indivíduo tem que responder a determinada situação (LEÇA-VEIGA, 1999).

Estudos numerosos têm comprovado a hipótese do “U Invertido”, que defende que o aumento do “arousal” corresponde a uma focagem da atenção, que gradualmente aumenta até um nível ótimo, correspondente à melhor performance, para, depois que ultrapassar esse nível

começar a causar deterioramento da performance por atenção. Desse modo, os estímulos relevantes falham para a tarefa (LEÇA-VEIGA, 1999).

Nideffer(1976) verificou que a atenção estava relacionada com o nível de ansiedade e considerou que o aumento dela e do “arousal” limita a capacidade de passar de um estilo de atenção para outro e é diretamente responsável pela direção da atenção. *Smith*(1983) considera ainda que as diferenças individuais podem ser decisivas na maneira como o “arousal” influencia os estilos de atenção.

FIGURA: PERFORMANCE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/performance.html>>.

Acesso em: 21 jan. 2010.

Albernethy (1993) considera que um grande número de fatores pode influenciar o estado de ativação (“arousal”) ótimo, como a natureza, duração e complexidade da tarefa, a motivação e as características pessoais do atleta. Esportes que requerem precisão e recrutamento de “skills” especiais evidenciam melhores desempenhos quando sob baixos níveis de “arousal”, enquanto atividades que requerem o recrutamento simultâneo de toda a massa muscular necessitam de um nível de “arousal” elevado para que a performance seja boa. Este autor considera, também, que as diferenças individuais no traço de ansiedade também são conhecidas por influenciarem o nível de “arousal” ótimo para a performance.

Qualquer novo estímulo é gerador de uma reação de alarme e de adaptação (que se manifesta por um aumento de arousal). A ativação é inerente ao “arousal” e dependendo da sua intensidade, vai afetar a atenção por meio de ordens emanadas do sistema vegetativo aos vários receptores aferentes que canalizam as informações para os centros de processamento perceptivo e associativo. Se a resposta é compatível, o sistema continua equilibrado, se a resposta não é compatível ou existem várias alternativas, gera-se uma “síndrome de alarme”,

que provoca um aumento da ansiedade e, conseqüentemente, do nível de “arousal”, fato que pode causar rupturas no sistema, em detrimento do papel da atenção que por sua vez, pode fornecer dados aferentes irrelevantes para o processamento da informação, dificultar o trabalho mental de percepção e o tratamento da informação, o que, em última análise, pode resultar na incapacidade de programar uma resposta correta (LEÇA-VEIGA, 1999).

Referindo-se às teorias que utilizam o conceito de “arousal”, *Hokey* (1986), afirma existirem muitas inconsistências pelo fato da impossibilidade de identificar os efeitos dos agentes que provocam ansiedade e, subseqüentemente, ativação geral, independentemente dos efeitos na performance. Refere-se, como exemplo, o álcool, que, embora considerado como um depressor pode atuar como um estimulante quando ingerido em pequenas doses.

Torna-se claro que os diferentes tipos de ativação devem ser equacionados de acordo com os requisitos da tarefa e do enquadramento. Também diversas formas de abordagem podem ser equacionadas, para medir a ansiedade, considerando que as diversas manifestações podem traduzir-se por meio de: respostas fisiológicas do organismo, comportamentos observáveis do indivíduo e detecção das situações que o indivíduo considera psicologicamente perturbadoras, por meio de processos de autoavaliação. Nesta conformidade as duas principais formas de abordagem da avaliação da ansiedade podem ser feitas por meio das ciências biomédicas e das ciências do comportamento (LEÇA-VEIGA, 1999).

Hoje, cada vez mais, as perspectivas de desenvolvimento apontam para abordagens multidimensionais. *Gould* e *Krane* (1992) sugerem que as investigações devem fazer uma avaliação paralela da ansiedade somática e cognitiva em vários momentos diferentes.

FIGURA: PERFORMANCE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/performance.html>>.

Acesso em: 21 jan. 2010.

Ivancevich e Matteson (1988) sugerem “Métodos de Triangulação”, designação usada na navegação e que consiste em localizar a posição exata de um ponto a partir de referências diferentes. Aplicado à investigação da ansiedade, implica a utilização de indicadores fisiológicos, comportamentais e cognitivos ou ainda a utilização simultânea de dois instrumentos de avaliação diferentes para avaliar a mesma variável.

14 RELAÇÃO DA SAÚDE-DOENÇA E DO PSICOLÓGICO COM A ATIVIDADE FÍSICA

A relação da atividade física e a saúde possuem fartas evidências, por meio de mudança ao estilo de vida, melhorias no Sistema Imunológico ou mesmo fatores genéticos. Os principais efeitos benéficos da atividade física e dos exercícios descritos na literatura são: diminuição da gordura, incremento da massa muscular, incremento da força muscular, incremento da densidade óssea, fortalecimento do tecido conetivo, incremento de flexibilidade, aumento do volume sistólico, diminuição da frequência cardíaca em repouso, aumento da ventilação pulmonar, diminuição da pressão arterial, melhora do perfil lipídico, melhora da sensibilidade corporal, aumento do autoconceito e da autoestima, da imagem corporal, diminuição do estresse e da ansiedade, da tensão muscular e da insônia, diminuição do consumo de medicamentos, melhora das funções cognitivas e da socialização e, por fim, melhorias na função imune. Esses efeitos gerais do exercício têm mostrado benefícios no controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose, osteoporose, artrite, dor crônica e desordens mentais e psicológicas (BARBANTI, 2005; DANTAS, 1999; MELLO et al., 2005; ANTUNES et al., 2006; VIEIRA, 2007).

123

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 21 jan. 2010.

Outro aspecto positivo com relação à prática constante atividade física (AF) é o seu efeito sobre a longevidade. Entre outras medidas práticas, como nutrição adequada, inexistência

de dependência química como drogas, bebida e fumo, a atividade física regular vem demonstrando por meio de estudos que faz viver mais e melhor. A medicina vem estudando a importância do bom humor e dos sentimentos positivos na prevenção de determinadas doenças e, até mesmo, na recuperação de pessoas vitimadas por moléstias graves, e para isso muito pode contribuir a AF. Diversos estudos encontraram fortes associações entre longevidade, mortalidade e prática de AF, apesar da impossibilidade de afirmar a relação causa efeito devido a fatores observacionais limitantes. Mas, apesar de limitados, estes estudos são realizados em situações reais, e não em laboratórios com suas reduções do real, o que concede crédito para os achados (VIEIRA, 2007).

