

PSICOLOGIA DO ESPORTE

Ana Paula Nunes de Assis Oliveira¹
Américo de Assis Oliveira Neto²
César Augusto Emerich³

RESUMO

Trabalhando sobre uma pirâmide, isto é, inserindo a saúde, tanto física e mental, para com a cultura e o esporte, trilhamos este Artigo realizando uma revisão da literatura e invadindo a seara da Psicologia. Esta, busca o auxílio em teóricos de renome, notadamente em trabalhos que orientam as práticas desta temática para com o cidadão. Tendo em vista que a proposta foi construída a partir das pesquisas teóricas, foi dada a proposta a fim de que a Psicologia do esporte possa contribuir para a formação de sujeitos críticos e independentes em relação às opiniões que estes assumem. Somando a isto, a cultura, ou seja, o saber empírico mostra que a sociedade está no rumo certo. Acreditamos que essa proposição pode estimular os alunos a refletirem sobre o corpo e a mente no que se refere aos preceitos contemporâneos do estilo de vida ativo para uma sociedade mais forte e saudável.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Saúde. Física. Mental. Cultura.

ABSTRACT

Working on a pyramid, that is, inserting health, both physical and mental, with culture and sport, we followed this article by carrying out a review of the literature and invading the field of Psychology. This one seeks help from renowned theorists, notably in works that guide the practices of this theme towards the citizen. Considering that the proposal was built from theoretical research, the proposal was given so that Sport Psychology can contribute to the formation of critical and independent subjects

¹ E-mail: anapaula.nao77@gmail.com, Acadêmica de Psicologia 9º período, no Centro Universitário Atenas;

² E-mail: americonetofsaw@hotmail.com, Acadêmico de Medicina, 9º período no Centro Universitário Atenas;

³ Formado em Teologia pelo Seminário Presbiteriano do Sul, em Campinas-SP; Licenciado em Letras na Universidade Estadual de Ponta Grossa – PR, Campus Telêmaco Borba; continuei cursando Letras na Universidade Federal de Uberlândia – MG (incompleto); Bacharel em Psicologia na Universidade Federal de Uberlândia – MG (Bacharelado, Licenciatura e formação de Psicólogo); Pós-graduado em Docência Superior na Unigranrio; Mestre em Educação na UnB.

in relation to the opinions they assume. In addition, culture, that is, empirical knowledge, shows that society is on the right path. We believe that this proposition can encourage students to reflect on the body and mind in terms of contemporary precepts of an active lifestyle for a stronger and healthier society.

Keywords: *Sport Psychology. Health. Physics. Mental. Culture.*

1 – INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte (PE) é o campo científico de estudo das emoções e comportamentos no ambiente esportivo, onde os esportes proporcionam o lugar de aplicação prática do conhecimento.

Pesquisadores da área de PE têm dois objetivos principais: compreender como os aspectos psicológicos afetam o desempenho esportivo dos atletas e analisar como a participação no esporte afeta o desenvolvimento psicológico e a saúde mental dos indivíduos (WEINBERG, 2008).

Como subárea da psicologia e ciências do esporte, PE é um campo emergente no Brasil, se analisarmos o pequeno número de congressos e disciplinas nos cursos de graduação (VIEIRA *et al.*, 2010). Em um estudo recente, Queiroz *et al.* (2016) apontou algumas reflexões sobre o desenvolvimento da PE no Brasil, identificando os pontos fortes e fracos da área e indicando que a PE no Brasil ainda está em fase de desenvolvimento tanto na prática esportiva de alto rendimento quanto na pesquisa científica (QUEIROZ *et al.*, 2016). Além disso, há a necessidade de diminuir a distância entre o que se faz na prática esportiva e o que se investiga na teoria (FLETCHER, 2009).

