

# PSICOLOGIA APLICADA À EDUCAÇÃO FÍSICA

Prof<sup>ca</sup>. Débora Cristina Curto da Costa Bocato

Prof. Fábio Roberto Tavares



Indaiatã – 2016

1ª Edição



Copyright © UNIASSELVI 2016

*Elaboração:*

*Profª. Débora Cristina Curto da Costa Bocato*

*Prof. Fábio Roberto Tavares*

*Revisão, Diagramação e Produção:*

*Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI*

Ficha catalográfica elaborada na fonte pela Biblioteca Dante Alighieri

UNIASSELVI – Indaial.

613.7

T231p Tavares; Fábio Roberto

Psicologia aplicada a educação física/ Fábio Roberto Tavares; Débora Cristina Curto da Costa Bocato : UNIASSELVI, 2016.

173 p. : il.

ISBN 978-85-7830-999-2

1. Educação física.

I. Centro Universitário Leonardo Da Vinci.

# APRESENTAÇÃO

Caro acadêmico! Chegou a hora de você conhecer melhor a Psicologia aplicada à Educação Física e aprender um pouco mais sobre ela! Esse é um importante ramo da Psicologia e de grande importância, tanto para a sua vida acadêmica e profissional quanto para o cotidiano.

Durante o período de formação acadêmica, os conhecimentos em Psicologia são fundamentais para sua formação profissional, pois este é o campo da ciência que investiga o comportamento humano, ou seja, como as pessoas pensam, agem e se inter-relacionam. Assim, é possível entender as bases que são construídas as sociedades. Contudo, para obter essa compreensão, é necessário um resgate histórico de sua concepção e consolidação científica.

No âmbito profissional, o profissional da Educação Física precisa possuir a capacidade de síntese crítica, bem como conhecimento científico e técnico, que são relevantes no entendimento dos fenômenos da Educação Física. Assim, conhecer como as pessoas pensam, sentem e percebem o meio são princípios básicos dessa área de atuação.

A Psicologia, enquanto ramificação da ciência que investiga o comportamento humano, começa a inter-relacionar-se com a Educação Física (EF) desde a formação do professor desta licenciatura. Assim, a Psicologia, a partir de suas disciplinas, está relacionada ao crescimento e desenvolvimento humano, bem como aos aspectos da Psicologia da educação, da aprendizagem e da prática de esporte, influenciando diretamente a formação nos cursos de Educação Física (LINS, 2012). Desse modo, tais componentes curriculares, previstos dentro dos Projetos Político-Pedagógicos dos cursos de EF, devem contemplar fundamentações teóricas acerca do desenvolvimento humano, de modo a deixar claras as conexões entre a aprendizagem e os fatores que envolvem a Psicologia.

Esse Caderno de Estudos fornece os conhecimentos básicos em Psicologia aplicada à Educação Física e está dividido em três unidades. Na primeira unidade, você estudará sobre a concepção da Psicologia enquanto ciência, incluindo suas origens na Grécia antiga e as escolas no seu percurso histórico. Também serão abordadas as principais escolas psicológicas do século XX, que são o Behaviorismo, a Gestalt-Psicologia da Forma e a Psicanálise de Sigmund Freud, que mudou definitivamente os rumos da Psicologia. Para encerrar a primeira unidade, você aprenderá noções básicas da Psicologia aplicada à Educação Física e seus desdobramentos.

Na segunda unidade, os conhecimentos que permeiam as trocas existentes entre a Psicologia e a Educação Física são aprofundados. Você aprenderá sobre as influências dos aspectos psicológicos no desempenho da atividade física, sendo capaz de entender as contribuições da Psicologia

para pessoas que praticam atividades físicas, além de compreender também conteúdos voltados para a atuação do Psicólogo em atividades de alto rendimento (atletas).

Por fim, na terceira unidade você aprenderá sobre a importância do acompanhamento psicológico na prática esportiva, na recuperação, na reabilitação, na inserção, na socialização e na superação dos desafios que se colocam para aqueles que querem mais qualidade de vida para si mesmos e para a sociedade de um modo geral.

Desejo a você um ótimo aprendizado! Espero que, ao terminar o estudo deste caderno, você tenha aprendido os conhecimentos básicos sobre a inter-relação entre a Psicologia e a Educação Física, consiga compreender a importância desta disciplina e também consiga aplicar esses conhecimentos na vida acadêmica, profissional e no cotidiano.

Bons estudos!



Você já me conhece das outras disciplinas? Não? É calouro? Enfim, tanto para você que está chegando agora à UNIASSELVI quanto para você que já é veterano, há novidades em nosso material.

Na Educação a Distância, o livro impresso, entregue a todos os acadêmicos desde 2005, é o material base da disciplina. A partir de 2017, nossos livros estão de visual novo, com um formato mais prático, que cabe na bolsa e facilita a leitura.

O conteúdo continua na íntegra, mas a estrutura interna foi aperfeiçoada com nova diagramação no texto, aproveitando ao máximo o espaço da página, o que também contribui para diminuir a extração de árvores para produção de folhas de papel, por exemplo.

Assim, a UNIASSELVI, preocupando-se com o impacto de nossas ações sobre o ambiente, apresenta também este livro no formato digital. Assim, você, acadêmico, tem a possibilidade de estudá-lo com versatilidade nas telas do celular, tablet ou computador.

Eu mesmo, UNI, ganhei um novo layout, você me verá frequentemente e surgirei para apresentar dicas de vídeos e outras fontes de conhecimento que complementam o assunto em questão.

Todos esses ajustes foram pensados a partir de relatos que recebemos nas pesquisas institucionais sobre os materiais impressos, para que você, nossa maior prioridade, possa continuar seus estudos com um material de qualidade.

Aproveite o momento para convidá-lo para um bate-papo sobre o Exame Nacional de Desempenho de Estudantes – ENADE.

Bons estudos!



# BATE SOBRE O PAPO ENADE!



Olá, acadêmico!

Você já ouviu falar sobre o **ENADE**?

Se ainda não ouviu falar nada sobre o ENADE, agora você receberá algumas informações sobre o tema.

Ouviu falar? Ótimo, este informativo reforçará o que você já sabe e poderá lhe trazer novidades.



Vamos lá!

Qual é o significado da expressão ENADE?

**EXAME NACIONAL DE DESEMPENHO DOS ESTUDANTES**

Em algum momento de sua vida acadêmica você precisará fazer a prova ENADE.



Que prova é essa?

É **obrigatória**, organizada pelo INEP – Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira.

Quem determina que esta prova é obrigatória... O **MEC – Ministério da Educação**.

O objetivo do MEC com esta prova é o de avaliar seu desempenho acadêmico assim como a qualidade do seu curso.



**Fique atento!** Quem não participa da prova fica impedido de se formar e não pode retirar o diploma de conclusão do curso até regularizar sua situação junto ao MEC.

Não se preocupe porque a partir de hoje nós estaremos auxiliando você nesta caminhada.

Você receberá outros informativos como este, complementando as orientações e esclarecendo suas dúvidas.



Você tem uma trilha de aprendizagem do ENADE, receberá e-mails, SMS, seu tutor e os profissionais do polo também estarão orientados.

Participará de webconferências entre outras tantas atividades para que esteja preparado para #mandar bem na prova ENADE.

Nós aqui no NEAD e também a equipe no polo estamos com você para vencermos este desafio.

Conte sempre com a gente, para juntos mandarmos bem no ENADE!





# SUMÁRIO

UNIDADE 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PSICOLOGIA COMO CIÊNCIA.....	1
TÓPICO 2 – CONCEITOS GERAIS DA PSICOLOGIA E SUA CONSTITUIÇÃO COMO CIÊNCIA.....	3
1 INTRODUÇÃO.....	3
2 ABORDAGEM HISTÓRICA DA PSICOLOGIA.....	4
2.1 OS PRIMÓRDIOS DA PSICOLOGIA: OS GREGOS.....	4
3 A PSICOLOGIA NA IDADE MÉDIA.....	7
4 A ORIGEM DA PSICOLOGIA CIENTÍFICA.....	10
4.1 O FUNCIONALISMO.....	11
4.2 ESTRUTURALISMO.....	12
4.3 ASSOCIACIONISMO.....	13
RESUMO DO TÓPICO 1.....	15
AUTOATIVIDADE.....	16
TÓPICO 2 – AS PRINCIPAIS TEORIAS DO SÉCULO XX.....	19
1 INTRODUÇÃO.....	19
2 BEHAVIORISMO.....	20
3 GESTALT – A PSICOLOGIA DA FORMA.....	25
4 PSICANÁLISE.....	29
RESUMO DO TÓPICO 2.....	33
AUTOATIVIDADE.....	34
TÓPICO 3 – A PSICOLOGIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	37
1 INTRODUÇÃO.....	37
2 AS TROCAS EXISTENTES ENTRE A EDUCAÇÃO FÍSICA E A PSICOLOGIA.....	37
3 O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE.....	39
4 A PSICOMOTRICIDADE.....	42
5 FATORES INTERPESSOAIS NO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM.....	43
LEITURA COMPLEMENTAR.....	45
RESUMO DO TÓPICO 3.....	48
AUTOATIVIDADE.....	49
TÓPICO 4 – A PSICOLOGIA APLICADA AO ESPORTE.....	51
1 INTRODUÇÃO.....	51
2 PERCURSO HISTÓRICO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE.....	51
3 HABILIDADES E COMPETÊNCIAS A PARTIR DO ESPORTE.....	54
4 ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO DO ESPORTE.....	56
LEITURA COMPLEMENTAR.....	59
RESUMO DO TÓPICO 4.....	60
AUTOATIVIDADE.....	61

<b>UNIDADE 2 – A INFLUÊNCIA DOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS NO DESEMPENHO DA ATIVIDADE FÍSICA.....</b>	<b>63</b>
<b>TÓPICO 1 – A PSICOLOGIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES .....</b>	<b>65</b>
1 INTRODUÇÃO .....	65
2 DESENVOLVIMENTO FÍSICO-PSICOLÓGICO DA CRIANÇA E A FORMAÇÃO DO CARÁTER.....	65
3 EDUCAÇÃO FÍSICA: COMPETIÇÃO E A AGRESSIVIDADE X COOPERAÇÃO .....	69
4 LIMITES E POSSIBILIDADES PARA ALUNOS COM NECESSIDADES ESPECIAIS.....	72
LEITURA COMPLEMENTAR.....	76
RESUMO DO TÓPICO 1.....	77
AUTOATIVIDADE .....	78
<b>TÓPICO 2 – CONSIDERAÇÕES DA PSICOLOGIA EM INDIVÍDUOS QUE PRATICAM ATIVIDADES FÍSICAS .....</b>	<b>79</b>
1 INTRODUÇÃO .....	79
2 A PSICOLOGIA E AS ATIVIDADES FÍSICAS NO ÓCIO (TEMPO LIVRE) .....	79
3 MOTIVAÇÕES PSICOLÓGICAS .....	83
4 O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO FRUTO DA ATIVIDADE FÍSICA .....	86
LEITURA COMPLEMENTAR.....	88
RESUMO DO TÓPICO 2.....	90
AUTOATIVIDADE .....	91
<b>TÓPICO 3 – A PSICOLOGIA PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO .....</b>	<b>93</b>
1 INTRODUÇÃO .....	93
2 MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA ESPORTIVA PROFISSIONAL.....	93
3 AS INFLUÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO DESEMPENHO (TREINAMENTO EXCESSIVO: ANSIEDADE E ESTRESSE).....	97
4 LIDERANÇA EM ESPORTES COLETIVOS .....	99
5 PERSONALIDADE EM ESPORTES INDIVIDUAIS .....	101
LEITURA COMPLEMENTAR.....	104
RESUMO DO TÓPICO 3.....	106
AUTOATIVIDADE .....	107
<b>UNIDADE 3 – A RELAÇÃO DA PSICOLOGIA COM A EDUCAÇÃO FÍSICA .....</b>	<b>109</b>
<b>TÓPICO 1 – A PSICOLOGIA E A ATIVIDADE ESPORTIVA .....</b>	<b>111</b>
1 INTRODUÇÃO .....	111
2 CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA PARA O ESTUDO DO ESPORTE.....	112
3 A PSICOLOGIA E A PRÁTICA ESPORTIVA.....	116
LEITURA COMPLEMENTAR.....	123
RESUMO DO TÓPICO 1.....	125
AUTOATIVIDADE .....	127
<b>TÓPICO 2 – O ESPORTE, A INSERÇÃO E O COMPORTAMENTO SOCIAL .....</b>	<b>133</b>
1 INTRODUÇÃO .....	133
2 A PSICOLOGIA E AS NORMAS SOCIAIS.....	134
3 PLANEJANDO O FUTURO.....	137
LEITURA COMPLEMENTAR.....	142
RESUMO DO TÓPICO 2.....	147
AUTOATIVIDADE .....	148

<b>TÓPICO 3 – OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO E AS PRÁTICAS ESPORTIVAS.....</b>	<b>151</b>
<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>151</b>
<b>2 AS MÍDIAS SOCIAIS E O ESPORTE .....</b>	<b>152</b>
<b>3 OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO E A SOCIEDADE .....</b>	<b>156</b>
<b>RESUMO DO TÓPICO 3.....</b>	<b>160</b>
<b>AUTOATIVIDADE .....</b>	<b>161</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>165</b>



## CONTEXTUALIZAÇÃO DA PSICOLOGIA COMO CIÊNCIA

### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

**A partir do estudo desta unidade, você deverá ser capaz de:**

- compreender a concepção conceitual da Psicologia e sua constituição enquanto ciência;
- conhecer as inter-relações entre a Psicologia e a Educação Física;
- entender a importância do desenvolvimento motor e da psicomotricidade;
- estudar o percurso evolutivo da Psicologia no esporte;
- entender a atuação do psicólogo no esporte.

### PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em quatro tópicos. Ao final de cada um deles você encontrará atividades que o ajudarão a refletir e a fixar os conhecimentos abordados.

TÓPICO 1 – CONCEITOS GERAIS DA PSICOLOGIA E SUA  
CONSTITUIÇÃO COMO CIÊNCIA

TÓPICO 2 – PRINCIPAIS PERSPECTIVAS DA PSICOLOGIA DO SÉCULO  
XX

TÓPICO 3 – A PSICOLOGIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA

TÓPICO 4 – A PSICOLOGIA APLICADA AO ESPORTE



## CONCEITOS GERAIS DA PSICOLOGIA E SUA CONSTITUIÇÃO COMO CIÊNCIA

### 1 INTRODUÇÃO

Certamente a maioria de nós já ouviu o termo psicologia. Esta palavra se faz presente em diferentes contextos de nosso cotidiano. Contudo, existem diferenças entre a psicologia do senso comum e a psicologia científica. Vejamos algumas informações sobre este assunto, seguindo as ideias de Bock, Furtado e Teixeira (2001).

No nosso cotidiano, utilizamos o termo psicologia com vários sentidos. Quando uma pessoa é um bom vendedor, dizemos que ele tem a “psicologia” da venda, ou quando alguém se dispõe a ouvir os problemas de outros, dizemos que tem a “psicologia” para entender as pessoas. Com certeza esta não é a psicologia dos psicólogos, mas não deixa de ser um tipo de psicologia, denominada como a psicologia do senso comum, isto é, o saber superficial, popular, adquirido a partir dos conhecimentos científicos da psicologia científica.

Sem os conhecimentos de senso comum, oriundos de nossas vivências, que passam de geração em geração, teríamos muita dificuldade em nossas tarefas cotidianas. Contudo, apenas esse conhecimento de senso comum não seria suficiente para o desenvolvimento da humanidade. Deste modo, o homem sempre buscou pelo conhecimento científico para que pudesse dominar a natureza em seu próprio benefício.

Nessa perspectiva, a busca pelo conhecimento científico para resolver problemas já vem de longa data. Os gregos, por volta do século 4 a.C., já desenvolviam cálculos matemáticos tão complexos que ainda nos dias atuais temos dificuldades para compreendê-los. Então, a partir dos primórdios, os conhecimentos foram sendo transformados, reafirmados ou mesmo descartados de acordo com a necessidade de cada contexto.

Neste primeiro tópico faremos inicialmente uma abordagem histórica da Psicologia desde os primórdios, na Grécia, até os conceitos atuais da Psicologia científica. Para tanto, faremos um breve resgate das principais tendências da Psicologia, apresentando as escolas de pensamento conhecidas como Estruturalismo, Funcionalismo e Associacionismo, até a fase científica representada por Wilhelm Wundt.

## 2 ABORDAGEM HISTÓRICA DA PSICOLOGIA

### 2.1 OS PRIMÓRDIOS DA PSICOLOGIA: OS GREGOS

Você sabia que por volta de 700 anos a.C., na Grécia, tiveram início as discussões sobre o pensamento humano? A partir de agora vamos fazer um resgate histórico sobre a psicologia desde os primórdios até a atualidade, seguindo as contribuições de Bock, Furtado e Teixeira (2001).

Os gregos eram um povo bastante desenvolvido e foi lá que surgiram as primeiras cidades-estados. A partir de então surge a necessidade de busca por riquezas pelos cidadãos (classe dominante) para a manutenção das cidades (Figura 1). Isto gerou o crescimento e a busca de soluções para problemas de aspectos sociais, para a agricultura e também arquitetura. Tais fatos geraram desenvolvimento nas áreas de física, geometria e política.

FIGURA 1 - O PARTENON DE ATENAS



FONTE: Disponível em: <[https://fotos.web.sapo.io/i/o90026f2b/2637884\\_1fZe6.jpeg](https://fotos.web.sapo.io/i/o90026f2b/2637884_1fZe6.jpeg)>. Acesso em: 16 jul. 2019.

Entre os filósofos gregos surgem as primeiras tentativas de designar uma Psicologia, daí sua origem grega, com os termos *psyché* (alma, espírito) e *logos* (estudo, razão). No senso comum a Psicologia é vista como uma ciência que estuda o comportamento, já em uma definição etimológica significa “ciência da alma”. Neste sentido, a alma seria a parte não material do homem, estando relacionada ao pensamento, aos sentimentos de amor ou ódio, às percepções e às sensações.

Filósofos que antecedem Sócrates tentaram explicar a relação entre o homem e o meio, a partir das percepções. Existiam duas correntes que divergiam quanto à constituição do mundo. Os idealistas defendiam que o mundo se formava a partir das ideias. E os materialistas acreditavam que a matéria formava o mundo.

Somente a partir das ideias de Sócrates (469-399 a.C.) é que a Psicologia começa a se constituir (Figura 2). A principal ideia deste filósofo era a distinção entre os homens e os demais animais, por isso o foco de seus estudos era a razão. Devido a isto, o homem era capaz de ir além dos seus instintos, ou seja, do irracional. Assim, a partir das contribuições deste filósofo, inicia-se um caminho bastante utilizado pela Psicologia, que são as teorias da consciência de forma mais sistematizada (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2001).

FIGURA 2 - SÓCRATES

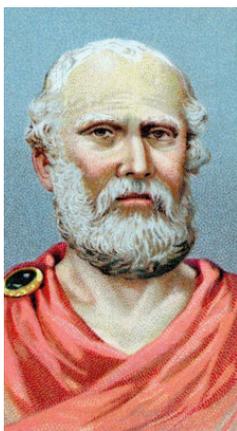


FONTE: Disponível em: <<https://isthisparadise.wordpress.com/category/classic-philosophers-on-happiness-series/>>. Acesso em: 31 maio 2016.

Seguidor de Sócrates, Platão (427-347 a.C.) buscou explicar onde se encontrava a razão dentro do corpo humano (Figura 3). Segundo ele, a razão estava presente na cabeça, que era onde se encontrava a alma. Por meio da medula, a alma se ligava ao corpo. Esta conexão era necessária porque o corpo e a alma podiam se separar. Deste modo, após a morte a matéria desaparecia e a alma ficava livre para habitar em outro corpo.

Neste aspecto, Platão defendia a ideia de que o homem era formado por uma parte imaterial, que seria a mente, e outra material, que seria o corpo. Formulou então a chamada teoria platônica, na qual a alma era imortal e separada do corpo, sendo o homem um ser dualista composto de duas partes distintas e opostas. A mente estava relacionada ao bem, e a parte material ao lado inferior do homem.

FIGURA 3 - PLATÃO



FONTE: Disponível em: <<http://apanaceaessencial.blogspot.com.br/2011/12/vida-e-obra-do-filosofo-platao.html>>. Acesso em: 2 jun. 2016.

Ainda seguindo as ideias de Bock, Furtado e Teixeira (2001), vamos falar sobre as concepções de outro filósofo grego que merece destaque, Aristóteles, um opositor das ideias de Platão (Figura 4). Para ele, o corpo e a alma eram inseparáveis, sendo que a *psyque* seria a parte ativa da vida. Nesta perspectiva, tudo o que possuía vida teria alma, que era responsável pela alimentação e reprodução.

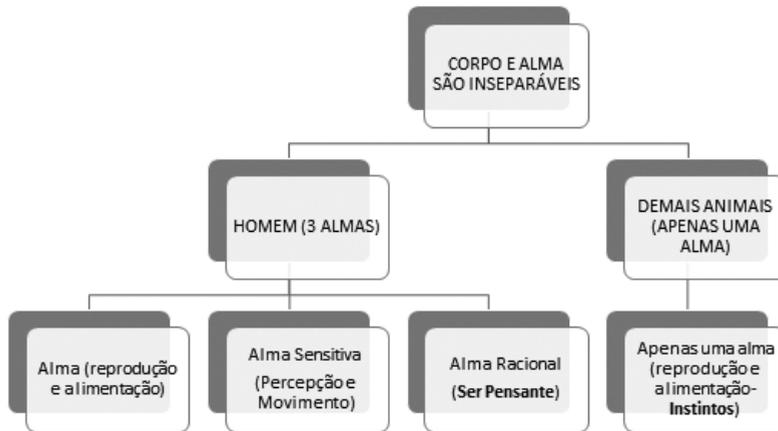
FIGURA 4 - ARISTÓTELES



FONTE: Disponível em: <<http://www.psicologiamsn.com/2014/04/ato-e-potencia-em-aristoteles-modos-diversos-de-ser.html>>. Acesso em: 2 jun. 2016.

Contudo, o homem se distinguia dos demais por ser provido dessa alma e de mais duas outras, que seriam: a sensitiva, que lhe conferia percepção e movimento, e a racional, que fazia dele um ser pensante. Estudou as diferenças entre a razão, as percepções e as sensações, sendo este episódio visto como o primeiro tratado sistemático da Psicologia em sua obra *De anima* ou “sobre a mente”. Formulou a teoria aristotélica da mortalidade da alma e a designou como pertencente ao corpo (Figura 5).

FIGURA 5 - PERSPECTIVA ARISTOTÉLICA



FONTE: Adaptado de Bock, Furtado e Teixeira (2001)

### 3 A PSICOLOGIA NA IDADE MÉDIA

Agora vamos avançar um pouco no tempo para que possamos entender a Psicologia no contexto que equivale à Idade Média, ainda seguindo as colocações de Bock, Furtado e Teixeira (2001).

Nesse momento da história surge o Império Romano, que dominará a Grécia, a Europa e o Oriente Médio. Neste período está ocorrendo o desenvolvimento do cristianismo, que, mesmo em 400 d.C., após ter sofrido terríveis invasões e enfraquecimento econômico com aniquilação de territórios, resiste e se fortalece, sendo a religião predominante neste período.

Diante deste cenário, falar em Psicologia é relacioná-la ao conhecimento religioso. Neste momento, a Igreja Católica monopolizava o poder e certamente interferia em questões sobre o psiquismo. Dois grandes filósofos, Santo Agostinho (354-430) e São Tomaz de Aquino (1225-1274), são figuras importantes e representam este período.

Inspirado em Platão, São Tomaz de Aquino também defendia uma ruptura entre o corpo e a alma. Contudo, para ele a alma não representava simplesmente a razão, mas também a manifestação divina do homem. Uma vez que a alma era considerada imortal, ela representava a ligação entre a humanidade e Deus. Como a alma representava a sede do pensamento, uma das maiores preocupações da Igreja era compreendê-la.

Nesta época, inicia-se a transição para o capitalismo com a Revolução Industrial na Inglaterra e, conseqüentemente, inúmeros problemas sociais e econômicos. Em meio a isto começam a surgir questionamentos sobre os postulados da Igreja e a busca por novas respostas para as relações entre o homem e Deus. De acordo com São Tomaz de Aquino, a busca pela perfeição

para o homem deve ser a constante busca a Deus, de modo que o homem, em sua essência, busque a perfeição a partir de sua existência. Distingue-se, assim, essência de existência.