Estudos atuais continuam a investigar a relação entre o sedentarismo, como fator de risco, ou estilo de vida ativo como fator de proteção a diversas doenças, entre elas o câncer, porém um aspecto que precisa ser melhor conhecido é relação entre a intensidade do exercício físico (EF) com os benefícios possíveis e objetivos propostos. Além dos benefícios de natureza mais ampla para a saúde e a melhoria da qualidade de vida, a atividade física é um fator importante na prevenção e no controle de alguns problemas de saúde, quando analisada a partir da perspectiva populacional. A prática regular de atividade física está associada a menores índices de mortalidade em geral, diminuindo, em especial, o risco de morte por doenças cardiovasculares e, particularmente, por doenças coronarianas. Também impede ou retarda o aparecimento da hipertensão arterial e facilita a redução dos níveis de pressão arterial nos hipertensos. A realização regular de exercícios físicos beneficia igualmente o funcionamento do organismo como um todo, na medida em que a canalização das energias desperdiçadas pelas tensões emocionais o reequilibra (PITANGA, 2002; VIEIRA, 2007).

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 21 jan. 2010.

Quanto aos motivos da procura pela atividade física, estudos dizem que obter benefícios para a saúde, sentir-se bem, controlar o peso, melhorar a aparência e reduzir o estresse, são os principais fatores que fazem com que determinado indivíduo adira a um programa de exercícios físicos regulares (TAHARA et al., 2003; VIEIRA, 2007).

Porém, a relação da atividade física com o psicológico não é tão bem definida. A literatura atual apresenta uma associação positiva entre níveis elevados de atividade física e boa saúde mental. A prática de atividades físicas favorece a interação social, melhora a crença do indivíduo na sua capacidade de desempenho em atividades específicas e proporciona uma maior sensação de controle sobre os eventos e demandas do meio. Os efeitos positivos sobre os aspectos psicológicos originam-se do prazer obtido na atividade realizada e posterior bem-estar, os quais resultam da satisfação das necessidades ou do sucesso no desempenho das habilidades em desafio. Mecanismos neuroendócrinos são também apontados como responsáveis pelos efeitos antidepressivos no humor, tais como alterações na atividade central de norepinefrina e aumento da secreção de serotonina e endorfina (MELLO et al., 2005; VIEIRA, 2007).

Estritamente do ponto de vista psicológico, certo número de benefícios está relacionado com um estilo de vida fisicamente ativo. A atividade física regular pode atuar efetivamente na prevenção e no tratamento de distúrbios psicológicos bem como na promoção da saúde mental, por meio da melhoria do humor e do autoconceito, maior estabilidade emocional e autocontrole, maior autoeficácia, controle do estresse, melhoria da função intelectual, redução da ansiedade e da depressão (CHEEMA & GAUL, 2006; VIEIRA, 2007).

Inúmeros estudos demonstram benefícios psicológicos logo após as sessões de exercício, fenômeno comum normalmente descrito como sensação de bem estar ou euforia pós-exercício. Apesar da relação positiva entre exercício e saúde psicológica, grande parte da população não usufrui esses benefícios, já que apenas uma pequena parcela se exercita suficientemente e a outra grande parte é completamente sedentária (POLLOCK & WILMORE, 1993; VIEIRA, 2007).

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 21 jan. 2010.

O estudo dos mecanismos envolvidos na regulação e na melhoria do estado psicológico pelo exercício pode auxiliar no desenvolvimento de estratégias de adesão aos programas de atividade física, sendo de grande relevância para as ciências do esporte e para a saúde pública. Para tanto, destaca-se a importância de pesquisas com metodologias rigidamente controladas, para que seja possível estabelecer uma relação entre os benefícios e tipo de atividade física, frequência da participação, duração e intensidade de cada período de treinamento (WILMORE & COSTIL, 2001).

A hipótese das endorfinas é uma das explicações mais utilizadas e testadas para explicar os benefícios psicológicos do exercício e afirma que a elevação do nível de endorfina estaria associada às mudanças psicológicas positivas induzidas pelo exercício. Apesar da consistente elevação do nível de endorfina após sessões agudas de exercício, sua relação com o estado de humor apresenta resultados conflitantes. Com relação a pessoas enfermas, estudos em que os indivíduos portadores de alguma patologia eram fisicamente ativos apresentaram menor deterioração da aptidão física (WERNECK *et al.*, 2005).

Um aspecto importante está relacionado com a interação social, pois não se sabe até que ponto o bem-estar psicológico causado pela atividade física pode ser devido ao exercício em si ou às redes de relações afetivas proporcionadas por sua prática. Efeitos como distração, divertimento e, sobretudo, a sensação de pertencimento a um grupo, são aspectos importantes na vida de indivíduos para os quais a solidão e o isolamento estão presentes em seu dia a dia (GUIMARÃES E CALDAS, 2006; TAHARA *et al.*, 2003).

Com relação à utilização da atividade física para fins terapêuticos específicos, benefícios psicológicos no tratamento da ansiedade, depressão, distúrbios de humor, percepção de estresse, autoestima e função intelectual são encontrados na literatura. A literatura científica parece, de maneira geral, sustentar os efeitos benéficos da atividade física e do exercício, especialmente em casos de depressão. Apesar disso, são necessárias mais pesquisas sobre o assunto e que apresentem um maior rigor metodológico (GUIMARÃES & CALDAS, 2006; PIRES *et al.*, 2004).

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 21 jan. 2010.

Quando o assunto é o sono e seus possíveis distúrbios, bem como aspectos psicológicos e transtornos de humor, como a ansiedade e a depressão, e aspectos cognitivos, como a memória e a aprendizagem, a atividade física pode influenciar positivamente. O exercício físico provoca alterações fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, portanto, pode ser considerada uma intervenção não medicamentosa para o tratamento de distúrbios relacionados aos aspectos psicobiológicos. Atividade física demonstra-se vantajosa no tratamento da depressão, uma vez que não apresenta os efeitos colaterais e adversos da farmacoterapia, não custa caro e proporciona uma série de outros benefícios à saúde física da pessoa, prevenindo seu declínio físico e funcional (VIEIRA, 2007).

Tendo em vista a dor e o sofrimento provocados por essa doença e o impacto negativo na qualidade de vida dessas pessoas, além dos custos elevados gerados pelos cuidados com a saúde mental da população, é oportuno e de grande relevância buscar na literatura os achados das pesquisas que investigaram o exercício físico como uma intervenção viável, acessível,

barata e não farmacológica, mas ainda pouco utilizada no âmbito da prevenção da depressão (TAKAHASHI, 2004).

O exercício aeróbio foi inicialmente o modelo de exercício adotado para compreender a relação existente entre o exercício físico e os aspectos psicobiológicos, em estudos ocorridos a partir da década de 70, estudou-se as suas repercussões sobre o humor e a ansiedade. Embora os resultados demonstrem importantes benefícios do exercício físico para as funções cognitivas, os transtornos de humor e o sono, ainda hoje há uma carência de pesquisas nesta área de estudos, já que a influência de fatores como a intensidade, a duração e o tipo de exercício, ou ainda, a combinação do exercício aeróbio ao de força, a flexibilidade e a velocidade sobre os aspectos psicobiológicos, necessitam ser avaliados (MELLO *et al.*, 2005; MATTOS *et al.*, 2004; ANTUNES *et al.*, 2006).