Na área da psicologia, Andrade *et al.* (2015) concluíram que apesar do aumento da produção relacionada a esse tema entre 2010 e 2012, ainda há pouca produção de pesquisas sobre PE, e tais pesquisas têm se concentrado em alguns periódicos científicos da área de psicologia. Em pesquisa recente, Vieira *et al.* (2013) investigaram o estado da arte da produção científica em PE no Brasil e constataram que a maioria dos artigos sobre o tema são publicados em periódicos ligados à educação física.

Considerando a evolução das ciências do esporte no Brasil e nos países de língua portuguesa e especificamente de PE, é crescente o número de publicações em língua portuguesa em periódicos relacionados a essa área. Assim, há a necessidade de selecionar publicações focadas em PE para análise e maior aprofundamento.

2 – MÉTODOS

A princípio é preciso entender o que é a pesquisa. Nesse sentido, a pesquisa é segundo Gil (2008) um procedimento que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas levantados.

Nessa perspectiva, tratará de uma abordagem qualitativa, pois vai além dos sentidos que podem ser percebidos. Suas características são abordadas como a separação do sujeito enquanto pesquisador do seu objeto de pesquisa.

Para Deslauriers (1991), na pesquisa qualitativa uma vez utiliza as diversas concepções de autores que pesquisam sobre o ensino, para discutir e aprofundar entendimentos sobre os dados coletados, a o objetivo é produzir informações que sejam capazes de produzir novos conhecimentos.

Para tanto, Minayo (2001) destaca que esse tipo de pesquisa envolve um trabalho com motivos, valores, ações, crenças, por não serem reduzidos às operacionalizações variáveis.

3 – RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para perceber que a Educação para a cultura e principalmente a Psicologia do esporte, tanto na escola quanto na sociedade de modo geral tem importância fundamental na vida dos jovens e como dito anteriormente, algo a se dizer é perceber o lugar que as aulas para os estudantes ocupam em todos os níveis de ensino. Isso requer uma compreensão da relação de seus conteúdos com os interesses dos alunos nesta fase escolar, uma vez que sua legitimação não se dará em termos de conteúdos para testes nacionais, como é comum em outras áreas; assim, atribuindo significado

a ele. Ao contrário, é a relação desses conteúdos com a vida dos alunos que vai atribuir sentido à aula, torná-la viva, envolvente e pulsante (SOUZA, 2008).

Antes de abordar a questão central deste estudo - ou seja, a interface entre cultura e esporte para uma boa formação cidadã, e suas perspectivas para o ensino - , devemos partir de como essa discussão deve estar presente na fase do início estudantil. Betti e Zuliani (2002, p. 76) defendem que a educação do esporte no ensino médio deve ser vista de forma diferente do ensino fundamental. Para eles, essas aulas

[...] deve apresentar características inovadoras próprias que considerem a nova fase cognitiva e afetivo-social alcançada pelos adolescentes. Esse dever não implica perder de vista o propósito de integração do aluno à cultura corporal do movimento. Ao contrário, no ensino médio pode-se proporcionar ao aluno a fruição dessa cultura por meio de práticas que esse aluno identifica como significativas para si mesmo (p. 76).

Uma das tarefas hoje defendida pela área é proporcionar práticas significativas para os alunos que não se limitem à ideia de apenas fazer algo por fazer, mas com o contributo para a formação de alunos autônomos, cooperativos e capazes de questionar e criticar os valores que lhes são transmitidos. A necessidade de a escola organizar a reconstrução dos saberes escolares com os elementos da subjetividade humana e da auto iniciativa é, segundo Franco e Novaes (2001, p. 181), “uma forma de organizar a escola e o cotidiano, promovendo a formação de um cidadão consciente e historicamente engajado nos problemas de seu tempo, um sujeito dinâmico e participativo”.

