

# Psicologia do Esporte:

## Apropriando a Desapropriação

Este artigo tem como objetivo realizar uma reflexão sobre a Psicologia do Esporte como um novo campo de trabalho para os psicólogos. As áreas de atuação da Psicologia do Esporte, serão apresentadas em conjunto com um histórico de seu surgimento e desenvolvimento. Os problemas enfrentados por esta área também serão explorados.



Nike - Clipart/Artoday

### Erika Höfling Epiphania

*Doutoranda em  
Psicologia Escolar e do  
Desenvolvimento  
Humano, pela  
Universidade de  
São Paulo.*



Este artigo fará uma reflexão a respeito de uma área da Psicologia que encontra-se descoberta no cenário nacional, a Psicologia do Esporte.

A Psicologia do Esporte teve seu início entre final do século XIX, início do século XX (De Rose Junior, 1992). O surgimento de reflexões envolvendo Psicologia e Atividade física se deu a partir de uma demanda do meio esportivo. Em função do alto índice de aperfeiçoamento técnico dos atletas, percebeu-se que haviam atitudes psicológicas que favoreciam alguns atletas, o que motivou o início das investigações dos fenômenos psicológicos relacionados à prática esportiva (Epiphania, 1997).

No Brasil seu início ocorreu mais tardiamente, na década de 50. Mais precisamente em 1954, com um trabalho realizado para seleção de juizes da Federação Paulista de Futebol. Após este trabalho, o psicólogo João Carvalhaes iniciou, junto ao São Paulo Futebol Clube, o acompanhamento psicológico dos jogadores (Silva, 1984).

O desenvolvimento desta área tem sido muito grande no mundo todo, possibilitando a emergência de mais uma grande área de atuação do psicólogo, como é o caso da Psicologia Clínica Escolar, Organizacional.

Isto, no que diz respeito ao aumento da consciência da necessidade de compreender o psiquismo dos atletas, bem como para uma efetiva interligação entre corpo e mente.

O desenvolvimento da Psicologia do Esporte retoma uma antiga discussão sobre a díade corpo-mente. A filosofia foi a ciência precursora desta compreensão com os escritos de Platão, que integram o corpo e a mente como uma totalidade inseparável. Outras ciências fizeram o movimento oposto, fragmentando o homem em duas partes: corpo e mente, como áreas de estudos e atuação não vinculadas. Atualmente, estamos presenciando um interessante retrocesso neste aspecto. Áreas como a psicossomática, por exemplo, vêm evoluindo consideravelmente, também, com base nesta compreensão. A Psicologia do Esporte pode, também, ser vista como um movimento de interligação entre soma e psiquê. Na psicossomática estuda-se a relação do psiquismo na doença física, como causador ou agravante. Já, na Psicologia do Esporte, compreende-se a relação do psiquismo com a saúde física e mental, por ser o esporte uma importante fonte de saúde. No entanto, não podemos negar a relatividade dos efeitos saudáveis do esporte de alto rendimento. Neste sentido, a Psicologia do Esporte tem investigado, entre outros aspectos, as possibilidades de reduzir alguns efeitos nocivos do esporte de rendimento. Muitos estudos comprovam que várias atitudes psicológicas auxiliam na prevenção de lesões no esporte, um dos maiores problemas enfrentados quando se trata de aperfeiçoamento e de rendimento, e ainda estes mesmos estudos mostram que a intervenção psicológica é um grande contribuinte no processo de recuperação do atleta lesionado. (Heil, 1993; Smith, 1996).

Embora a Psicologia do Esporte tenha surgido a partir da demanda do esporte de alto rendimento, atualmente observa-se uma grande ampliação do enfoque de estudos e atuação nesta área. O que, a princípio, eram investigações para o meio esportivo, visando performance de atletas em competições, estendeu-se para investigações e aplicações relacionadas a atividades físicas cotidianas.

A seguir falaremos um pouco da área de atuação do psicólogo esportivo. A área onde encontramos a maior difusão é junto ao esporte de alto nível, por ser este o meio onde observa-se um maior investimento. O psicólogo atua junto a equipes esportivas, ou com atletas individualmente, no sentido de elaborar os conflitos que possam prejudicar o rendimento do atleta, proporcionando com isto, uma reelaboração de vida. Em esporte de alto nível, o psicólogo, também, atua como assessor e orientador de fenômenos psicológicos.

Uma outra interessante atuação do psicólogo em contextos esportivos estaria interligado a um movimento de ação social, rumo a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos. O esporte pode e deve ser utilizado como uma ação social, pois é benéfico à saúde, é prazeroso, e ainda pode ser uma perspectiva de futuro profissional. Esta é uma área de atuação que depende de investimentos por parte dos governos, realizando programas para crianças carentes, onde educação, saúde, alimentação e esporte caminhassem juntos, fornecendo, assim, uma nova possibilidade para crianças carentes que se encontram nas ruas, muitas vezes viciadas em drogas. Uma possibilidade de fazer algo benéfico à saúde de todos e ainda podendo criar possibilidade de futuro dentro do esporte. Não há dúvidas quanto a melhoria de vida que a prática esportiva, bem acompanhada, pode trazer a qualquer ser humano. Neste caso a Psicologia do Esporte seria de grande utilidade. Um psicólogo integrado em um projeto como este forneceria acompanhamento psicológico para estas crianças, trabalhando os futuros atletas, ainda em sua formação. Isso poderia prever futuros impedimentos psicológicos em competições e melhorar a qualidade de vida dessas crianças, pela estruturação psicológica que este acompanhamento poderia estimular.