O exercício aeróbico é uma das táticas mais eficazes para interromper a depressão leve, assim como outros estados de espírito ruins. Mas a advertência é que as vantagens do exercício para levantar o ânimo funcionam mais para preguiçosos, os que em geral não praticam muito esforço físico. Para os que se exercitam rotineiramente, as vantagens já teriam sido maiores quando se iniciaram no hábito. Na verdade, para os que fazem habitualmente exercícios há um efeito contrário sobre o estado de espírito: passam a sentir-se mal nos dias em que deixam de praticar. O exercício parece funcionar bem porque muda a fisiologia que o estado de espírito traz: a depressão é um estado de baixo estímulo, e a ginástica põe o corpo em alta estimulação. Pelo mesmo motivo, técnicas de relaxamento, que põe o corpo num estado de baixa estimulação, funcionam bem para a ansiedade, um estado de alta estimulação, mas não tão bem para a depressão. Cada um desses métodos parece atuar para romper o ciclo de depressão ou ansiedade porque põe o cérebro num nível de atividade incompatível com o estado emocional que o dominava (GOLEMAN, 1995; MATTOS *et al.*, 2004).

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 21 jan. 2010.

A influência exata do exercício aeróbio sobre o sono não foi determinada, recaindo sobre três hipóteses: hipótese termorregulatória, onde o aumento da temperatura corporal, como consequência do exercício físico, facilitaria o disparo do início do sono, graças à ativação dos mecanismos de dissipação do calor e de indução do sono, processos estes controlados pelo hipotálamo; hipótese da conservação de energia, onde o aumento do gasto energético promovido pelo exercício durante a vigília aumentaria a necessidade de sono a fim de alcançar um balanço energético positivo, restabelecendo uma condição adequada para um novo ciclo de vigília; e a hipótese restauradora ou compensatória, que da mesma forma que a anterior, relata que a alta atividade catabólica durante a vigília reduz as reservas energéticas, aumentando a necessidade de sono, favorecendo a atividade anabólica (OLIVEIRA, 2005).

Estudos realizados nos EUA afirmam que a prática sistemática do exercício físico de forma aeróbica para a população em geral está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade. Mesmo em indivíduos diagnosticados clinicamente como depressivos, o exercício aeróbico tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas associados à depressão. É importante determinar como ocorre a redução dos transtornos de humor, após o exercício (agudo ou após um programa de treinamento), pois assim será possível explicar os seus efeitos bem como outros aspectos relacionados à prática desta atividade. A compreensão da intensidade e da duração adequadas do exercício para que sejam observados os efeitos em sintomas ansiosos e depressivos é a chave para desvendar como o exercício físico pode atuar na redução desses sintomas, pois embora haja um consenso de que esta prática reduz os transtornos de humor, não há um consenso de como isso ocorre. O primeiro passo para

entender essa relação é compreender a etiologia dos transtornos. Fatores genéticos podem estar implicados na ocorrência, mas a gênese dos transtornos está também implicada na função biológica, comportamental e do meio (ANDRADE, 2001).

Os benefícios da prática de exercício físico aeróbico refletem o aumento dos níveis de qualidade de vida das populações que sofrem dos transtornos do humor. No entanto, tanto o exercício aeróbico como o anaeróbico devem privilegiar a relação no aumento temporal da execução do exercício físico e não no aumento da carga de trabalho, estabelecendo uma relação volume x intensidade ótima (STELLA *et al.*, 2002).

Apesar das controvérsias, estudos epidemiológicos confirmam que pessoas moderadamente ativas têm menos risco de serem acometidas por disfunções mentais do que pessoas sedentárias, demonstrando que a participação em programas de exercícios físicos exerce benefícios, também, para funções cognitivas (VIEIRA, 2002).

Segundo WERNER *et al.* (2005), o exercício contribui para a integridade cerebrovascular, o aumento no transporte de oxigênio para o cérebro, a síntese e a degradação de neurotransmissores, bem como a diminuição da pressão arterial, dos níveis de colesterol e dos triglicérides, a inibição da agregação plaquetária, o aumento da capacidade funcional e, conseqüentemente, a melhora da qualidade de vida. Algumas hipóteses buscam justificar a melhora da função cognitiva em resposta ao exercício físico aeróbico, como: alterações hormonais (catecolaminas, ACTH e vasopressina); na β -endorfina; na liberação de serotonina, ativação de receptores específicos e diminuição da viscosidade sanguínea (VIEIRA, 2007).

Com relação à atividade física com fins de relaxamento, efeitos benéficos são igualmente relatados. GOLEMAN E GURIN (1997) definem como reação de relaxamento o ato de equilíbrio da natureza contra o excesso de reações lutar ou fugir, constituindo-se de uma série de mudanças internas que ocorrem quando a mente e o corpo se tranquilizam. Algumas técnicas podem ser utilizadas para evocar este potencial, como o relaxamento, a respiração profunda, meditação, *yoga*, orações repetitivas ou mantras, visualização de imagens, entre outras (VIEIRA, 2007).

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 21 jan. 2010.

131

No tratamento de câncer, este tipo de atividade física pode se revelar extremamente útil, uma vez que *LOHR & AMORIM (1997)* indicam que o relaxamento mental colaboraria especialmente em sintomas como enjôos e ocasionais vômitos, além de melhorar quadros de insônia ao melhorar o manejo com as tensões. Trazendo esta realidade para pacientes com câncer, é bom lembrar, que o desespero e a frustração dos pacientes podem levar à busca de qualquer método que prometa cura ou conforto, muitas vezes sem qualquer rigor científico (*VIEIRA, 2007*).

O uso de técnicas de meditação e *ioga-kundalini* aplicados à oncopsiquiatria direcionados ao tratamento de ansiedade, fadiga, estimulação do sistema imune para o tratamento de tumores sólidos, expansão e integração da mente, desenvolvimento de uma mente comparativa, compreensiva e intuitiva e regeneração do sistema nervoso central. O uso dessas técnicas pode ser muito significativo, inclusive, em termos de cuidados paliativos. (*CANTINELLI et al., 2006; MOTA, 2002*).

Atividades moderadas, como o *Tai Chi Chuan* e semelhantes, podem também conceder a sua parcela de contribuição, tanto física quanto mental. Ginástica chinesa de origem oriental possui grande aderência, principalmente em idosos e, em poucos estudos realizados apresentou melhoras na função cardiovascular e pressão arterial, função ventilatória, força muscular, coordenação, flexibilidade e prevenção a osteoartrite. Benefícios psicológicos incluíam aumento na confiança, na percepção do corpo, menor sensação de estresse e melhor desempenho mental (*GOMES et al., 2004; CHUEN, 1999; CHIA, 1997; CROMPTON, 1998; KIT, 1996; LEE et al., 1997; LEE, 1995*).