Aproximadamente 200 anos após a morte de São Tomaz de Aquino, inicia-se a época do Renascimento, e o mercantilismo resulta na descoberta de novas terras e no surgimento do acúmulo de riquezas por nações em formação, como França e Itália, e, ao mesmo tempo, um processo de valorização do homem.

Na área científica, os avanços também vão acontecendo. Um acontecimento crucial que resulta em uma revolução do conhecimento humano foram as novas conclusões de Copérnico em 1543, de que o planeta Terra não é o centro do universo. Nestas circunstâncias, regras e métodos para o estabelecimento do conhecimento científico começam a surgir, ocorrendo sua sistematização. O capitalismo move o mundo em busca de matéria-prima para abastecer os mercados e aumentar cada vez mais a produção. O mundo foi posto em movimento e, então, surge a racionalidade do homem e a busca pelo conhecimento científico em prol do desenvolvimento.

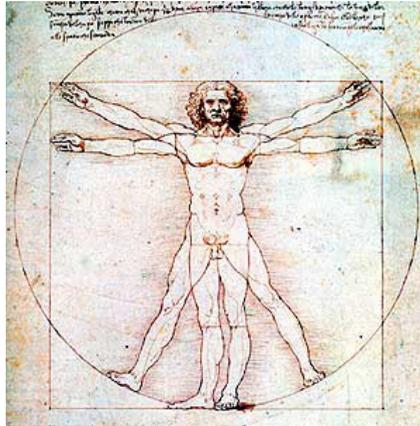
A partir de então o homem deixa de ser o centro do universo (antropocentrismo) (Figura 6) e o Sol passa a ser o centro. Isto significa que o homem está livre para traçar seu futuro e buscar novas conquistas. Conhecimento e fé tornam-se independentes, o homem passa a buscar pelo conhecimento por meio da racionalidade. Neste momento, surgem estudiosos como Hegel, que aponta a importância da história para o avanço do conhecimento, e Darwin, com a Teoria da Evolução, que descarta definitivamente o antropocentrismo.



**ANTROPOCENTRISMO:** O homem passou a ser o centro do universo. Em uma das teses de Giovanni Pico della Mirandola, a que melhor representa o manifesto renascentista do homem seria o *Discurso sobre a Dignidade do Homem*. Neste, fica clara a descrição do homem como centro do mundo e o destaque com relação ao seu valor. É importante notar que Pico, sendo o homem o centro, teria livre-arbítrio para escolher onde queria chegar e o que queria fazer. Contudo, não é negada a existência de Deus; ao contrário, o homem é criatura de Deus, o qual o colocou em destaque, ocupando lugar central no mundo. Seguem as palavras de Pico:

Coloquei-te no meio do mundo para que daí possas olhar melhor tudo o que há no mundo. Não te fizemos celeste, nem terreno, nem mortal, nem imortal, a fim de que tu, árbitro e soberano artífice de si mesmo, te plasmasses e te informasses, na forma que tiveres seguramente escolhido. Poderás degenerar até aos seres que são as bestas, poderás regenerar-te até às realidades superiores que são divinas, por decisão do teu ânimo (LACERDA, 2010, p. 4).

FIGURA 6 - ANTROPOCENTRISMO



FONTE: Disponível em: <[www.clickestudante.com/antropocentrismo.html](http://www.clickestudante.com/antropocentrismo.html)>. Acesso em: 9 jun. 2016.

A burguesia é uma classe emergente que busca a emancipação do homem, de modo que possa transformar o universo e explorar tudo o que a natureza lhe oferece. As ideias conspiravam a favor, e a busca por desvendar os fenômenos da natureza por meio da observação rigorosa e objetiva para a formulação de leis científicas necessitava de métodos e procedimentos rigorosos, com o objetivo de se alcançar o conhecimento científico livre de dogmas religiosos. Era o início da Ciência Moderna. Antes de entendermos o que seria a Psicologia científica, precisamos compreender o que vem a ser a Ciência.



Na realidade, não existe uma única definição para este termo, considerando sua abrangência. Podemos dizer que a Ciência é uma forma de reflexão baseada na realidade cotidiana. Contudo, o conhecimento científico e o cotidiano se aproximam e se afastam ao mesmo tempo. Isso porque, para compreender a realidade, a Ciência utiliza abstrações, ou seja, se afasta do real, colocando-o como objeto de investigação, de modo a ter uma melhor compreensão sobre os fenômenos, para além das aparências (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2001).

Neste processo a Ciência busca por respostas a partir da investigação de um objeto específico de estudo, fazendo uso de métodos e procedimentos rigorosos para a elaboração das análises.

A ciência compõe-se de um conjunto de conhecimentos sobre fatos ou aspectos da realidade (objeto de estudo), expresso por meio de uma linguagem precisa e rigorosa. Esses conhecimentos devem ser obtidos de maneira programada, sistemática e controlada, para que se permita a verificação de sua validade. Assim, podemos apontar o objeto dos diversos ramos da ciência e saber exatamente como determinado conteúdo foi construído, possibilitando a reprodução da experiência. Dessa forma, o saber pode ser transmitido, verificado, utilizado e desenvolvido (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2001, p. 24).

No caso das ciências que estudam o homem, como a Psicologia, existe uma diversidade de objetos de estudo. Em um sentido mais amplo, o objeto de estudo da Psicologia seria o ser humano. Contudo, uma gama de valores sociais intrínsecos ao mesmo permite inúmeras concepções. Deste modo, o objeto de estudo é definido de acordo com a visão de homem que cada teoria possui, sendo a Psicologia uma ciência que estuda os “diversos homens” (BOCK et al., 2001).

## 4 A ORIGEM DA PSICOLOGIA CIENTÍFICA

Agora conheceremos as escolas de pensamento do final do século XIX, que impulsionaram o movimento da Psicologia como Ciência seguindo as descrições de Bock, Furtado e Teixeira (2001) e Schultz e Schultz (2009).

A Psicologia científica tem sua origem na Alemanha, na Universidade de Leipzig, a partir de estudos em conjunto dos pesquisadores Wundt, Weber e Fechner. No entanto, foi nos Estados Unidos, devido ao grande crescimento econômico dentro do sistema capitalista, que encontrou área para crescer de forma rápida, surgindo as primeiras escolas em Psicologia, que deram origem a inúmeras outras teorias que existem na atualidade. Essas abordagens são: o Funcionalismo, de William James (1842-1910), o Estruturalismo, de Edward Titchener (1867-1927), e o Associacionismo, de Edward L. Thorndike (1874-1949).



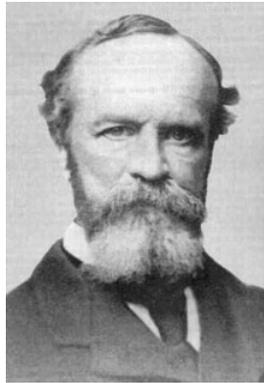
A Psicologia enquanto um ramo da Filosofia estudava a alma. A Psicologia científica nasce quando, de acordo com os padrões de ciência do século XIX, Wundt preconiza a Psicologia “sem alma”. O conhecimento tido como científico passa então a ser aquele produzido em laboratórios, com o uso de instrumentos de observação e medição. Se antes a Psicologia estava subordinada à Filosofia, a partir daquele século ela passa a ligar-se a especialidades da Medicina, que assumira, antes da Psicologia, o método de investigação das ciências naturais como critério rigoroso de construção do conhecimento.

FONTE: Disponível em: <[http://psicologiabis.blogspot.com.br/2013\\_02\\_01\\_archive.html](http://psicologiabis.blogspot.com.br/2013_02_01_archive.html)>. Acesso em: 14 jun. 2016.

## 4.1 O FUNCIONALISMO

Tem sua origem nos Estados Unidos a partir dos estudos de William James (1842-1910) (Figura 7). Foi a primeira organização sistemática de conhecimentos voltados para a Psicologia. A partir de um olhar voltado para o desenvolvimento econômico, os principais questionamentos levantados eram: “O que fazem os homens?” e “Por que o fazem?”. Com o objetivo de responder a tais questões, James busca investigar o funcionamento da consciência, no sentido de como o homem a utiliza para se adaptar ao meio (MACHADO, s. d.; BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2001). Neste aspecto, buscou investigar, por meio de uma abordagem funcional e não experimental, como se dá a adaptação dos seres humanos ao seu meio (Figura 7).

FIGURA 7 - WILLIAM JAMES



FONTE: Disponível em <<http://www.infoescola.com/wp-content/uploads/2010/03/William-James.jpg>>. Acesso em: 3 jun. 2016.

James foi considerado o maior psicólogo americano devido à sua clareza para escrever e expor suas ideias. Além disso, foi contra as colocações de Wundt no sentido de analisar a consciência a partir da descoberta de seus elementos, apresentando uma abordagem funcional para tais fins. De acordo com James, nossa consciência funciona como um guia para que consigamos sobreviver. Devido à complexidade dos seres humanos e do ambiente em que estão inseridos, a consciência é de grande importância para suprir as necessidades de cada indivíduo, promovendo sua evolução (MACHADO, s. d.).

FIGURA 8 - O FUNCIONALISMO DE WILLIAM JAMES



FONTE: Adaptado de Bock, Furtado e Teixeira (2001)

## 4.2 ESTRUTURALISMO

Para compreendermos no que se baseia o Estruturalismo, é interessante conhecermos as principais ideias de Wilhelm Wundt, seu fundador. Wilhelm Wundt foi um renomado psicólogo alemão, considerado o pai da Psicologia moderna, tendo fundado seu primeiro laboratório experimental em Psicologia, na cidade de Leipzig, na Alemanha. O Estruturalismo surge na Alemanha, mas é levado para os Estados Unidos por Titchener, perdurando por mais de 20 anos. Esta escola priorizava o papel da percepção sensorial, funções cerebrais e a aprendizagem no decorrer do desenvolvimento, analisando as relações entre a mente e os estímulos do mundo físico (SCHULTZ; SCHULTZ, 2009). Para realizar suas investigações, Wundt e Titchener utilizaram o método da introspecção.

A introspecção, ou percepção interior, tal como praticada no laboratório de Wundt, em Leipzig, seguia condições experimentais estritas, que obedeciam a regras explícitas: (1) o observador deve ser capaz de determinar quando o processo pode ser introduzido; (2) ele deve estar num estado de prontidão ou de atenção concentrada; (3) deve ser possível repetir a observação várias vezes; (4) as condições experimentais devem ser passíveis de variação em termos de manipulação controlada dos estímulos. Esta última condição invoca a essência do método experimental: variar as condições da situação-estímulo e observar as modificações resultantes nas experiências do sujeito (SCHULTZ; SCHULTZ, 2009, p. 82).



Vamos entender melhor o significado do termo introspecção.

- **MÉTODO DA INTROSPECÇÃO:** observação treinada para garantir a atenção e o registro dos fenômenos. Os conhecimentos psicológicos produzidos são experimentais, ou seja, oriundos de um processo de laboratório.

Ainda segundo Schultz e Schultz (2009), dificilmente Wundt trabalhava com a introspecção qualitativa, na qual o indivíduo simplesmente descreve suas experiências internas. Contudo, esse método ainda era utilizado por seus seguidores Titchener e Oswald Külpe.

O foco dos estudos no Estruturalismo estava pautado na estrutura da mente e, assim como no funcionalismo, no estudo da consciência. Contudo, como o próprio nome diz, a preocupação estava em analisar os aspectos estruturais do sistema nervoso central, que seriam os estados elementares da consciência. Apesar do fundador desta escola ter sido Wundt, foi Titchener, seu seguidor, quem utilizou o termo Estruturalismo pela primeira vez.

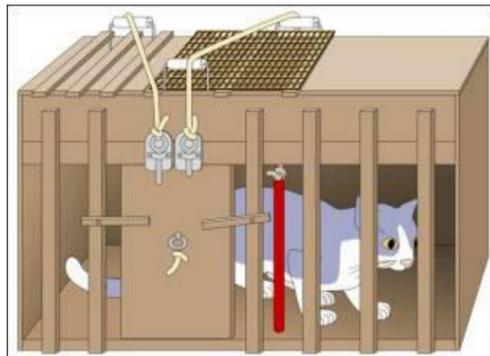
### 4.3 ASSOCIACIONISMO

Agora vamos conhecer um pouco das teorias de Edward L. Thorndike à luz do pensamento de Schultz e Schultz (2009) e Bock, Furtado e Teixeira (2001). Esta escola tem seus fundamentos nas concepções de Edward L. Thorndike. Segundo ele, a aprendizagem decorre de um processo de associação de ideias, das mais simples às mais complexas.