Essa necessidade de estruturar a escola e o cotidiano dos alunos é justamente o que uma educação cidadã de qualidade deve nortear em seus conteúdos para que, com isso, a compreensão dos significados atribuídos pelos jovens às aulas represente algo para eles. Diante desse entendimento, os objetivos da educação no ensino fundamental e médio podem seguir o caminho que contribui para que os alunos superem a visão hegemônica, ou seja, dos esportes, danças, artes marciais, ginástica e exercícios físicos como produtos de consumo, ditando o modelo para ser seguido.

Esse novo contexto histórico impõe à educação uma revisão de sua prática, e essa percepção é importante porque o professor, ao trabalhar com pessoas que são afetadas, ao mesmo tempo, por uma cultura geral e por uma cultura escolar, deve levar em consideração esse aspecto. Compreender o que ocorre no geral e nas

culturas escolares permite inferir sobre como a compreensão do que ocorre no universo escolar está intimamente ligada aos interesses delineados fora desse espaço social.

Esse pensamento nos leva a pensar a escola como um espaço de representação social que existe independente da individualidade do sujeito, visto que esse ambiente é permeado por representações coletivas. Devemos frisar que, embora proponhamos uma mediação entre o conhecimento trazido pelos alunos e aquele sistematizado por um determinado grupo, isso não significa o abandono dos saberes existentes desenvolvidos há décadas pela área; o que nos propomos é dar-lhes vida, contextualizá-los historicamente. Pensar historicamente a escola é pensá-la como um ambiente sociocultural, que para Dayrell (1996), implica em:

Compreendendo-a na perspectiva da cultura sob um olhar mais denso que considera o dinamismo do fazer cotidiano realizado por homens e mulheres, trabalhadores, negros e brancos, adultos e adolescentes, e por fim, alunos e professores - seres humanos concretos, sociais e históricos. sujeitos, presentes na história, atores nela. Discutir a escola como ambiente sociocultural implica, portanto, resgatar o papel dos sujeitos no tecido social que a constitui como instituição (p. 136).

No que se refere às aulas de educação física (práticas esportivas), resgatar o protagonismo dos sujeitos passaria, assim, pela relação que se estabelece com o saber e, nesse sentido, a discussão sobre as interfaces entre a educação física e a saúde adapta-se de maneira fundamental, visto que aborda os aspectos relacionados à saúde desconectada dos modismos e padrões da mídia proporciona um ganho de qualidade de uma discussão que visualiza novos horizontes.

Esportes, danças, artes marciais, ginástica e exercícios físicos são conhecidos por enfrentar cada vez mais a transição para produtos e objetos de consumo amplamente divulgados ao grande público. Além disso, os jovens são bombardeados diariamente por imagens e enunciados que propõem um padrão de beleza corporal a ser alcançado por todos. Contrariamente, uma pequena parcela da população pratica sistematicamente esportes e exercícios físicos, e o estilo de vida gerado pelas novas condições socioeconômicas favorece o sedentarismo e a movimentação para espaços privados ou semiprivados.

É nesse sentido que a educação física no ensino médio - etapa conclusiva da educação básica - deve proporcionar aos alunos a ampliação e o aprimoramento

de seu repertório cognitivo, motor, afetivo e social, possibilitando a apropriação da observação crítica da cultura corporal, de modo que podem reivindicar participação e protagonismo em sua produção, reprodução, fruição e transformação.

O corpo é o principal consumidor das indústrias da beleza e da saúde na atualidade, tornando a ambiguidade sobre o conhecimento do corpo um traço da cultura contemporânea. A necessidade humana de se adequar a padrões estéticos pode desencadear uma imagem de crise - seja nos alicerces de nossa cultura ou mesmo na própria crise individual -, criando um embate interno entre as representações do corpo que temos e o corpo que queremos. Essa situação faz com que os conceitos sobre saúde sejam intencionalmente distorcidos e vinculados a conceitos estéticos, e o público que mais sofre com esse bombardeio de informações equivocadas são os jovens.