15 EXEMPLOS PRÁTICOS DE APLICAÇÕES NA PSICOLOGIA DO ESPORTE

1º Exemplo: *Murcia et. al (2007)* analisaram o perfil motivacional de 413 jovens atletas da região de *Murcia* com o SMS validado para o espanhol, correlacionando com outras variáveis psicológicas. Foram identificados três perfis motivacionais diferentes: Perfil autodeterminado, não autodeterminado e nem autodeterminado. A motivação é um elemento chave para se conseguir a permanência e o prazer no esporte, além de ser determinante na conduta do atleta, pois desperta, da energia e regula seu comportamento, dependendo de fatores pessoais e ambientais. Logo, o motivo para a prática esportiva varia de atleta para atleta. Entretanto, apesar dos diversos estudos sobre motivação com atletas brasileiros, poucos analisaram suas diversas formas de motivação.

132

FIGURA: ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/esporte.html>>. Acesso em: 21 jan. 2010.

2º exemplo: Com ênfase no esporte individual. A intervenção e o acompanhamento psicológico para atletas individuais são muito importantes: o primeiro caso é de um atleta de natação que começou a se destacar positivamente e de forma significativa na equipe, mas sentiu-se isolado e já nem comemorava mais suas vitórias. Por isso procurou a psicologia e foi realizado um trabalho de grupo com a equipe para haver novamente um entrosamento entre todos, além de ter sido trabalhado com ele individualmente para que compreendesse o que estava acontecendo. Esse trabalho foi desenvolvido em cerca de seis meses. Outro caso é

quando acontecem lesões. Na ginástica olímpica isso é muito frequente. Em 2003, antes do Pan-americano, uma atleta que havia sido selecionada para o campeonato quebrou o braço em uma queda. Era notável sua tristeza ao ver as outras atletas fazendo as malas, ganhando seu material olímpico e ela não podendo ir junto. Nessa situação foi feito um trabalho individual, procurando ajudá-la a aceitar aquela situação. Ela não precisava aprovar e sim aceitar que teria outra chance. Em geral, esse é um momento em que há uma tendência forte para a depressão. Assim como esses, temos muitos outros exemplos em grupos também. A coesão é muito importante de ser trabalhada quando existe um indivíduo isolado do grupo e também o respeito diante de um técnico. São exemplos onde a psicologia pode intervir de maneira muito eficaz e trazer resultados melhores do que poderia ser esperado. (Entrevista com *Ruth Pauls*. v. 23 n. 43 out/dez. 2005).

FONTE: Disponível em: <<http://www2.pucpr.br/reol/index.php/PA/view/?dd1=161>>. Acesso em: 21 jan. 2010.

3º exemplo: Em relação ao Esporte Adaptado, a Psicologia do Esporte se faz ainda mais importante, uma vez que os atletas buscam, além do equilíbrio mental para disputar uma competição, a superação dos limites impostos pela própria deficiência. A cada Paraolimpíada realizada os profissionais da Psicologia do Esporte adquirem mais credibilidade e sua participação tem sido visivelmente importante e em alguns casos, decisiva para o desempenho desses atletas (SAMULSKI, ANJOS, PARREIRAS, 2006).

O atleta paraolímpico Clodoaldo Silva, cujo desempenho nos últimos jogos Paraolímpicos em Atenas rendeu-lhe um total de sete medalhas, sendo seis de ouro e uma de prata no esporte de natação, também acredita que a Psicologia do Esporte contribui de forma decisiva durante uma competição e relata que:

“Um atleta pode não ser o favorito da prova, mas se ele estiver bem, tanto no lado psicológico quanto no lado físico ele pode ganhar uma prova. Ou o atleta também pode ser o favorito da prova e ficar descontrolado e não conseguir vencer a prova. Ele precisa ficar bem e ter um controle emocional da situação para se sair muito melhor que está esperando. Então, se ele estiver bem pode fazer o melhor, e aí a Psicologia do Esporte é primordial e pode ser decisiva numa

competição, principalmente quando o atleta é muito cobrado”. (ANJOS, 2005)

Estudos realizados na área esportiva mostram que o esporte tem papel importante na recuperação e inserção na sociedade das pessoas acometidas por alguma deficiência. É um instrumento eficaz no processo de reabilitação, socialização, melhoria da qualidade de vida, lazer e superação de limites (CPB, 2004; MELLO, 2004).

134

No Brasil, o esporte Paraolímpico é uma das mais bem-sucedidas propostas voltadas para essa população, no sentido de desenvolver as pessoas nos seus diferentes aspectos da vida humana, por meio da participação em diversos esportes adaptados. As ações das instituições, formadas por estas pessoas, juntamente com o Comitê Paraolímpico Brasileiro - CPB, são primordiais para que esse fato seja uma realidade nos dias atuais (ANJOS, 2005).

O acompanhamento preparatório, de maneira sistemática, da equipe brasileira que participou das Paraolimpíadas de Atenas possibilitou o desenvolvimento de um plano de trabalho, o qual levou em consideração as necessidades individuais das pessoas envolvidas, o foco em cada disputa e o desenvolvimento de suas capacidades, traçando metas a serem atingidas a curto e em longo prazo. Esse trabalho foi reconhecido por Bernardinho, técnico da seleção masculina de vôlei que ganhou medalha de ouro nas últimas olimpíadas:

Assistindo as façanhas de Clodoaldo, Tenório, Ádria, dos campeões do futebol paradesaficientes visuais e tantos outros, fui tomado por absoluto sentimento de admiração pelo esforço e capacidade destes atletas. Equipe de atletas que são, parecem mais "time" do que muitos outros. Exemplos de foco, de preparação, capacidade desenvolvida. Acredito que todos nós vivemos esses momentos de transição de nossos sentimentos. Hoje os vemos como todos querem ser vistos, como atletas (Revista Brasil Paraolímpico, 2005).

Nas fases iniciais dos treinamentos foram realizados diferentes testes psicológicos para conhecer o perfil psicológico dos atletas; em seguida, foram formuladas ações direcionadas

as necessidades de cada grupo. A aplicação de técnicas, como as cognitivas, possibilitou modificar comportamentos indesejados, realizar relaxamento e visualização de sucesso, levando os atletas iniciantes a experimentarem conquistas importantes para seu crescimento pessoal e profissional após a utilização da Psicologia do Esporte (SAMULSKI, ANJOS, PARREIRAS, 2006).

Assim, um trabalho voltado para atletas com deficiências deve ser pautado na aplicação de programas individuais ou em grupo, principalmente os relativos à motivação, visando permanência dos atletas no esporte e o aumento de força de vontade e resistência a situações de estresse (SAMULSKI, ANJOS, PARREIRAS, 2006).