O ponto central desta teoria está em analisar como as ideias se unem e se guiam até se tornarem estáveis. Formulou a primeira teoria da aprendizagem na área da Psicologia. Nesta teoria da aprendizagem surge a Lei de causa-efeito. Thorndike fez diversos experimentos com animais e percebeu que, ao dar algum tipo de recompensa, o animal fazia o que ele queria. Nesta vertente, relacionou o comportamento humano ao comportamento animal.

Thorndike sugeria que o comportamento de um animal era influenciado pelos efeitos que o comportamento gera no ambiente. Em seu experimento, constatou que um gato (ou cachorro), preso em uma caixa, mais cedo ou mais tarde daria um jeito de sair. Notou também que o tempo para o animal conseguir sair diminuía após cada tentativa (Figura 9).

FIGURA 9 - EXPERIMENTO DE THORNDIKE



FONTE: Disponível em: <<http://files.biopsicosalud4.webnode.com.ve/200000243-1503215fd5/experimento%20de%20Thorndike.jpg>>. Acesso em: 18 jul. 2016.

De acordo com Thorndike, a aprendizagem decorre de associações de ideias. Então, para que a criança consiga aprender um conteúdo mais complexo, é necessário que ela compreenda ideias mais simples, para a partir daí associá-las àquele conteúdo.

Além da lei do efeito, Thorndike desenvolveu duas outras teorias da aprendizagem, que seriam a “lei do exercício” e a “lei da maturidade”. Com relação à segunda, para que uma aprendizagem se efetive é necessário que o indivíduo seja capaz de estabelecer uma ligação entre um estímulo e a sua resposta.



Lei do efeito: todo comportamento tende a se repetir se for compensado ou a se repelir se for castigado. Pelo efeito, o organismo associa situações e generaliza a aprendizagem. Ao apertarmos um botão que emite uma música, generalizaremos essa ação para outros aparelhos, associando essa situação às outras semelhantes (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2001).

Essas três escolas que constituíram a psicologia científica deram origem no século XX a novas teorias, as quais serão abordadas no próximo tópico.

# RESUMO DO TÓPICO 1

Neste tópico você viu que:

- Os gregos eram um povo bastante desenvolvido e foi lá que surgiram estudos nas áreas de Física, Geometria e Política.
- Entre os filósofos gregos surgem as primeiras tentativas de designar uma Psicologia, daí sua origem grega, com os termos *psyché* (alma, espírito) e *logos* (estudo, razão).
- A partir das ideias de Sócrates é que a Psicologia começa a se constituir. A principal ideia deste filósofo era a distinção entre os homens e os demais animais.
- Platão buscou explicar onde se encontrava a razão dentro do corpo humano. Para ele, o homem era formado por uma parte imaterial, que seria a mente, e outra material, que seria o corpo. Por meio da medula, a alma se ligava ao corpo. Esta conexão era necessária porque o corpo e a alma podiam se separar.
- Para Aristóteles, o corpo e a alma eram inseparáveis, sendo que a *psyque* seria a parte ativa da vida.
- Em 1543, Copérnico anuncia a ideia de que o planeta Terra não é o centro do universo. Nestas circunstâncias, regras e métodos para o estabelecimento do conhecimento científico começam a surgir, ocorrendo sua sistematização.
- A partir de então o homem deixa de ser o centro do universo (antropocentrismo) e o Sol passa a ser o centro. Isto significa que o homem está livre para traçar seu futuro e buscar novas conquistas.
- O Funcionalismo buscou investigar, por meio de uma abordagem funcional e não experimental, como se dá a adaptação dos seres humanos ao seu meio.
- O Estruturalismo estava pautado no estudo da estrutura da mente. Como o próprio nome diz, a preocupação estava em analisar os **aspectos estruturais** do sistema nervoso central, que seriam os estados elementares da consciência.
- O Associacionismo de Edward L. Thorndike. A aprendizagem decorre de um processo de associação de ideias, das mais simples às mais complexas. O ponto central desta teoria está em analisar como as ideias se unem e se guiam até se tornarem estáveis.



- 1 Neste tópico falamos sobre os primórdios da Psicologia. Assim, quais as condições econômicas e sociais da Grécia antiga que propiciaram o início da reflexão sobre o homem?
- 2 Os filósofos gregos deram uma grande contribuição para que se iniciassem as pesquisas sobre o ser humano. Nesse sentido, aponte as contribuições de Sócrates, Platão e Aristóteles para a Psicologia.
- 3 As conclusões de Copérnico foram fundamentais para o avanço da Psicologia como Ciência. Neste aspecto, assinale a alternativa correta:
  - a) Copérnico defendia a ideia da Terra como centro do universo.
  - b) Suas novas conclusões continuaram defendendo o homem como centro do universo.
  - c) Suas ideias foram contrárias às concepções dominantes daquele período. Para ele, o Sol era o centro do universo e o homem deixou de ser o centro, ficando livre para decidir suas escolhas, pois conhecimento e fé se tornam independentes.
  - d) Nas considerações de Copérnico, como o homem deixa de ser o centro, perde seu valor.
- 4 Neste tópico estudamos sobre as principais teorias do século XIX, que são Estruturalismo, Associacionismo e Funcionalismo. Considerando as ideias referentes ao Funcionalismo, assinale a alternativa correta:
  - a) O foco dos estudos no Funcionalismo estava pautado na estrutura da mente e no estudo da consciência. Uma vez que a preocupação estava em analisar os aspectos estruturais do sistema nervoso central, esta estaria relacionada aos estados elementares da consciência.
  - b) Seu método de investigação era a Introspecção - Observação treinada para garantir a atenção e o registro dos fenômenos.
  - c) A aprendizagem decorre de um processo de associação de ideias, das mais simples às mais complexas. O ponto central desta teoria está em analisar como as ideias se unem e se guiam até se tornarem estáveis.
  - d) Um dos principais disseminadores do Funcionalismo, William James, defendia a ideia da necessidade de analisar a consciência a partir da descoberta de seus elementos, apresentando uma abordagem funcional para tais fins. Neste aspecto, buscou investigar, por meio de uma abordagem funcional e não experimental, como se dá a adaptação dos seres humanos ao seu meio.
  - e) Nesta teoria surge a Lei de causa-efeito. Thorndike fez diversos experimentos com animais e percebeu que, ao dar algum tipo de recompensa, o animal fazia o que ele queria.



A história da Psicologia é um tema que não apresenta obras adequadas aos alunos de Ensino Médio, isto devido à complexidade de seu conteúdo. Indicamos o livro de Anatol Rosenfeld, *O pensamento psicológico* (São Paulo, Perspectiva, 1984), que percorre os caminhos da Psicologia desde os filósofos pré-socráticos até a fase científica.



## AS PRINCIPAIS TEORIAS DO SÉCULO XX

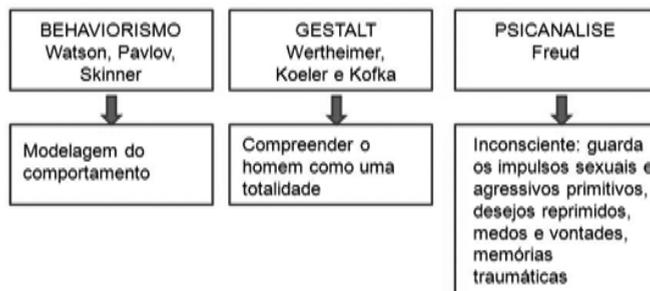
## 1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento humano ocorre desde os primórdios da humanidade, porém estudos científicos sobre esse assunto tiveram início a partir do século XIX. Em 1877, Charles Darwin, a partir de observações que fez de seu filho, publicou um artigo e deu início a discussões relacionadas ao desenvolvimento do ser humano. A partir de então começaram a surgir questionamentos por meio de pesquisas científicas sobre as possíveis mudanças no comportamento humano no decorrer de sua vida, bem como aquelas características que permanecem quase que inalteradas com o passar do tempo (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006).

Então, vamos discutir sobre as teorias mais estudadas acerca do desenvolvimento humano a partir do século XX, que são ramificações ou extensões da Psicologia científica de Wundt. As chamadas Behaviorismo, representada por B. F. Skinner; a Gestalt: a Psicologia da Forma, de Max Wertheimer (1880-1943), Wolfgang Köhler (1887-1967) e Kurt Koffka (1886-1941) e, por último, a Psicanálise de Sigmund Freud.

Para facilitar nossos estudos, vamos entender a que se refere cada uma dessas teorias e seus principais defensores (Figura 10).

FIGURA 10 - TEORIAS DO SÉCULO XX



FONTE: Disponível em: <<http://slideplayer.com.br/slide/1820370/>>. Acesso em: 25 jun. 2016.

## 2 BEHAVIORISMO

Um dos principais defensores do Behaviorismo clássico, Watson (1878-1958), nos primórdios afirmava que a psicologia deveria se voltar apenas aos dados das ciências naturais, ou seja, àquilo que era passível de ser observado, que seria o comportamento. Para isso, utilizava alguns métodos de investigação, que eram: 1) Observação; 2) Métodos de teste; 3) Método de relato verbal; 4) Método do reflexo condicionado (Quadro 1). Watson ofereceu o que os psicólogos daquela época estavam precisando. Algo passível de observação, mensurável, em que os experimentos poderiam ser reproduzidos em diferentes sujeitos e situações.

QUADRO 1 - MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO DE WATSON

Método de observação	Métodos de teste	Método de relato verbal	Método do reflexo condicionado
É a base de todos os métodos, não necessita de mais explicações.	Eram amostras de comportamento e não de qualidades mentais. Não medem a inteligência, nem a personalidade das pessoas. Medem apenas as respostas dadas a partir dos estímulos.	As reações verbais são passíveis de observação/verificação. São tão valorizadas quanto qualquer outro tipo de reação motora.	Mais importante método de investigação. Sendo considerado um substituto do estímulo. Método objetivo para analisar o comportamento por meio dos vínculos estímulo-resposta.

FONTE: Adaptado de Schultz e Schultz (2009, p. 246)

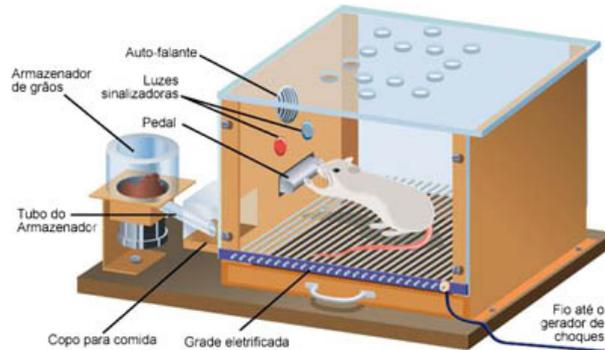


Vamos entender melhor o pensamento Behaviorista. Entende-se que pela observação e experimentação sistemática e cuidadosa é possível desenvolver um conjunto de princípios que podem explicar o comportamento humano. O objeto da Psicologia até então tinha sido a alma, ou a consciência, a mente. A partir do Behaviorismo, a Psicologia passa a ser uma ciência do comportamento humano, não podendo mais ser considerada como ciência pura da consciência. É dada uma importância maior aos fatores ambientais, e a hereditariedade é relegada a segundo plano. O homem passa a ser visto como produto do ambiente. Watson dizia que, se a Psicologia quisesse se fortalecer no mundo da ciência, seria necessário que ela repensasse o seu objeto de estudo (MARQUES, 2013, p. 5).

Watson não conseguiu mudar os rumos da Psicologia da forma como pretendia, mas deixou seu legado. Seu seguidor, Skinner, deu seguimento ao desenvolvimento do Behaviorismo, dedicando-se à Ciência até a sua morte. Contudo, Skinner representou certa modificação no comportamentalismo watsoniano. Para realizar seus experimentos com animais, ele desenvolveu a chamada “Caixa de Skinner” (Figura 11).