Os padrões são disseminados pelos mais diversos meios de comunicação e os modelos predefinidos reforçam visões antagônicas, por exemplo, entre juventude e velhice, atividade e passividade, entre outras. Diante desse contexto, o ciclo biológico não é o único aspecto destacado, pois o corpo assume uma conotação simbólica que resulta das construções sociais, cuja imagem ideal é a de saúde e beleza associada à juventude.

Discussões sobre doenças relacionadas ao sedentarismo, o papel da mídia na construção dos padrões de beleza corporal, os diversos significados atribuídos ao corpo, a relação entre exercício físico e saúde e papéis sexuais relacionados às expectativas de desempenho físico e esportivo, entre outros que muitas vezes são excluídos dos conteúdos das aulas de educação física do ensino médio e, com isso, os jovens constroem significados equivocados sobre essas questões - o que pode ser prejudicial à própria saúde.

3.1 – A PSICOLOGIA ALIADA A RESILIÊNCIA

De acordo com o conceito de Richardson et al. (1990), a resiliência é um processo de reintegração psicológica baseado na capacidade de aprender novas habilidades a partir de experiências estressantes e na perspectiva de aprimorar habilidades para lidar com novos eventos estressantes na vida. Esse construto é cultural e contextualmente dependente de fatores socioambientais

(MORGAN; FLETCHER; SARKAR, 2013) ou de eventos enfrentados ao longo da vida.

Segundo Masten (2001), eventos estressantes da comunidade tornam-se agentes ativos para criar indivíduos resilientes.

Atletas parecem vivenciar a natureza de seu estresse de forma diferente de não atletas (WAGSTAFF *et al.*, 2016); além disso, ex-atletas costumam ser mais resilientes, têm melhor saúde geral, menos ansiedade e lidam melhor com aspectos emocionais do que não atletas (BICALHO; MELO; NOCE, 2020). Com base em Fletcher e Sarkar (2012), os atletas estão mais preparados para lidar com eventos estressores, e esse fator abre espaço para o desenvolvimento da resiliência. Segundo esses autores, os atletas enfrentam situações difíceis para melhorar seu desempenho, diferentemente dos indivíduos que precisam mostrar habilidades resilientes para manter níveis funcionais normais após vivenciarem situações estressantes.

Segundo Pedro e Veloso (2018), a resiliência dos atletas “revela” habilidades pessoais que protegem os indivíduos dos efeitos negativos de eventos estressantes. Essas habilidades permitem que os atletas tenham uma melhor e mais fácil adaptação a circunstâncias negativas ou estressantes, muitas vezes vivenciadas em eventos de interação ambiente/individual. Estudos têm demonstrado que a resiliência também pode contribuir para o bem-estar psicológico dos atletas e para a redução do sofrimento psíquico.

Alguns modelos teóricos foram elaborados para explicar as habilidades de resiliência dos atletas, levando em consideração as especificidades dos ambientes esportivos. Com base em Galli e Vealey (2008), o processo de tornar-se resiliente está relacionado à exposição às adversidades e à forte influência de episódios difíceis na vida dos atletas. Adversidades são aqui entendidas como lesões estressoras, burnout e transições de carreira que têm o poder de influenciar o comportamento dos atletas. No entanto, é importante destacar que apesar de muitos sentimentos desagradáveis e circunstâncias difíceis vivenciadas pelos atletas, eles se beneficiam no enfrentamento de suas adversidades.

De acordo com o Modelo Conceitual de Resiliência de Galli e Vealey (2008), a resiliência é consequência de estados de agitação causados pela exposição dos atletas a estressores administrados por influências socioculturais e recursos pessoais. Com base neste modelo, a reintegração de atletas após um evento adverso

leva a respostas positivas e contribui para o reforço das competências de resiliência; em outras palavras, a resiliência vai além da característica do atleta, envolve influências ambientais, bem como processos de adaptação interna. No entanto, os autores não explicam como ocorre na prática o processo de reintegração que contribui para o desenvolvimento de habilidades de resiliência em atletas.