Nesse sentido, é importante que a Psicologia do Esporte atue conjuntamente com outros profissionais na fase inicial do treinamento e também na fase de concretização do objetivo maior, que é conquista de títulos num evento como uma Paraolimpíada, levando o atleta atingir o seu ápice do rendimento ou da carreira esportiva (SAMULSKI et al., 2005).

FIGURA: ESPORTES



FONTE: Disponível em: <<http://www.fotosearch.com.br/fotos-imagens/espore.html>>. Acesso em: 21 jan. 2010.

Curiosidades

Leitura Complementar

Texto de ANDRÉ CODEA, HERON BERESFORD, LAMARTINE DACOSTA E ALBERTO REPPOLD.

Disponível em: <<http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/294.pdf>>. Acesso em: 21 jan. 2010.

Filosofia do esporte, ética e Educação Física, *fair play*.

136

Definições e origens A filosofia do esporte refere-se a análise conceitual e à interrogação das práticas esportivas e áreas a elas relacionadas (jogos, exercícios físicos, dança, Educação Física, biociências, etc.), examinando-se temas substantivos de ética, epistemologia, metafísica, axiologia e estética, envolvendo o uso do corpo como atividade humana ou institucional. A filosofia do esporte não somente lida com *insights* de vários campos da filosofia, mas, sobretudo gera interpretações compreensivas do esporte em si mesmo. Do ponto de vista de método de investigação, a filosofia do esporte é aparentada com a história como também se orienta por argumentação, interrogação e diálogo de modo sistemático, quer por meio de análise, ou crítica, ou síntese, isto é, de forma especulativa. A questão mais geral encontrada neste ramo da filosofia concerne à natureza e aos propósitos do esporte e áreas congêneres (McNamee, 2004; ICSSPE *Vade Mecum*, 2000). As raízes da filosofia do esporte se confundem com a própria origem da filosofia desde que Platão em sua obra seminal “A República” identificou a ginástica e a música (as artes em geral) como bases da educação. No Brasil, como nos demais países de cultura ocidental, o ponto de partida para estudos filosóficos envolvendo atividades físicas apoiou-se na Antiga Grécia e na Educação Física, sendo Inezil Penna Marinho (RJ) o pioneiro neste ramo de conhecimento em livro de 1941. Embora, a filosofia da Educação Física e do esporte tenha tido no Brasil poucas adesões entre acadêmicos, houve tendências dominantes desde Penna Marinho, a saber: ética na Educação Física e sentido do esporte na Grécia Antiga (década de 1940); fundamentos filosóficos do esporte (década de 1970); filosofia da Educação Física *stricto sensu* e epistemologia (década de 1980); cultura corporal, estética, fundamentos, desenvolvimento moral, ética, incluindo *fair play*, e valores (década de 1990); e ética e epistemologia (década de 2000). Hoje, é plausível considerar o tema da ética como o fio condutor da filosofia do esporte no Brasil. A ética, por sua vez, pode ser definida como a ciência da moral. É justamente por meio de algum princípio ético (como o



princípio ético do dever, de *Kant*) que se pode avaliar se o agir ou o comportamento de algum indivíduo ou de um determinado grupo social deve ser considerado como moral. A Moral é aquilo que uma determinada sociedade aceita como sendo certo, ou justo num determinado espaço de tempo, acerca da conduta ou do comportamento social de seus integrantes.

Esta expressão possui termos correlatos. O *Fair Play*, que não possui tradução exata para o português, sendo comumente referido como “jogo limpo” (também são usadas as expressões correto, honesto, legal) ou “espírito esportivo”, corresponde a um preceito normativo genérico de bom comportamento individual e coletivo, e respeito às regras das competições esportivas. No Brasil a primeira referência sobre a Ética e a Moral associadas à prática de exercícios físicos surgiu com a chegada dos Jesuítas, em 1549. Como referencial básico, a *Ratio Atque Instituto Studiorum*, que em 1599 sofreu alterações passando a chamar-se *Ratio Atque Instituto Studiorum Societatis Jesu*, foi o pressuposto basilar da educação jesuíta, cuja existência perdeu aproximadamente por 200 anos.

A moral da *Ratio* consistia na ideia da construção de um Homem bom a partir da harmonização de três postulados básicos: a natureza, o hábito e a razão, que por sua vez contemplavam três momentos da educação moral: a educação física, a educação do caráter e a educação intelectual. No caso da educação física, esta era executada à tarde, após os outros momentos, com a finalidade de liberar a tensão gerada por tal educação.

Situação Atual A filosofia do esporte no Brasil possui tradições próprias e tem tido poucas relações com exterior em seu desenvolvimento. Contudo, em 2004, foi publicado o livro “Ética Profissional em Educação Física”, pela Editora Shape do RJ, contendo as contribuições do Seminário do ano anterior de Foz de Iguaçu-PR (299 páginas). Estes trabalhos possivelmente refletem hoje direções de pesquisas e a ordem de grandeza da filosofia do esporte no Brasil, uma vez que o evento citado reuniu cerca de 100 pessoas, incluindo nomes tradicionais – *Santin, Beresford, DaCosta, Rocha Santos, Reppold* – e os participantes dos dois grupos de pesquisa mais produtivos do país em ética em esporte e *fair play* (UCB/UERJ de Beresford e UGF de DaCosta). Neste conjunto incluem-se também novos doutores formados no exterior e outros especialistas de adesão recente aos temas filosóficos de vieses esportivos no país. Nestas condições, há possibilidades de que esta temática filosófica já tenha uma massa crítica

que lhe dê autosustentação e incentive maiores relações com outros países além do que foi feito até o momento via Academia Olímpica Internacional-Grécia. Na graduação de Educação Física, por exemplo, a ética como disciplina colocou-se em 14º lugar entre outras 82 oferecidas pelas faculdades da área em levantamento de 1997 (amostra de 25% do total de faculdades do país), segundo informa DaCosta (1999). Neste inventário cabe ainda relevar a área de epistemologia cuja sustentação tem sido sinalizada com o funcionamento regular desde 2000 do Grupo de Trabalho Temático (GTT) do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte-CBCE, com a elaboração de “estudos dos pressupostos teórico-filosóficos presentes nos diferentes projetos de delimitação da Educação Física como um possível campo acadêmico/científico”. Tal iniciativa somada aos já mencionados Grupos de Pesquisa e disciplinas envolvendo a epistemologia das atividades físicas em universidades brasileiras, sugere uma vertente adicional em crescimento e se sobrepondo aos estudos éticos da tradição.

QUESTÃO PARA REFLEXÃO.

Assista a alguns destes filmes e reflita sobre a influência do esporte na história dos personagens:

FIGURA: FILMES



FONTE: Disponível em: <<http://www.filmes.net/jerry/images/duelo.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2010.