FIGURA 11 - CAIXA DE SKINNER

# CAIXA DE SKINNER



FONTE: Disponível em: <<http://d.violet.vn/uploads/resources/document/0/40/535/Skinner.jpg>>. Acesso em: 14 jun. 2016.

## NOTA



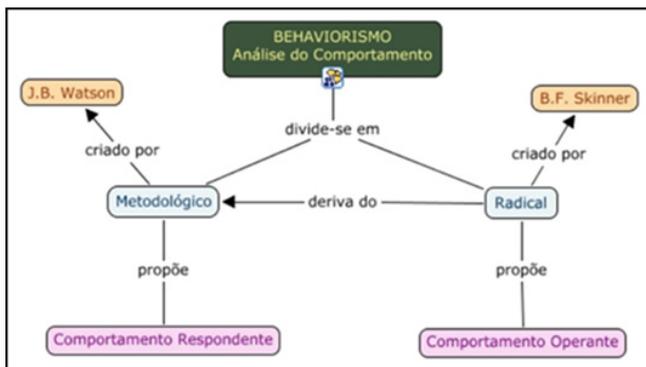
Como funcionava a caixa de Skinner?

Um ratinho foi colocado na “caixa de Skinner” — um recipiente fechado no qual se encontrava apenas uma barra. Esta barra, ao ser pressionada por ele, acionava um mecanismo (camuflado) que lhe permitia obter uma gotinha de água, que chegava à caixa por meio de uma pequena haste. Que resposta se esperava do ratinho? — Que pressionasse a barra. Como isso ocorreu pela primeira vez? — Por acaso. Durante a exploração da caixa, o ratinho pressionou a barra acidentalmente, o que lhe trouxe, pela primeira vez, uma gotinha de água, que, devido à sede, fora rapidamente consumida. Por ter obtido água ao encostar na barra quando sentia sede, constatou-se a alta probabilidade de que, estando em situação semelhante, o ratinho a pressionasse novamente (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2001, p. 62).

O Behaviorismo tem suas origens baseadas nas ideias de Thorndike, que foi responsável pelo surgimento do condicionamento operante. Realizou experimentos com pombos em uma gaiola, quando, ao bicarem um dispositivo elétrico, recebiam automaticamente o alimento. Não existia o estímulo para bicar, mas esse comportamento recebia como resposta o alimento. Neste aspecto, o alimento era o reforçador. As teorizações de Skinner tiveram suas bases nos anos

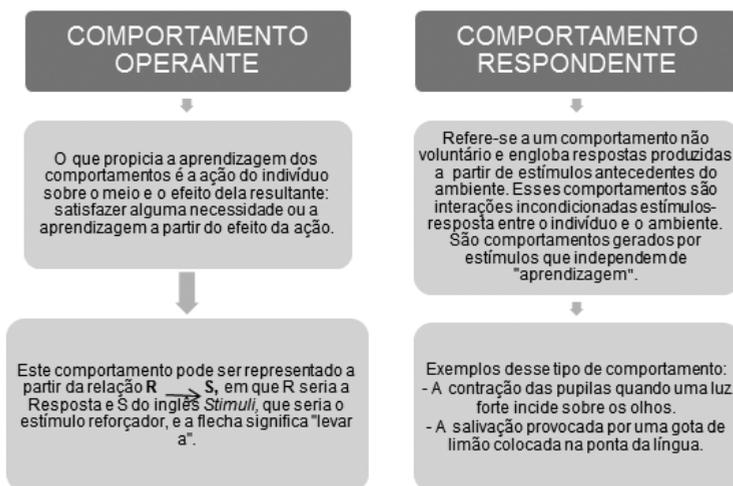
30 na Universidade de Harvard, iniciando seus estudos a partir do comportamento respondente, que seria o fundamento para as inter-relações entre o indivíduo e o ambiente (Figuras 12 e 13).

FIGURA 12 - COMPORTAMENTO OPERANTE E COMPORTAMENTO RESPONDENTE



FONTE: Disponível em: <<http://1.bp.blogspot.com/-du6g7RKHOiU/Vcfr1sID3I/AAAAAAAAAC40/Ns2Q0ax5hj4/s1600/tipos-behaviorismo.png>>. Acesso em: 16 jul. 2019.

FIGURA 13 - COMPORTAMENTO OPERANTE E COMPORTAMENTO RESPONDENTE



FONTE: Adaptado de Bock, Furtado e Teixeira (2001)



Vamos entender melhor o pensamento de Skinner! Seu tipo exclusivamente descritivo de comportamentalismo radical se dedica ao estudo das respostas; volta-se para descrever e não para explicar o comportamento. Ele só se ocupava do comportamento observável e acreditava que a tarefa da investigação científica se traduz em estabelecer relacionamentos funcionais entre as condições de estímulo controladas pelo experimentador e a resposta subsequente do organismo (SCHULTZ; SCHULTZ, 2009, p. 280).

Vamos dar continuidade aos nossos estudos sobre as ideias de Skinner: comportamentalismo/behaviorismo (*behavior*: comportamento, em inglês). O estudo do comportamento se baseia nas reações dos organismos aos estímulos externos. Deste modo, os comportamentalistas buscaram moldar e controlar o comportamento humano. Continuaremos nossas discussões, especialmente a partir das considerações de Bock, Furtado e Teixeira (2001) e Schultz e Schultz (2009).

Skinner já concebia que um organismo aprende quando seu comportamento é fortalecido por um reforço ou diminui à medida que sofre uma punição. Nesta ótica, o organismo se ajusta ao ambiente dando respostas a partir dos estímulos a que é submetido. Duas contingências operantes na teoria de Skinner são o reforço positivo e o reforço negativo, sendo que ambos têm como objetivo ensinar certo comportamento ao indivíduo. No reforço negativo, dois processos merecem destaque: a esquiva e a fuga. Além disso, outros dois processos foram sendo formulados por meio da análise experimental do comportamento, que são a punição e a extinção. Seguem as principais características de cada um (Quadro 2).

QUADRO 2 - TEORIA DE SKINNER

REFORÇO POSITIVO OU RECOMPENSA	Aumentam as chances de ocorrência de um determinado comportamento devido à apresentação de um estímulo agradável, que seria a recompensa. Por exemplo: a criança capricha em seu caderno e é elogiada pela professora, isso aumenta a chance de ela continuar caprichando em suas atividades.
REFORÇO NEGATIVO	Aumentam as chances de ocorrência de certo comportamento devido à retirada de um estímulo desagradável. Por exemplo: se o indivíduo tomar um remédio (comportamento), a dor vai passar (evento desagradável).
ESQUIVA	Processo em que os estímulos aversivos condicionados e incondicionados estão separados por um intervalo de tempo. Permite que o indivíduo realize um comportamento a partir do primeiro que evite a ocorrência do segundo. Por exemplo: ao vermos um raio, já tapamos os ouvidos para evitar o som do trovão.
FUGA	Processo semelhante à esquiva, porém, neste caso, o comportamento reforçado é aquele que termina com um comportamento aversivo já em andamento. Exemplo: se os rojões começam a estourar e só depois apresento um comportamento para evitar o barulho, seja ele fechar a porta ou tapar os ouvidos, este comportamento seria a fuga.

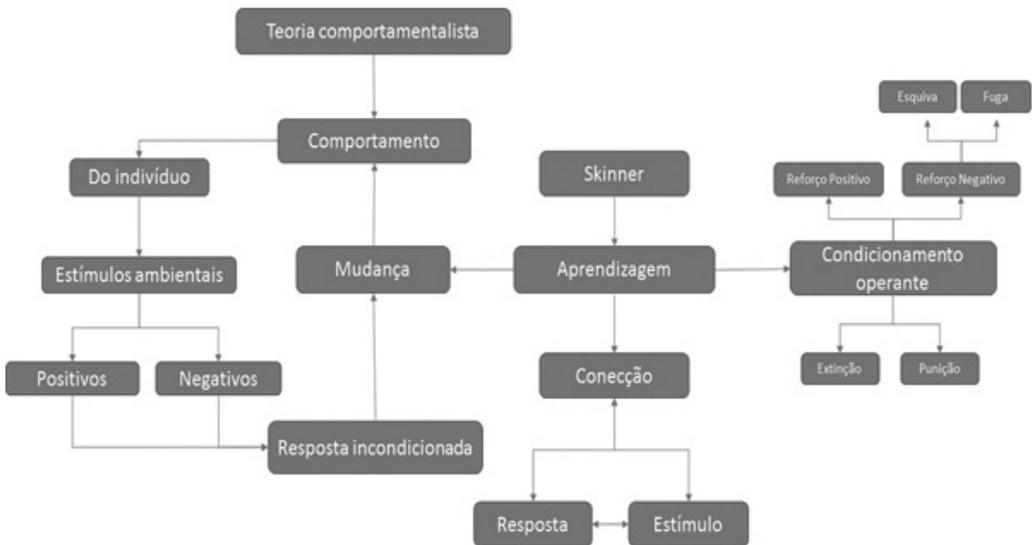
EXTINÇÃO	<p>Processo no qual uma resposta deixa abruptamente de ser reforçada.</p> <p>Exemplo: quando a pessoa que estávamos paquerando deixa de nos olhar e passa a nos ignorar, nossas investidas tendem a desaparecer.</p>
PUNIÇÃO	<p>Tem como objetivo enfraquecer algum comportamento por meio de sua aplicação. Pode-se dizer que a punição (castigo) é a consequência desagradável que ocorre após o indivíduo apresentar um comportamento indesejável.</p>

FONTE: Adaptado de Bock, Furtado e Teixeira (2001, p. 63-66)

A partir das abordagens realizadas, podemos constatar que o Behaviorismo é um tipo de enfoque teórico da Psicologia. Esta perspectiva trouxe importantes contribuições para a Psicologia científica, sendo que seu foco principal refere-se aos comportamentos específicos, observáveis e mensuráveis de um determinado indivíduo. Os estudos dessa abordagem são rigorosamente controlados com base no levantamento de dados comportamentais (SCHULTZ; SCHULTZ, 2009).

Além disso, é importante ressaltar que o Behaviorismo não inclui conceitos subjetivos relacionados à consciência, ao sentimento, tampouco à neurociência. Por fim, com base nos pressupostos comportamentalistas é possível dizer que, ainda nos dias atuais, pais e educadores modelam o comportamento das crianças por meio de procedimentos que se aproximam do condicionamento operante (FONTANA; CRUZ, 1997). Para facilitar nossos estudos, segue um mapa conceitual sobre as concepções de Skinner:

FIGURA 14 - MAPA CONCEITUAL REFERENTE À TEORIA DE SKINNER

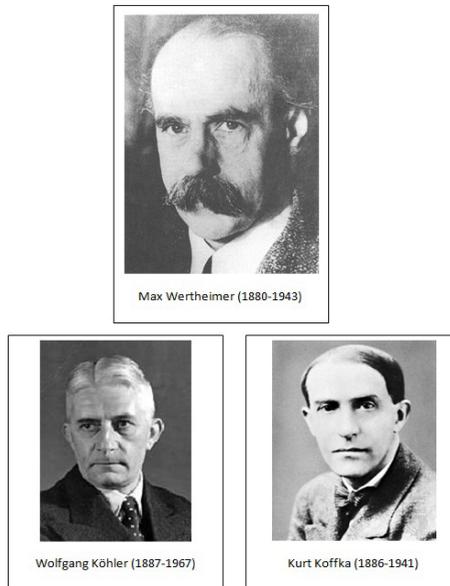


FONTE: Adaptado de Schultz e Schultz (2009)

### 3 GESTALT – A PSICOLOGIA DA FORMA

Essa perspectiva teórica é uma das mais coerentes da história da Psicologia, porque seus defensores se preocuparam em desenvolver uma base metodológica que garantisse uma consistência teórica. Seus principais seguidores são Max Wertheimer (1880-1943), Wolfgang Köhler (1887-1967) e Kurt Koffka (1886-1941) (Figura 15), que para desenvolver suas concepções se basearam em estudos psicofísicos que relacionaram a forma e sua percepção. Vamos abordar os preceitos dessa teoria seguindo os preceitos de Bock, Furtado e Teixeira (2000).

FIGURA 15 - SEGUIDORES DA GESTALT



FONTE: Disponível em: <<http://psicologiamoderna.blogspot.com.br/2014/10/psicologia-da-gestalt.html>>. Acesso em 22 jun. 2016.