A atividade física, de forma geral, também tem sido alvo de atenção de profissionais da área: a Psicologia compreendendo o significado do exercício físico na vida do ser humano. A evolução tecnológica aumentou muito os problemas de saúde decorrentes de maus hábitos alimentares e a diminuição de esforço físico no cotidiano das pessoas. Este fenômeno desencadeou investigações que compro-

varam a eficiência da atividade física, para fornecer um reequilíbrio físico e mental para a vida da humanidade. Com isto abre-se uma nova área de atuação dos estudiosos da Psicologia do Esporte.

Como podemos ver, com esta breve apresentação de algumas possíveis atuação para o psicólogo esportivo, a Psicologia do Esporte, além de uma nova tendência mundial, é um novo mercado de trabalho. No entanto, quando falamos da realidade brasileira, nos deparamos com uma negligência em termos de formação profissional para esta atuação. No Brasil, ao contrário do que acontece no mundo, a Psicologia do Esporte não faz parte do currículo básico da grande maioria das Universidades. Sendo assim, os psicólogos ficam limitados nos processos de aquisição de



conhecimentos e identificação profissional, permitindo com que profissionais de outras áreas (educadores físicos, médicos, fisioterapeutas, entre outros) se apropriem da Psicologia do Esporte. Segundo Machado & Gouvêa (1996), em 1978 apenas 19% dos trabalhos publicados na área eram pertencentes a psicólogos, 2,1% eram feitos por médicos e

53,6% eram de educadores físicos. Em 1993, no Congresso Mundial de Psicologia do Esporte, em Lisboa, os dados foram outros: 32,15% de trabalhos de psicólogos contra 40,4% de profissionais da Motricidade Humana. Estes dados refletem um quadro mundial, porém, com relação às estatísticas brasileiras ainda não temos estes dados. A autora deste artigo encontra-se envolvida em uma pesquisa, que estuda a história das publicações em Psicologia do esporte no Brasil. Esta pesquisa, embora não finalizada, mostra um quadro diferente: o índice de psicólogos publicando na área é muito menor 24%.

Nos cursos de graduação em Psicologia, temos várias disciplinas que embasam a prática clínica, assim como escolar, organizacional, o que facilita uma identificação: do futuro profissional, da área que deseja atuar, para poder se aperfeiçoar nela. A identificação dos profissionais e da Psicologia do Esporte é solitária e desbravadora. É importante ressaltar que a Psicologia do Esporte não é meramente a importação dos conhecimentos da Psicologia Geral para o contexto esportivo. Há teorias próprias para o conhecimento de uma realidade específica, como o contexto esportivo (Horn, 1992).

Por outro lado, aos cursos de Educação Física, freqüentemente são ministradas algumas disciplinas de psicologia (psicologia geral, psicologia do desenvolvimento, psicologia do esporte e psicologia da educação), o que, em princípio prepara melhor o educador físico, do que o psicólogo para o acompanhamento psicológico de atletas. Não há dúvidas que, o conhecimento de Psicologia do Esporte é de grande importância para o profissional de Educação Física, assim como, o psicólogo que irá trabalhar com pacientes psicóticos precisam ter uma base de psicofarmacologia, mas esta base, por melhor que seja, não lhe fornece o direito a medicar seus pacientes. Além da ética, que impede tal atitude, há por trás uma ausência aprofundada de conhecimentos fisiológicos, que apenas a formação médica garante para uma maior segurança, por exemplo, na reação das medicações. O mesmo também ocorre quando falamos de outros profissionais atuando como psicólogos do esporte, que não possuem a sensibilidade

aos processos psíquicos, que apenas a formação em Psicologia garante. Identificar os conflitos de um atleta, ou de uma equipe esportiva, não é o mais difícil, mas saber promover um processo elaborativo requer aprofundamento psicológico, que a formação psicológica deve fornecer.

É importante que as universidades que possuem o curso de Psicologia percebam a Psicologia do Esporte como mais uma grande área de atuação para o psicólogo fornecendo, assim um investimento na formação dos futuros

profissionais. O mercado de trabalho para os psicólogos, como para muitas profissões, encontra-se saturado. Encontramos inúmeros psicólogos obrigados a desen-volverem outras atividades, por não conse-guirem o ingresso no mercado de trabalho, por ausência de empregos, refletindo na saturação do mercado. Por outro lado, temos uma área como a Psicologia do Esporte, abandonada pelos meios de formação aca-dêmica, sendo invadida por outros profis-sionais. Afinal, alguém tem que trabalhar a psicologia do meio esportivo, pois a demanda existe.

**Erika Höfling Epiphânio**  
E-mail:erika@unifran.br

Recebido em 18/08/98 Aprovado em 14/01/99

---

De Rose Junior, D. (1992). História e evolução da psicologia do esporte. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 6, n. 2, p. 73-8.

Epiphânio, E.H. (1996) *A opção pelo triatlo como uma prioridade de vida: um estudo fenomenológico*. Dissertação de Mestrado, Psicologia, PUCCAMP, Campinas.

HEIL, J. (1993) *Psychology of sport injury*. Human Kinetics, Champaign, IL.

HORN, T.S. (1992) *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics, Champaign, IL.

Machado, A. A.; Gouvêia, F. C. (1996) Psicologia do esporte: discussões preliminares. *PSICO-USF, Bragança Paulista*, v.1, n.1, p.99-108.

Silva, A.R. da (1984) Alguns temas de psicologia do esporte revisitados. *Arquivos brasileiros de psicologia*. Rio de Janeiro. v. 36, n. 1, p. 113-20.

Smith, A.M. (1996) Psychological impact of injuries in athletes. *Sports Medicine*, v.22, n.6, p. 391-405.

Referências  
bibliográficas