REFERÊNCIAS

ABRAPESP - Associação Brasileira de Psicologia do Esporte. Estudo. Disponível em: <<http://www.abrapesp.org.br>>. Acesso em: 28 nov. 2008.

ALBERNETHY, B. (1993). **Attention**. In Robert N. Singer, Milledge Murphey; L.Keith Tennant (Eds., *Handbook of Research Sport Psychology* (p. 127-170). New York: Mc Millan Publishing Company.

AUWEELE, Y. V., CUYPER, B., MELE, V. E RZEWNICKI. **Elite Performance and Personality: From description and Prediction to Diagnosis and intervention**. In Robert N. Singer; Milledge Murphey; L.Keith Tennant (Eds.), *Handbook of Research Sport Psychology* (p. 257-289). New York: McMilln Publishing Company. 1993.

ANDRADE, M. F. **A Influência dos Exercícios Físicos em Pessoas Portadoras de Transtornos Depressivos**. Rio de Janeiro: UFRJ, 2001.

ANJOS, D. R. **Elaboração e validação de um instrumento para percepção subjetiva dos fatores estressantes de atletas com deficiência física**. 135f. Dissertação (Mestrado em Treinamento Esportivo). Escola de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte: 2005.

ANTUNES, H. K. M.; SANTOS, R. F.; CASSILHAS, SANTOS, R.; BUENO, O. F. A.; MELLO, M. T. **Exercício físico e função cognitiva: uma revisão**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 12, n. 2, 2006.

ARNOLD, Peter. **Education, physical education and personality development**. London: Heinemann Educational Books, 1972.

BARBANTI, V. J. **Atividade Física e Saúde**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 10, n. 4, 2005.

BARBERO, J. I. **Introduccion. Materiales de Sociologia del Deporte**. Madrid: La Piqueta, 1993.

140

BATISTELLA, P. A. **Estudo de Parâmetros Motores em Escolares com Idade de 6 a 10 anos da Cidade de Cruz Alta/RS** Dissertação de mestrado (Ciências do Movimento Humano). Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina – CEFID/UDESC, 2001.

BECKER JÚNIOR, Benno. *La Psicología del Ejercicio y del deporte en Brasil y América del Sur*. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 10, n. 2, 2001, p. 249-253.

BECKER JR, B.; SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**, 2. ed. Erechin: Fevale, 2002.

BERTAZZO, Ivaldo. **Cidadão corpo: identidade e autonomia do movimento**. São Paulo: Summus, 1998.

BRACHT, V. **O esporte como conteúdo hegemônico nas aulas de Educação Física e nas escolas de segundo grau**. Texto publicado no I Encontro de Professores de Educação Física nas Escolas Técnicas Federais. Ouro Preto/MG, nov. 1995.

CANTINELLI, F. S.; CAMACHO, R. S.; SMALETZ, O.; GONSALES, B. K.; BRAGUITTONI, E.; RENNÓ JUNIOR, J. **A oncopsiquiatria no câncer de mama – considerações a respeito de questões do feminino.** Revista de Psiquiatria Clínica, v. 33, n. 3, p. 124-133, 2006.

CHELLADURAI, P.; RIEMER, H.A. (1997). **A classification of facets of athlete satisfaction.** *Journal of Sport Management*, 11, 133-159.

141

CHEEMA, B. S. B.; GAUL, C. A. **Full-body exercise training improves fitness and quality of life in survivors of breast cancer.** *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 20, n. 1, p. 14-21, 2006.

CHIA, M. L. I. J. **A estrutura interior do Tai Chi: Tai Chi Chi Kung.** São Paulo: Pensamento, 1997.

CHUEN, L. K. **Tai Chi passo a passo.** São Paulo: Manole, 1999.

COBRA, Nuno. **A Semente da Vitória.** São Paulo: Senac, 2005.

COMITÊ PARAOLÍMPICO BRASILEIRO – CPB, Paraolimpíadas – Evolução 2004. Disponível em: <www.brasilparaolimpico.org.br>. Acesso em: 10 nov. 2005.

CRESSWELL SL, EKLUND RC. **Motivation and Burnout in Professional Rugby Players.** *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2005, 76; 370-376.

CROMPTON, P. **O livro básico do Tai Chi.** São Paulo: Pensamento, 1998.

COURNEYA, K.S.; CHELLADURAI, P. (1991). **A model of performance measures in baseball.** *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 16-25.

COIMBRA DR., GOMES SS, MIRANDA R, BARA FILHO M. **Psicologia do Esporte**: temas importantes para os treinadores. Coleção Pesquisa em Educação Física. 2008; 7: 411-416.

CRUZ, J.F.; VIANA, M.F. **Autoconfiança e rendimento na competição desportiva**. In: CRUZ, J.F. (ed.). Manual de psicologia do desporto. Braga: Lusografe, 1996a. p. 265-286.

DANCEY C.D, REIDY J. (1999). **Statistics without maths for psychology**. London: Prentice Hall.

DANTAS, E. H. M. **Atividade física, prazer e qualidade de vida**. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v. 7, n. 1, p. 5-13, 1999.

DAVIS, James. A. **Education for positive mental health**. Chicago, Aldina, 1965.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

DE ROSE Jr., D. **História e evolução da psicologia do esporte**. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, 6(2): 73-78, jul/dez 1992.

DOSIL, J. **Psicología de la Activiade Física y del Deporte**. . Madrid: McGrawHill, 2004.

ELIAS, N.; DUNNING, E. **Deporte y ocio em el processo de civilización**. Madrid: F.C.E., 1992.

143

FERNANDES MH VASCONCELOS-RAPOSO J. **Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo**. Estudos de Psicologia. 2005; 10: 385-395.

FERNANDES, M.; NUNES, S. **Ansiedade competitiva e desempenho em duas modalidades esportivas**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 n. 128, 2009.

FINKENBERG ME, DINUCCI JM, MCCUNE ED, MCCUNE SL . **Analysis of the effect of competitive trait anxiety on performance in taekwondo competition**. Percept Mot Skills 75: 239-43, 1992.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2002.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOLEMAN, D.; GURIN, J. **Equilíbrio mente-corpo: como usar sua mente para uma saúde melhor**. Rio de Janeiro: Campus, 1997.

GOMES, L.; PEREIRA, M. M.; ASSUMPÇÃO, L. O. T. **Tai Chi Chuan: nova modalidade de exercício para idosos**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 12, n. 4, p.89-94, 2004.

GOMES SS, COIMBRA DR, GUILLÉN F, MIRANDA R, BARA FILHO M. **Análise da produção Científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no Exterior**. Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte. 2007; 2: 25-40.

GONZÁLEZ, J.L. **Psicología del deporte**. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva, 1997.

GOULD, D. & WEINBERG, R. S. **Fundamentos de Psicologia do Esporte e Exercício**. Ed. Artes Médicas. Porto Alegre, 2002.