Você sabe a origem do termo Gestalt? O termo Gestalt é de origem alemã, sem tradução para o português. Contudo, o termo mais próximo seria forma ou configuração. Todavia, esta denominação não é utilizada por não corresponder ao real significado do termo em Psicologia.

O objetivo desta teoria é estudar como os seres vivos percebem as coisas, dentre elas objetos, imagens, sensações. Por isso, essa tendência pode ser definida como a Teoria da Percepção. A Psicologia da Gestalt trouxe inúmeros benefícios devido à sua nova maneira de buscar compreender melhor a relação entre o homem e o mundo que o cerca.

De acordo com os princípios desta teoria, a percepção do homem não ocorre por meio de “pontos isolados”, de forma fragmentada, mas, sim, por uma visão do todo (Figura 16). Desse modo, existe uma dependência entre as partes, pois não as percebemos de forma isolada, mas pelo estabelecimento de relações entre elas (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2001; SCHULTZ, SCHULTZ, 2009).

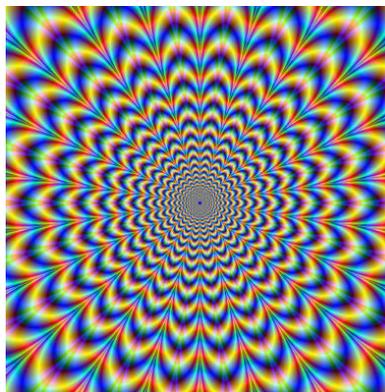
FIGURA 16 - PRINCÍPIO DA ABORDAGEM GESTÁLTICA



FONTE: Disponível em: <<http://esquizeestetica.blogspot.com.br/2011/12/postado-por-larissa-cosmi-o-que-e.html>>. Acesso em: 21 jun. 2016.

Os estudiosos desta teoria deram início aos seus estudos a partir da análise da percepção e da sensação do movimento. Isto porque estavam interessados em entender quais os processos psicológicos envolvidos na ilusão de ótica (Figura 17), cuja percepção do estímulo físico pelo indivíduo é vista com uma forma diferente da que ele tem na realidade.

FIGURA 17 - ILUSÃO DE ÓTICA



FONTE: Disponível em: <<http://alunosonline.uol.com.br/matematica/ilusao-otica.html>>. Acesso em: 21 jun. 2016.



O que vem a ser a ilusão de ótica? Vamos pensar no caso do cinema. Quem já viu uma fita cinematográfica sabe que ela é composta de fotogramas estáticos. O movimento que vemos na tela é uma ilusão de ótica causada pela pós-imagem retiniana (a imagem demora um pouco para se “apagar” em nossa retina). Como as imagens vão se sobrepondo em nossa retina, temos a sensação de movimento. O que de fato está na tela é uma fotografia estática (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2001).

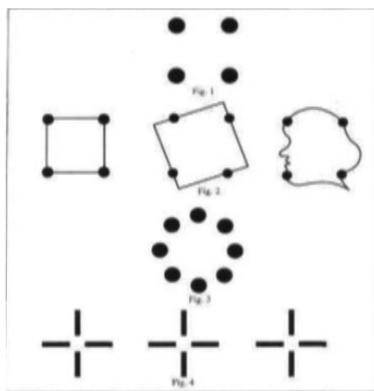
A partir do exposto, podemos constatar o papel importantíssimo da percepção dentro dos enfoques da Gestalt. Assim, os experimentos voltados para a percepção levaram os teóricos a questionarem um princípio da teoria behaviorista: o estímulo-resposta. De acordo com os estudiosos da Gestalt, entre o estímulo que o meio fornece e a resposta do indivíduo existe o processo de percepção. Tal processo interfere diretamente na compreensão sobre o comportamento humano. A Gestalt critica tal abordagem, por entender que o comportamento não pode ser estudado de forma isolada de um contexto mais abrangente, pois pode perder seu verdadeiro significado sob o olhar do psicólogo.



Na visão dos gestaltistas, o comportamento deveria ser estudado nos seus aspectos mais globais, levando em consideração as condições que alteram a percepção do estímulo. Para justificar essa postura, eles se baseavam na teoria do isomorfismo, que supunha uma unidade no universo, onde a parte está sempre relacionada ao todo [...] Rudolf Arnheim dá um bom exemplo da tendência à restauração do equilíbrio na relação parte-todo: “De que modo o sentido da visão se apodera da forma? Nenhuma pessoa dotada de um sistema nervoso perfeito apreende a forma alinhando os retalhos da cópia de suas partes [...] o sentido normal da visão [...] apreende um padrão global” (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2001, p. 78).

Daí a necessidade em compreender quais condições podem alterar a percepção do estímulo. A combinação dos elementos sensoriais resulta em uma nova configuração, que não poderá ser constatada a partir da análise isolada de tais elementos. Vamos compreender esse pensamento a partir da imagem apresentada (Figura 18). É por meio da percepção da totalidade que o cérebro pode perceber, decodificar e compreender uma imagem ou ideia.

FIGURA 18 - LEI BÁSICA DA PERCEÇÃO VISUAL



FONTE: Bock, Furtado e Teixeira (2001)

Sobre a imagem representada, explicam Bock, Furtado e Teixeira (2001), nós percebemos a Figura 1 como um quadrado, e não como uma figura inclinada, Figura 2. Adicionando mais quatro pontos à Figura 2, nós percebemos um círculo (Figura 3). Já na Figura 4 podemos perceber no centro das cruces um círculo branco ou um quadrado, mesmo não contendo seus contornos. De acordo com a Gestalt, a partir da percepção é possível compreender o comportamento humano. Isto porque o comportamento está relacionado à maneira como percebemos certo estímulo. A seguir elencamos alguns princípios da Psicologia da Gestalt (Quadro 3).

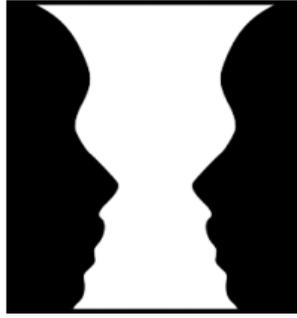
QUADRO 3 - PRINCÍPIOS DA GESTALT

Lei da segregação	A segregação é a capacidade perceptiva de separar, evidenciar, destacar, identificar unidades formais na composição de um todo. Seria uma parte segregada, diferenciada, isolada da constituição do todo.
Lei da proximidade	Os elementos mais próximos tendem a se agrupar. Os elementos que estão mais perto de outros numa mesma região tendem a ser percebidos como um grupo.
Lei da continuidade	Há uma tendência de buscarmos unir os elementos de modo que pareçam contínuos.
Lei da semelhança	Eventos que são similares tendem a se agrupar entre si.
Lei da pregnância	Todas as formas tendem a ser percebidas em sua forma mais simples. Este princípio é denominado simplificação natural da percepção.

FONTE: Adaptado de Schultz e Schultz (2009)

A Psicologia da Gestalt também faz referência à questão da “figura/fundo”. De acordo com esta teoria, buscamos organizar percepções do objeto observado, que seria a figura e o plano contra o qual ela se destaca, o fundo. A Figura 19 se destaca de forma mais substancial, diferindo do fundo. Além disso, quanto mais clara for a forma (boa forma), mais perceptível será a distinção entre a figura e o fundo.

FIGURA 19 - FIGURA/FUNDO NA GESTALT



FONTE: Disponível em: <<http://accessetha.blogspot.com.br/2008/09/figura-e-fundo.html>>. Acesso em: 21 jun. 2016.



Você sabia que essa alternância entre a figura e o fundo acontece também em nossas vidas? Nossa figura muda de acordo com nossas necessidades e interesses. Por exemplo: se estou escrevendo algo e sinto fome, a fome passa a ser minha figura e o escrever se torna o meu fundo até que a minha fome seja saciada. Por isso, na Gestalt, esse processo é denominado alternância de fluido.

A Psicologia da Gestalt, de forma oposta ao Associacionismo, define a aprendizagem por meio de uma relação intrínseca entre o todo e as partes, sendo que o todo tem um papel fundamental na compreensão do objeto percebido.

Na nossa vida cotidiana, nem sempre conseguimos perceber de forma imediata certas situações. Isto porque, muitas vezes, não apresentam uma distinção clara entre figura e fundo. Contudo, muitas vezes nos deparamos com imagens que aparentemente não representam nada para nós e, de repente, sem grande esforço, esta imagem se torna lúcida e conseguimos estabelecer a relação figura/fundo. Esse fenômeno dentro da Gestalt é denominado *insight*, que remete a uma compreensão imediata de algo.

## 4 PSICANÁLISE

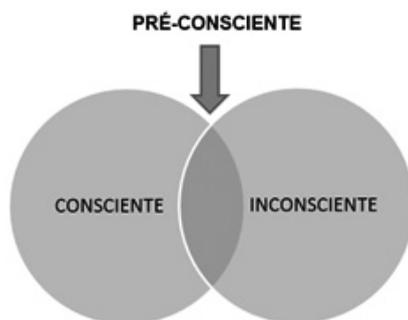
Agora vamos entender um pouco sobre a psicologia de Sigmund Freud, seguindo as descrições de Schultz e Schultz (2009); Bock, Furtado e Teixeira (2000); Oliveira (2014), entre outros autores. A psicanálise tem como seu principal propagador Sigmund Freud (1856-1939), médico psiquiátrico austríaco. Ele foi capaz de alterar radicalmente o modo de pensar sobre a vida psíquica. A Psicologia enquanto ciência precisava buscar teorias científicas que pudessem atender aos anseios da sociedade naquele período histórico em seus aspectos econômicos,

políticos e sociais. Neste contexto, a teoria psicanalítica de Freud buscou entender as percepções sensoriais interiores do homem, tais como as fantasias, os sonhos, os esquecimentos, vistos por ele como problemas científicos, levando à criação da psicanálise.

Essa teoria é fundamentada por conhecimentos científicos relacionados ao psiqismo. Seu método de investigação é interpretativo, pois busca explicações para o “oculto”. Esta teoria, constituída por Freud, refere-se a uma teoria de personalidade de caráter clínico, ou seja, estuda o homem e se preocupa com as doenças que o atingem e as possíveis formas de cura.

Em 1900, a partir de seu livro “A interpretação dos sonhos”, Freud apresenta suas primeiras ideias sobre a estrutura da mente e seu funcionamento. Nesse sentido, divide o aparelho psíquico em três estruturas (Figura 20).

FIGURA 20 - ESTRUTURA PSÍQUICA DE FREUD



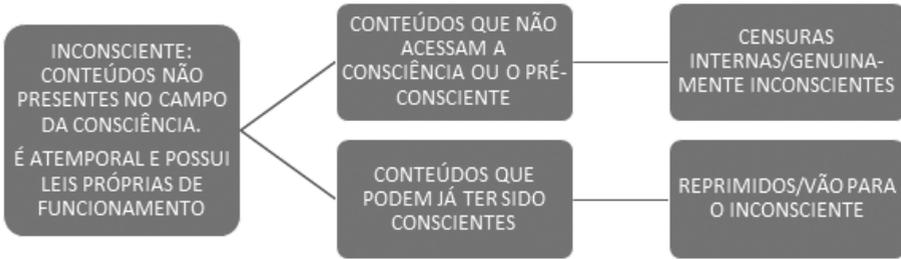
FONTE: Adaptado de Schultz e Schultz (2009)



Freud considerava três níveis de consciência do ser humano: o consciente, o pré-consciente e o inconsciente. Sendo comparado a um iceberg, o consciente seria a pontinha deste, ou seja, aquilo que fica visível, acima da superfície. A parte do iceberg que fica logo abaixo da superfície é a mente pré-consciente, neste caso corresponde àquilo que está armazenado na memória do sujeito, não se tem consciência deste conteúdo, mas podemos acessá-lo. Entretanto, o investimento de Freud foi mesmo nos achados sobre o inconsciente, é a parte oculta do iceberg, é no inconsciente que, segundo Freud, existiam as motivações essenciais de todas as nossas ações e sentimentos (OLIVEIRA, 2014, p. 70).