Mais tarde, Fletcher e Sarkar (2012) introduziram a Grounded Theory of Psychological Resilience and Optimal Sport Performance, que afirma que o desenvolvimento da resiliência depende de estressores, avaliação cognitiva, metacognição e personalidade. É composto por cinco principais fatores de proteção psicológica ligados ao potencial efeito negativo dos estressores, a saber: personalidade positiva, motivação, confiança, foco e suporte social percebido, que influenciam a forma como os atletas enfrentam os desafios e sua metacognição. Esses processos facilitam a obtenção de respostas que precedem o desempenho esportivo ideal.

A capacidade dos atletas de interpretar suas emoções e tomar decisões eficazes é um elemento fundamental para alcançar melhores resultados e os atletas seguirem em frente com o que aconteceu e se comprometerem altamente com as tarefas.

Observando os avanços da literatura sobre resiliência em atletas, surge a necessidade de avaliar qual dessas estruturas teóricas norteia a pesquisa. Nas modalidades esportivas de alto rendimento os atletas são submetidos ao estresse físico e mental devido à exigência de um bom desempenho físico nos treinos e para o sucesso nas competições. Na verdade, os atletas mais resilientes parecem estar mais preparados para superar desafios e estresse no ambiente esportivo, fato que aumenta a probabilidade de permanência na carreira esportiva (CEVADA *et al.*, 2012). Estudos também mostraram que a resiliência é a habilidade chave para que os atletas tenham sucesso no esporte (Sarkar e Fletcher (2013) têm defendido um conhecimento aprofundado sobre resiliência no contexto esportivo.

Algumas questões relevantes devem ser respondidas, tais como: Qual é a melhor forma de entender o impacto da resiliência no desempenho dos atletas se levarmos em consideração todas as diferenças entre os modelos teóricos introduzidos? Esses modelos estão realmente orientando o campo da resiliência em atletas? Como esses estudos foram conduzidos recentemente? Portanto, é de grande

importância investigar os principais modelos teóricos utilizados na resiliência esportiva e como esses modelos moldaram a estrutura de citação subsequente, como mostrado em outros estudos.

4 – CONCLUSÃO

Discutir e apresentar possibilidades na Psicologia do Esporte através da educação, observando também o conceito de cultura, são práticas que sempre estiveram presentes na história dessa disciplina. No entanto, podemos observar que apesar de as discussões sobre as questões do corpo vinculadas a uma perspectiva ampla em saúde não serem novas, esse é um tema que ainda requer reflexão. Considerando a complexidade que envolve o tema, este estudo destacou a constante exposição na mídia e a difusão na sociedade de estilos de vida saudáveis que se apresentam como indiscutíveis. Acreditamos assim que a educação física, principalmente no ensino fundamental e médio, pode ter uma prática pedagógica em seu âmbito que contemple temas relacionados à saúde e que possibilite aos alunos, a partir das práticas corporais,

Portanto, acreditamos que os conteúdos que podem e devem ser discutidos nessas aulas devem ser claramente definidos. Como não existe um currículo definido para a disciplina e o professor é o responsável por selecionar os conteúdos e realizar um planejamento dinâmico que atenda às necessidades e desejos dos alunos frente à realidade dos aspectos relacionados ao corpo na contemporaneidade, seus desdobramentos, e efeitos na saúde. À semelhança do que podemos observar nas diretrizes que regem a disciplina - ou seja, PCN e BNCC -, o aluno deve ser formado de forma integral, indo além da formação que enfoca a dimensão biológica e / ou técnica como costumamos observar em campo para uma sólida educação cidadã.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A.; BRANDT, R.; DOMINSKI, F. H.; VILARINO, G. T.; COIMBRA, D.; MOREIRA, M. Psicologia do Esporte no Brasil: Revisão em Periódicos da Psicologia. **Psicologia em Estudo**, v. 20, n. 2, p. 309-17, 2015.

BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, n. 1, p. 73-81, 2002.

BICALHO, C.C.F.; MELO, G.F.; NOCE, F. Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 20, n. 3, p. 26-40, 2020.

CEVADA, T.; CERQUEIRA, L. S.; MORAES, H. S.; SANTOS, T. M. dos; POMPEU, F. A. M. S.; DESLANDES, A. C. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Arch. Clin. Psychiatry**, São Paulo, v. 39, n. 3, 2012. DOI: 10.1590/S0101-60832012000300003.

DAYRELL, J. A escola como espaço sócio-cultural. *In*: DAYRELL, J. (org.). **Múltiplos olhares sobre educação e cultura**. Belo Horizonte: UFMG, 1996, p. 136-161.

DESLAURIERS, J.-P. **Recherche qualitative**: Guide pratique. Montreal: McGraw-Hill, 1991.

FLETCHER, D., SARKAR, M. Uma teoria fundamentada da resiliência psicológica em campeões olímpicos. **Psicologia do Esporte e do Exercício**, v.13, p. 669-678, 2012. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007.

FLETCHER, D.; WAGSTAFF, C. R. Psicologia organizacional no esporte de elite: seu surgimento, aplicação e futuro. **Psicologia do esporte e exercício**, v. 10, n. 4, p. 427-34, 2009.

FRANCO, M. L. P. B.; NOVAES, G. T. F. Os jovens do ensino médio e suas representações sociais. **Cadernos de Pesquisa**, n. 112, p. 167-183, 2001.

GALLI, N.; VEALEY, R. (2008). Recuperando-se da adversidade: experiências de resiliência de atletas. **The Sport Psychologist**, v. 22, p. 316-335. DOI:10.1123/tsp.22.3.316.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MASTEN, A. S. Magia comum: Processos de resiliência em desenvolvimento. **American Psychologist**, v. 56, n. 3, p. 227-238, 2001. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.

MINAYO, M. C. de S. (org.). **Pesquisa Social**: Teoria, método e criatividade. 18. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

MORGAN, P. B.; FLETCHER, D.; SARKAR, M. Definindo e caracterizando a resiliência da equipe no esporte de elite. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 14, n. 4, p. 549-559, 2013. DOI: 10.1016/j.psychsport.2013.01.004.

PEDRO, S. D.; VELOSO, S. Explorando a resiliência em esporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del Atleta-Una contribución a la literatura. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v.18, n. 1, p.151-160, 2018.

QUEIROZ, F. S.; LIMA FOGAÇA, J.; HANRAHAN, S. J.; ZIZZI, S. Psicologia do esporte no Brasil: reflexões sobre o passado, presente e futuro do campo. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 14, n. 2, p. 168-85, 2016.

RICHARDSON, G. E.; NEIGER, B. L.; JENSEN, S.; KUMPFER, K. L. O modelo de resiliência. **Educação em Saúde**, v. 21, p. 33-39, 1990. DOI: 10.1080/00970050.1990.10614589.

SOUZA, A. S. **Educação Física no Ensino Médio**: Representações dos Alunos. p. 148. 2008. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2008.

VIEIRA, L. F.; NASCIMENTO, A. J. R.; VIEIRA, J. L. L. O estado da arte da pesquisa em Psicologia do Esporte no Brasil. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 22, n. 2, p. 501-7, 2013.

VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; OLIVEIRA, L. P. D.; VIEIRA, J. L. L. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em estudo**, v. 15, n. 2, p. 391-9, 2010.

WAGSTAFF, C. R. D.; SARKAR, M.; DAVIDSON, C. L.; FLETCHER, D. Resiliência no esporte: uma revisão crítica de processos psicológicos, influências socioculturais e dinâmica organizacional. *In*: **Psicologia Organizacional do Esporte**, 2016, p. p. 120-149. DOI: 10.4324/9781315666532.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.