144

GOULD, D., HORN, T., E SPREEMANN, J. **Perceived Anxiety of Elite Junior Wrestlers**. *Journal of Sport Psychology*, 5 , 58-71, 1983.

GUIMARÃES, J. M. N.; CALDAS, C. P. **A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática**. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 9, n. 4, p. 481-92, 2006.

KIT, W. K. **O livro completo do Tai Chi Chuan**. São Paulo: Pensamento.

HARDY, L.; GRAHAM, J.; GOULD, D. **Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers**. England, John Wiley & Sons: 1996.

HOUAISS .A, Villar MS, Franco FM. **Dicionário da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro, 1. Ed., 2001, p. 1264.

JUNG, C.G. **O homem à descoberta da sua alma**. Porto: Tavares Martins, 1981.

KAIS K, RAUDSEPP L. **Cognitive and somatic anxiety and self-confidence in athletic performance of beach volleyball**. *Percept Mot Skills*. 98(2):439-49, 2004.

LANDERS, D.M. **Arousal, attention and skilled performance.** *Further Considerations. Quest*, 33 (2), 271-283, 1982.

LANE, AM (2006). **Introduction to the special issue on combat sport.** *J Sport Sci Medicine. i-iii.*

145

LEÇA-VEIGA A. **Ansiedade e Prestação Desportiva.** *Ludens v. 16 n. 21 Jan/Mar. 1999 (p.19-22).*

LEE, M; LEE, E.; JOHNSTONE, J. **Tai Chi Chuan para a saúde.** São Paulo: Pensamento, 1997.

LEE, W. **Tai Chi Chuan Simplificado.** São Paulo: Sampa, 1995.

LOHR, S. S.; AMORIM, C. A. **Psiconcologia: perspectiva teórica e metodológica comportamental.** *Revista Interação*, v. 1, p. 29-41, 1997.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: sua história.** In: A. A. Machado (org) *Psicologia do Esporte.* Jundiaí: Ápice, 1997.

MARTENS, R. **Coaches Guide to Sport Psychology.** *Champaign: Human Kinetics*, 1987.

MARTENS, R. **Sport Competition Anxiety Test.** *Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers*, 1977.

MATTOS, A. S.; ANDRADE, A.; LUFT, C. B. **A contribuição da atividade física no tratamento da depressão.** Revista Digital Buenos Aires, n. 79, 2004.

MELLO, M. T. **Avaliação clínica e da aptidão dos atletas paraolímpicos brasileiros: conceitos, métodos e resultados.** São Paulo: Atheneu, 2004.

MELLO, M. T.; BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, A. M.; TUFIK, S. **O exercício físico e os aspectos psicobiológicos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 11, n. 3, 2005.

MENEGHETTI, Antonio. **Em si da Arte e Criatividade.** Porto Alegre: Psicologia Editrice do Brasil, 1996.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** 6. ed. São Paulo, Rio de Janeiro: HUCITEC ABRASCO, 2000.

MIRANDA, Renato; BARA FILHO M. **Construindo um atleta vencedor.** Porto Alegre: Artmed, 2008.

_____. **Aspectos psicológicos do esporte competitivo.** Revista Treinamento Desportivo, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 75-84, 1998.

MCCRONE, J. **Como o cérebro funciona.** São Paulo: Publifolha, 2002.

MORETTI, Andrezza C. et al . **Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde**. Saude soc., São Paulo, v. 18, n. 2, jun. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902009000200017&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 10 out. 2009.

MOSQUERA, J. J.; STOBÄUS, C. D. **Psicologia do Esporte**. Porto Alegre: Ed. da Universidade, UFRGS, 1984.

MCMORRIS, T. **Performance of soccer players on tests of field Dependence/independence and soccer-specific decision-making test**. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 467-476, 1997.

MORGAN, K.; CARPENTER, P. **Effects of manipulating the motivational climate in physical education lessons**. *European Physical Education Review*, v. 8, n. 3, p. 207-29, 2002.

MOTA, D. D. C. F.; PIMENTA, C. A. M. **Fadiga em pacientes com câncer avançado: conceito, avaliação e intervenção**. *Revista Brasileira de Cancerologia*, v. 48, n. 4, p. 577-583, 2002.

MURCIA JAM, COLL DG. **A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação**. *Fitness e Performance Journal*. 2006; 5: 5-9.

MURCIA JAM, GIMENO EC COLL DG. *Analizando La motivacion em El deporte: um estúdio através de La teoría de la autodeterminación*. *Apuntes de Psicología*. 2007; 25: 35-51.

NICHOLS, W.D.; JONES, J.P.; HANCOCK, D.R. **Teachers' influence on goal orientation: exploring the relationship between eighth graders' goal orientation, their emotional development, their perception of learning, and their teachers' instructional strategies**. *Reading Psychology*, v. 24, n. 1, p. 57-85, 2003.

NIDEFFER, R.M. ***Athletes Guide to Mental Training***. Champaign Illinois. Human Kinetics Publishers Inc., 1985.

_____. ***Test of Attentional and Interpersonal Style***. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394-404, 1976.

NITSCH, J. R. ***Future trends in Sport Psychology and Sport Ciências. In: Proceedings of the 7th World Congress of Sport Psychology. 7 to 12 August 1989 in Singapore***, 200, 205, 1989.

OLIVEIRA, A. C. B.; ***Estudo comparativo dos efeitos da atividade física com os da terapêutica medicamentosa em idosos com depressão maior***. São Paulo: USP, 2005.

ORLICK, T. E BOTTERIL, C. ***Every kid can win***. Chicago: Nelson-Hall, 1975.

PAPAIOANNOU, A. ***Students' perceptions of the physical education class environment for boys and girls and the perceived motivational climate***. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 69, n. 3, p. 267-75, 1998.

PARTIF CG, JONES JG, HARDY L. ***Multidimensional anxiety and performance***. In J.G. Jones & L.Hardy (Eds.). *Stress perform sport*. Chichester, UK: Wiley, 1990.

PEREZ, Vince. **Resumão: Sistema Circulatório**. São Paulo: Nacional, 2003.

PERREAULT S, VALLERAND R. J. **A test of Self-determination Theory with Wheelchair Basketball Players With an Without Disability**. Adapted Physical Activity Quarterly. 2007, 24: 305-316.

PIRES, E. A. G.; DUARTE, M. F. S.; PIRES, M. C.; SOUZA, G. S. **Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis/SC**. Brasil. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 12, n. 1, p. 51-56, 2004.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Revista Brasileira da Ciência do Movimento, v. 10, n. 3, p. 49-54, 2002.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.

POZENA, Regina; CUNHA, Nancy Ferreira da Silva. **Projeto “construindo um futuro saudável através da prática da atividade física diária”**. Saúde soc., São Paulo, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902009000500009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 10 out. 2009.