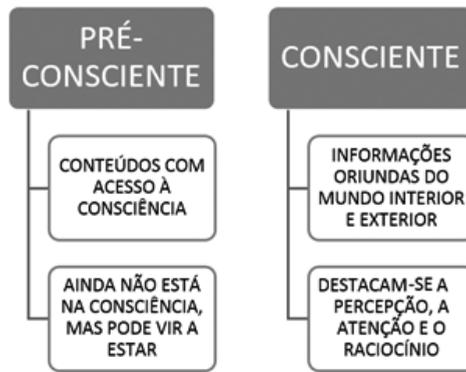
Deste modo, Freud concentrou seus esforços em analisar os fenômenos ocultos presentes no inconsciente (Figura 21). Seu objetivo era exprimir os conteúdos recalcados não presentes no campo da consciência. Isto porque foram recusados pelo consciente ou pré-consciente (Figura 22). De acordo com Freud (apud SCHULTZ; SCHULTZ, 2009), os comportamentos anormais do paciente tinham sua origem a partir de tais conteúdos (pensamentos).

FIGURA 21 - O INCONSCIENTE



FONTE: Adaptado de Bock, Furtado e Teixeira (2000 p. 95-96)

FIGURA 22 - CONTEÚDOS DO PRÉ-CONSCIENTE E CONSCIENTE



FONTE: Adaptado de: Schultz e Schultz (2009)

Por volta de 1920-1923, Freud apresentou um novo modelo de teoria para o aparelho psíquico, introduzindo os conceitos de **id**, **ego** e **superego**, **que seriam os três sistemas de personalidade**. Neste novo modelo, o id apresenta as características atribuídas ao sistema inconsciente na primeira teoria. Desta forma, o id é comandado pelo princípio do prazer, que são os instintos e os impulsos não civilizados. Já o ego e o superego são diferenciações do id (Figura 23).

FIGURA 23 - NOVO MODELO DE TEORIA DO APARELHO PSÍQUICO SEGUNDO FREUD



FONTE: Disponível em: <[http://psicofadeup.blogspot.com.br/2011\\_04\\_01\\_archive.html](http://psicofadeup.blogspot.com.br/2011_04_01_archive.html)>. Acesso em: 27 jun. 2016.

Desta forma, podemos dizer que o id é desorganizado e as leis lógicas do pensamento não se aplicam a ele. Dentro dos conceitos de Freud, o id é de origem orgânica e hereditário. Está presente desde o nascimento do indivíduo e da sua constituição. Caracteriza-se por ser estrutura da personalidade original e, por isso, é instintivo e regido pelo princípio do prazer.

Já o ego se refere à parte racional do ser humano, regido pelo princípio da realidade. Nele estão presentes os sentimentos, a percepção, a aprendizagem, a memória, as habilidades, entre outros. Seria o ponto de equilíbrio entre o id e o ego. Isto porque se esforça pelo prazer, que seriam as reivindicações do id, mas sem cair no desprazer, com base nas exigências do superego. O ego é o componente psicológico da personalidade e está localizado na parte consciente da mente.

Por fim, o superego se origina a partir do Complexo de Édipo (sentimento de culpa) e por isso funciona como um sensor do ego, controlando certos impulsos. Tem origem especialmente na fase de infância, sendo as normas e os padrões sociais adquiridos por cada indivíduo. Por isso controla e também pune comportamentos inadequados, mas também recompensa com sentimento de orgulho a partir de bons comportamentos. Está localizado entre o consciente e o pré-consciente e é o responsável por inibir o ego e buscar sempre a perfeição.

# RESUMO DO TÓPICO 2

**Neste tópico você viu que:**

- Skinner representou certa modificação no comportamentalismo watsoniano. Para realizar seus experimentos com animais, ele desenvolveu a chamada “Caixa de Skinner”.
- O estudo do comportamento se baseia nas reações dos organismos aos estímulos externos. Deste modo, os comportamentalistas buscaram moldar e controlar o comportamento humano.
- A teoria Gestalt tem como objetivo estudar como os seres vivos percebem as coisas, dentre elas objetos, imagens, sensações. Por isso, essa tendência pode ser definida como a Teoria da Percepção.
- Os estudiosos da teoria Gestalt, para desenvolver suas concepções, basearam-se em estudos psicofísicos que relacionaram a forma e sua percepção. Isto porque estavam interessados em entender quais os processos psicológicos envolvidos na ilusão de ótica.
- A psicanálise é fundamentada por conhecimentos científicos relacionados ao psiquismo. Seu método de investigação é interpretativo, pois busca explicações para o oculto.
- A psicanálise, constituída por Freud, refere-se a uma teoria de personalidade de caráter clínico, ou seja, estuda o homem e se preocupa com as doenças que o atingem e as possíveis formas de cura.
- Freud, em suas primeiras ideias sobre a estrutura da mente e seu funcionamento, considerou três níveis de consciência do ser humano: o consciente, o pré-consciente e o inconsciente.
- Por volta de 1920-1923, Freud apresentou um novo modelo de teoria para o aparelho psíquico, introduzindo os conceitos de id, ego e superego, que seriam os três sistemas de personalidade.



1 Qual o mais importante teórico do Behaviorismo? Como o homem é estudado por ele? A partir de quais métodos?

---

---

---

---

2 De acordo com os preceitos da Gestalt, assinale a alternativa correta:

- a) O objetivo desta teoria é estudar como os seres vivos percebem as coisas, dentre elas objetos, imagens, sensações. Por isso, essa tendência pode ser definida como a Teoria da Percepção. Deste modo, busca compreender melhor a relação entre o homem e o mundo que o cerca.
- b) A Psicologia da Gestalt define a aprendizagem por meio de uma separação entre o todo e as partes, sendo que é possível estudar as partes de forma fragmentada, sem relacioná-las ao todo.
- c) Essa teoria é fundamentada por conhecimentos científicos relacionados ao psiquismo. Seu método de investigação é interpretativo, pois busca explicações para o oculto. Esta teoria, constituída por Freud, refere-se a uma teoria de personalidade de caráter clínico, ou seja, estuda o homem e se preocupa com as doenças que o atingem e as possíveis formas de cura.
- d) De acordo com a Gestalt, a partir da percepção não é possível se compreender o comportamento humano.
- e) Esta perspectiva trouxe importantes contribuições para a Psicologia científica, sendo que seu foco principal refere-se aos comportamentos específicos, observáveis e mensuráveis de um determinado indivíduo. Os estudos dessa abordagem são rigorosamente controlados com base no levantamento de dados comportamentais.

3 Quais são os fundamentos da segunda teoria de Freud para o aparelho psíquico? Explique cada um.

---

---

---

---



Sobre a análise do comportamento - principais conceitos da teoria S-R. Trata-se de **A análise do comportamento**, de J. G. Holland e B. F. Skinner (São Paulo, Herder/USP, 1969).

Sobre a teoria da Gestalt, indicamos os livros **A definição da Psicologia**, de Fred S. Keller (São Paulo, Herder, 1972), e **O pensamento psicológico**, de Anatol Rosenfeld (São Paulo, Perspectiva, 1984).

O livro de Fábio Herrmann, **O que é Psicanálise** (São Paulo, Abril Cultural/Brasiliense, 1984. Coleção Primeiros Passos), é uma obra introdutória aos principais conceitos da Psicanálise. Apresenta uma linguagem acessível e dinâmica.



## A PSICOLOGIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA

## 1 INTRODUÇÃO

No Brasil, as discussões voltadas para a caracterização da Educação Física como área de produção de conhecimento vêm ganhando destaque nos últimos tempos. Isto resulta em estudos tanto relacionados à sua matriz científica quanto pedagógica (IAOCHITE et al., 2004). Nesse sentido, um dos aspectos debatidos refere-se às contribuições da Psicologia para esta área de conhecimento e vice-versa. Para tanto, é interessante ter acesso aos desdobramentos relacionados à inserção da Psicologia nos cursos de graduação e a importância desta inter-relação para professores e alunos.

Nesta perspectiva, a relação da Psicologia com o esporte se intensifica a cada dia, sendo a psicologia do esporte um campo de atuação do psicólogo que está surgindo no Brasil. De acordo com Singer (1993), esse ramo pode ser definido como uma subdisciplina da Psicologia que analisa o comportamento de indivíduos que estejam envolvidos com algum tipo de esporte, seja ele de alta competição, recreativo ou exercícios físicos. Assim, para compreender como se deu o surgimento desta especialidade, torna-se relevante entender a evolução da Psicologia enquanto ciência a partir de um resgate histórico.

Considerando o uso de diferentes recortes da Psicologia no decorrer da formação em Educação Física, bem como a relação entre a prática esportiva e o comportamento dos indivíduos no que diz respeito à atuação do psicólogo do esporte, este tópico será dividido em quatro capítulos: As trocas existentes entre a Educação Física e a Psicologia; O desenvolvimento da criança e do adolescente, A psicomotricidade e fatores interpessoais no processo de ensino-aprendizagem.

## 2 AS TROCAS EXISTENTES ENTRE A EDUCAÇÃO FÍSICA E A PSICOLOGIA

As definições de Psicologia variam ao longo tempo e de acordo com as características de seus autores. Em uma vulgarização desse campo do conhecimento científico, é conhecida como o estudo da mente. Entretanto, diante desse e de outros problemas, torna-se necessário definir o significado de mente, para então avançar à Psicologia propriamente dita. A mente seria um conjunto composto por emoções, sentimentos e perspectivas que influenciam diretamente o comportamento do ser humano. Nesse sentido, a Psicologia seria a ciência do comportamento humano, e é essa a abordagem dada pela maioria dos autores

ao tema. Embora seja impossível entrarmos em uma reflexão conceitual nesse momento, considero essa concepção mais adequada para explicar as influências dos aspectos psicológicos na Educação Física (EF).

Seguindo as considerações de Lins (2012), os caminhos da Psicologia e da EF começaram a se cruzar no final do século XIX e início do século XX, quando a psicanálise de Sigmund Freud pôde ser associada ao estudo do corpo humano. Até então era vista apenas como um organismo (máquina) destinado à produção (influência direta da Revolução Industrial). Neste período, toda a produção científica era voltada (e ainda é) a atender aos anseios da reprodução do capital. Assim, podemos verificar que os aspectos psicológicos (mentais) eram suprimidos em detrimento dos físicos.

A evolução do esporte contribuiu significativamente para ressaltar a importância das ideias de Freud associadas ao desempenho dos atletas. A partir dos estudos do Tópico 1, se investigarmos mais a fundo, veremos que na Grécia antiga, no período de Platão, Sócrates e Aristóteles, o respeito pelo corpo humano comungava do respeito aos sentimentos e às emoções. Isso nos permite verificar que o ser humano regrediu em muitos aspectos (temporais e físicos) ao permitir que o capital condicionasse toda a sua vida.

As competições olímpicas impulsionaram o desenvolvimento de técnicas de treinamento focadas no resultado. Aspectos outrora esquecidos no tempo ganharam novamente destaque nas abordagens da psicologia do esporte. Atletas alemães foram humilhanamente massacrados ao serem derrotados pelos negros americanos do atletismo durante os Jogos Olímpicos de Berlim em 1936. Nessa época, os Estados Unidos já integravam psicólogos às suas delegações para trabalharem no âmbito motivacional dos atletas. Talvez esse tenha sido um dos episódios mais duros para Adolf Hitler.

No Brasil, tudo aconteceu (e ainda acontece) de forma tardia. Somente por volta da década de 1970 é que a Psicologia ganhou destaque dentro dos esportes. Tal fato talvez possa ser explicado pelo atraso que ocorreu para que o Brasil se tornasse um país industrializado. Apenas após isso, os primeiros indícios do trabalho do psicólogo no esporte começaram a surgir. Ainda assim, nosso esporte ainda é carente de investimentos. Como prova disso, podemos verificar que os esportes elitizados têm privilégios em detrimento de outros. Entretanto, este assunto será debatido de forma mais ampla na próxima unidade.

A Psicologia, enquanto ramificação da ciência que investiga o comportamento humano, começa a inter-relacionar-se com a Educação Física desde a formação do professor desta licenciatura. À luz das constatações de Lins (2012), a Psicologia, a partir de suas disciplinas, está relacionada ao crescimento e ao desenvolvimento humano, bem como aos aspectos da Psicologia da Educação, da Aprendizagem e da prática de esporte, influenciando diretamente a formação nos cursos de Educação Física (EF). Desse modo, tais componentes curriculares, previstos dentro dos Projetos Político-Pedagógicos dos cursos de EF, devem

contemplar fundamentações teóricas acerca do desenvolvimento do ser humano, de modo a elucidar as conexões entre a aprendizagem e os fatores que envolvem a psicologia do esporte.