RELIU, J.C. **Psicología del Esporte. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico**. España: Síntesis Psicología, 1997.

REVISTA BRASIL PARAOLÍMPICO. CPB. v. 18, out. 2005.

RIEMER, H.A.; CHELLADURAI, P. **Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ)**. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 127-156, 1998.

RIERA, J. ; CRUZ, J. **Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas**. Barcelona: Martínez Roca, 1991.

RYAN RM, DECI EL. **Self-determination Theory and the facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being**. *American Psychologist*. 2000; 55. 68-78.

RUBIO, Katia. **Psicologia do Esporte: espaço de pesquisa e campo de intervenção**. *Cadernos de Psicologia*. v. 4, n. 1, 1998.

RUDIK, P.A. **Psicología de la educación física y del deporte**. Buenos Aires, Stadium, 1976.

SAMULSKI D. **Psicologia do Esporte**. Barueri: Manole, 2002.

SAMULSKI, D.; NOCE, F.; RABONI, M. **Apoio psicológico aos atletas brasileiros durante as Paraolimpíadas em Atenas 2004: um relato de experiência prática**. In: GARCIA, E. S.; LEMOS. K. L. M. (Org.). *Temas atuais X em Educação Física e Esportes*. Belo Horizonte: Saúde, 2005.

SAMULSKI, D.; ANJOS, D. R.; PARREIRAS, L.A.M. **A Contribuição da psicologia do esporte para o desenvolvimento do desporto paraolímpico brasileiro**. *R. Min. Educ. Fis., Viçosa*. v. 14, ri. 1, p. 138-148, 2006.

SARRAZIN P, VALERAND R, GUILLET E, PELLETIER L, CURY F. **Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study.** *European Journal of Social Psychology.* 2002;32:395-418.

SIMÕES, A.C.; ROSE JUNIOR, D.; KNIJNIK, J.D.; CORTEZ, J.A.A. **A psicologia como área de conhecimento da ciência do esporte.** *Revista Paulista de Educação Física*, ago. 2004. N.esp. v.18, p.73-81.

151

SMITH, R.E. **Competition Anxiety in youth sport: Differences according, age, sex, race, and playing status.** *Perceptual and Motor Skills*, 57, 1235-1238, 1983.

STEFANELLO, J. M. F. **Treinamento de competências psicológicas: em busca da excelência esportiva.** Barueri: Minha Editora Manole, 2007a.

_____. **Regulação dos níveis de ativação no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com campeões olímpicos.** v. 9, n. 4, p.372-379, 2007c.

_____. **Psicologia do Esporte: Histórico e Áreas de Atuação e Pesquisa.** *Psicologia Ciência e Profissão*, 1999, 19 (3), 60-69.

_____. **O trajeto da Psicologia do Esporte e a formação de um campo profissional.** In RUBIO, K. (org.). *Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção.* São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.a.



_____. **Quem sou? De onde vim? Para onde vou? Rumos e necessidades da Psicologia do Esporte no Brasil.** In RUBIO, K. (org.). *Encontros e desencontros: descobrindo a Psicologia do Esporte.* São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.b.

_____. **Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil.** *Biblio 3W, Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales*, Universidad de Barcelona, v. 7, n. 373, 10 maio 2002. Disponível em: <<http://www.ub.es/geocrit/b3w-373.htm>>. Acesso em: 21 jan. 2010.

152

_____. **Psicologia do Esporte Aplicada.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte.** Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1992.

SINGER, Robert N. **Psicologia dos Esportes:** mitos e verdades; tradução Marina T. B. Porto Vieira. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977.

SOUSA FILHO, P. G. **O que é Psicologia dos Esportes?** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 8, n. 4, setembro 2000, p. 33-36.

SPIELBERGER CD. **Current trends in theory and research on anxiety.** In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research.* New York: Academic Press, 3-19, 1972.

STELLA, F.; GOBBI, S.; CORAZZA, D. I.; COSTA, J. L. R. **Depressão no idoso:** diagnóstico, tratamento, e benefícios da atividade física. *Revista Motriz*, v. 8, n. 3, p. 91-98, 2002.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 11, n. 4 p. 7-12, 2003.

TAKAHASHI, S. R. S. **Benefícios da atividade física na melhor idade.** Revista Digital Buenos Aires, n. 74, 2004.

TERRY PC, Slade A. ***Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in Karate competition.*** *Percept Mot Skills* 81: 275-86, 1995.

TORRES, J. M. **O abandono desportivo analisado numa perspectiva organizacional.** Revista Treino Desportivo, volume especial, 75-80, 1998.

TOURINHO Filho, H.; ROCHA, Cláudio Miranda. **Síndrome de Burnout.** Revista Médica HSVP, 11 (24), 33-38, 1999.

VALENTINI, Nadia Cristina. **Competência e autonomia:** desafios para a Educação Física Escolar. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v. 20, p.185-87, set. 2006. Suplemento n. 5.

VALENTINI, N.C.; RUDISILL, M.E. ***Motivational climate, motor-skill development and perceived competence: Two studies of developmental delayed kindergarten children.*** *Journal of Teaching in Physical Education*, v. 23, p. 216-34, 2004a.

VIADÉ AS. ***Psicología del rendimiento deportivo.*** Barcelona: UOC; 2003.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; FISBERG, M. **Atividade Física na Adolescência.** Adolesc. Latinoamericano. v.3, n.1, 2002.

VIEIRA, RUBENS A. G. **Benefícios Psiconeuroimunológicos da Atividade Física para pacientes com câncer.** Trabalho de Conclusão de Curso. Sorocaba: Faculdade de Educação Física da Associação Cristã de Moços de Sorocaba, 2007.

TRIPLETT, N. **The Dynamogenic Factors in Pacemaking and Competition.** *American Journal of Psychology*, 9, 507-533, 1898.

WEINBERG, R. S.; Gould, D. **Foundations of sport and exercise psychology.** Champaign: *Human Kinetics*, 1995.

154

WEINECK, J. **Biologia do Esporte.** São Paulo: Manole, 2000.

WERNER, F. O.; SANDRINI, H. V.; DI MATOS, O. C.; DALAZEN, P. H. H.; TREVISAN, T. L.; STEFANON, T. **Exercício físico: bases morfofuncionais e benefícios à saúde.** Santa Catarina: UFS, 2005.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** Tradução: Márcia Cristina Monteiro. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. **Fisiologia do esporte e do exercício.** 2. ed. Barueri: Manole, 2001.

WIGGINS, D. K. **The history of psychology of sport in North America.** In: J. M. Silva; R. Weinberg (ed.) *Psychological foundations of sport.* Champaign: *Human Kinetics*, 1984.

WILLIAMS, J. M.; Straub, W. F. **Psicologia del Deporte: pasado, presente, futuro.** In: J. M. Williams (org.) *Psicologia aplicada al deporte.* Madrid: *Biblioteca Nueva*, 1991.