Além desses fatores, uma das conexões mais importantes verificadas entre a EF e a Psicologia é justamente a contribuição da segunda na formação dos professores de EF, tanto os que trabalham no Ensino Básico quanto no Ensino Superior. No caso do Ensino Básico, é fundamental que os professores entendam o modo como seus alunos pensam e se desenvolvem a partir da EF, de forma a proporcionar-lhes o melhor desenvolvimento psicomotor possível. Já no caso dos docentes de EF no Ensino Superior, faz-se necessária uma formação eficaz, haja visto que tais profissionais correspondem ao futuro imediato da profissão.



Ao retratar o processo de formação em Educação Física, é possível apontar controvérsias, indagações e proposições diferenciadas com relação ao tema. De uma maneira geral e pautada num passado bastante heterogêneo frente aos aspectos básicos do conhecimento e às habilidades necessárias para se tornar um professor, a formação ainda preserva resquícios dos paradigmas tecnicistas (ALVAREZ, 2001).

No entanto, os cursos de formação, em geral, têm privilegiado os meios de ensino, ou seja, o como fazer, deixando de lado a discussão mais relevante que responde à pergunta para que ensinar [...]. Dessa forma há uma redução do papel do professor, que se transforma em um técnico, em um mero executor de decisões tomadas por especialistas (CALDEIRA, 2001, p. 90).

Dessa forma, constatamos que as inter-relações entre a Psicologia e a Educação Física ocorrem desde a concepção da EF enquanto formadora de profissionais (docentes ou não), haja visto que “essa inserção tem localização no espaço e no tempo frente à construção do conhecimento, dos saberes e da revisão das crenças do educador físico, além das inúmeras intervenções que o professor e o futuro professor podem fazer ao longo de suas práticas docentes” (IAOCHITE et al., 2004).

### 3 O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

O desenvolvimento de crianças e adolescentes envolve tanto os aspectos físicos (motores) quanto mentais (psicológicos). Contudo, o modo como os pequeninos são estimulados pela sociedade evolui ao longo do tempo, assim como a própria humanidade. A inserção das crianças na escola aumenta significativamente a carga de estímulos e, conseqüentemente, o aprendizado.



Educação Física é uma expressão que surge no século XVIII, em obras de filósofos preocupados com a educação. A formação da criança e do jovem passa a ser concebida como uma educação integral – corpo, mente e espírito –, como desenvolvimento pleno da personalidade. A Educação Física vem somar-se à intelectual e à educação moral. Essa adjetivação da palavra educação demonstra uma visão ainda fragmentada do homem (BETTI; ZULIANI, 2002, p. 73).

O surgimento de escolas para a Educação Infantil teve início no século XVIII, período da Revolução Industrial. Outro fator que influenciou esse surgimento foi a inserção da mulher no mercado de trabalho, pois até então elas eram as responsáveis por toda a educação dos filhos. Na década de 1920, o movimento pela democratização do ensino ganhou força e, aos poucos, o poder público começou a assumir a responsabilidade pela escola dos pequenos. Entretanto, as creches populares atendiam somente o que se referia à alimentação, higiene e segurança física (CAVALARO; MÜLLER, 2009).

O grande marco para a Educação Infantil no Brasil foi promulgação da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBN) em 1996, em que a Educação Básica contemplava crianças de até seis anos, sendo essa a primeira etapa do processo educacional brasileiro. Em 2005 essa divisão foi reformulada pela Lei Federal n. 11.114, que define que crianças com seis anos completos devem ser matriculadas no primeiro ano do Ensino Fundamental.

A partir do que foi exposto, verificamos uma correlação temporal entre o surgimento das escolas de Educação Infantil e da Educação Física. Entretanto, o reconhecimento da importância da EF na vida da criança e do adolescente passou por muitos percalços até chegar aos padrões atuais. Historicamente, a Educação Artística, a Educação Moral e Cívica e a Educação Física não se enquadravam entre os componentes curriculares de prestígio na escola, o que levava ao questionamento de suas reais finalidades.

A Educação Física enquanto componente curricular da educação básica deve assumir então uma outra tarefa: introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade da vida (BETTI; ZULIANI, 2002, p. 75).

Outro instrumento legal que fundamenta a questão é o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), que foi regulamentado pelo Artigo 277 da Constituição de 1988 e na Lei n. 8.069, de 13 de julho de 1990. Esse instrumento “[...] traz em si uma concepção da criança cidadã, o que significa entender que todas são sujeitos

de direitos, merecem proteção integral, porque se encontram em condições especiais de desenvolvimento” (MÜLLER, 2002, p. 6). A partir disso, surge o questionamento: Qual a relação do professor de Educação Física com o Estatuto da Criança e do Adolescente? Müller e Martineli (2005) esclarecem:

Para relacionarmos os artigos diretamente à área, além do artigo 4 do Estatuto, que é a reprodução escrita do já citado artigo 227 da Constituição Federal, em especial, ressaltamos que a Educação Física está citada no capítulo II, do Direito à liberdade, ao Respeito e à Dignidade: Art. 16. O Direito à liberdade compreende os seguintes aspectos:

IV – Brincar, praticar esportes e divertir-se; [...] Quanto à responsabilidade do professor como pessoa, podemos trazer o artigo 18, que preconiza como “dever de todos velar pela dignidade da criança e do adolescente, pondo-os a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor” (MÜLLER; MARTINELI, 2005, p. 18).

FIGURA 24 - EF DE CRIANÇAS NA ESCOLA



FONTE: Disponível em: <<http://docedeni.blogspot.com.br/2013/09/parabens-professor-de-educacao-fisica.html>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

Assim, podemos constatar que, no Brasil, o desenvolvimento da criança e do adolescente é um direito constitucional. Esse direito é garantido tanto no âmbito físico (corporal) quanto psicológico (mental). Entretanto, sabemos que a realidade brasileira passa longe de garantir a aplicação desses direitos a todas as crianças, haja visto que muitas têm como motivação principal à frequência escolar o fato de não terem o que comer em casa. Reflexões aprofundadas da temática são fundamentais para tentar entender quais cidadãos estão sendo formados pelas escolas, considerando aspectos inerentes ao caráter e à qualidade profissional desses indivíduos.

## 4 A PSICOMOTRICIDADE

Inicialmente, para compreender o significado da psicomotricidade e sua função no desenvolvimento da criança, precisamos entender o que é o desenvolvimento motor e suas implicações na vida do indivíduo. A terminologia desenvolvimento motor está relacionada à interação entre os movimentos musculares e a consciência ou inconsciência dessas ações. Assim, estudar o desenvolvimento motor remete à compreensão das transformações contínuas advindas das inter-relações dos indivíduos e o meio ambiente (ROSSI, 2012).

O desenvolvimento motor está relacionado às áreas cognitiva e afetiva do comportamento humano, sendo influenciado por muitos fatores. Dentre eles destacam os aspectos ambientais, biológicos, familiar, entre outros. Esse desenvolvimento é a contínua alteração da motricidade, ao longo do ciclo da vida, proporcionada pela interação entre as necessidades da tarefa, a biologia do indivíduo e as condições do ambiente (GALLAHUE; OZMUN, 2005, p. 3).

Na Educação Infantil, a criança tem a oportunidade de conhecer o desenvolvimento do seu corpo, a partir das sensações e dos movimentos. Nessa fase é que será construída sua imagem corporal. Dessa forma, é fundamental que ela entenda o funcionamento do seu corpo, incluídos seus limites. A melhor forma para que isso ocorra é brincando. No momento das brincadeiras, as crianças exploram o mundo ao seu redor, estimulando de forma inconsciente aspectos motores e sensoriais. Assim, é importante que as atividades psicomotoras sejam devidamente planejadas pelos educadores envolvidos no processo de desenvolvimento dessas crianças (Figura 25).

FIGURA 25 - DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR DAS CRIANÇAS



FONTE: Disponível em: <<https://cavernadodino.com.br/2016/wp-content/uploads/2017/10/educacao-infantil.jpg>>. Acesso em: 16 jul. 2019.

O desenvolvimento psicomotor se processa de acordo com a maturação do sistema nervoso central, assim a ação do brincar não deve ser considerada vazia e abstrata, pois é dessa forma que a criança capacita o organismo a responder aos estímulos oferecidos pelo ato de brincar; manipular a situação será uma maneira eficiente da criança ordenar os pensamentos e elaborar atos motores adequados à requisição (VELASCO, 1996, p. 27).

Do ponto de vista educacional e científico, a psicomotricidade é um campo de investigação da Psicologia. Na atualidade, o desenvolvimento motor é estudado de três maneiras:

QUADRO 4 - ABORDAGENS DO DESENVOLVIMENTO MOTOR

1- Longitudinal	Envolve o mapeamento de vários aspectos do comportamento motor de um indivíduo por vários anos, medindo as alterações associadas às idades do comportamento.
2- Transversal	Permite ao pesquisador coletar, simultaneamente, dados de grupos de pessoas de variadas faixas etárias, apresentando as “diferenças” médias em grupos no decorrer do tempo desenvolvimentista.
3- Longitudinal misto	Combina aspectos dos estudos citados anteriormente, abrangendo todos os dados possíveis e necessários à descrição e/ou à explicação de diferenças e alterações, no decorrer do tempo, tanto das funções do desenvolvimento como também das funções etárias.

FONTE: Adaptado de Rossi (2012)

Por fim, verificamos que a psicomotricidade tem sido alvo de investigação científica, principalmente na Educação Física. Em novas perspectivas, aspectos essencialmente biológicos têm sido substituídos por reflexões mais robustas, nas quais são considerados os processos sociais históricos e culturais. A partir da educação psicomotora, a Educação Física assume um papel fundamental para o ser humano: o de incentivar a prática das atividades físicas em todas as etapas da vida do indivíduo. Dessa forma, o desenvolvimento motor e psicológico está em constante inter-relação por meio de componentes emocionais e cognitivos.

## 5 FATORES INTERPESSOAIS NO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM

O ambiente escolar é um lugar onde existe uma grande diversidade. Antes de possuir idade para ser matriculada, a criança acumula uma bagagem de conhecimentos advindos dos pais e familiares. É claro que muitos alunos começam essa socialização mais cedo, quando frequentam pré-escolas desde muito pequenos. Contudo, somente ao iniciarem a etapa da educação básica é que terão as aulas de Educação Física, estando em um ambiente maior e, conseqüentemente, mais diverso. Além disso, os professores, diretores e funcionários escolares também possuem suas particularidades pessoais, contribuindo para o incremento desse universo escolar.

O objetivo de inserir a criança aos seis anos em ambiente escolar é justamente aumentar a carga de estímulos para a aprendizagem. Nesta fase, as crianças estão com os sensores de aprendizagem extremamente ativos, e a capacidade de sinapse

alta. Tais fatos é que determinam a retenção das informações no cérebro. Assim, os fatores interpessoais devem ser trabalhados com planejamento no processo de ensino-aprendizagem.

Embora as escolas tenham atividades de planejamento semestrais e anuais em seu Projeto Político-Pedagógico, nunca é demais estar cercado de cautela quando se trata de crianças e de sua inserção escolar. Haja visto que, do contrário, podem ocorrer danos futuros, relacionados à capacidade de aprendizado e de socialização. Neste sentido é que a Educação Física possibilita, além do desenvolvimento corporal, o aprendizado de valores éticos, tais como o da importância de participação, o da competição e o de cooperação. Outrossim, dizem respeito aos fatores psicológicos trabalhados pela EF: aperfeiçoamento, segurança, autoestima, aprovação. São esses os valores que determinam as características estéticas, intelectuais e morais dos futuros cidadãos (NOGUEIRA, s.d.).



O Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA –, em seu Cap. IV, assegura a toda criança o direito à educação, à cultura, ao esporte e ao lazer.

A diversidade física das crianças pode se tornar um sério problema se não for bem trabalhada. Assim, devemos entender que cada criança possui um limite distinto da outra. Entretanto, todas devem ser estimuladas a desenvolver suas habilidades, principalmente aquelas que otimizam a capacidade de aprendizagem. Portanto, as atividades, as brincadeiras ou os jogos que impliquem diretamente um baixo nível de autoestima precisam ser evitados a todo custo.

A Educação Física de crianças e adolescentes é fundamental no desenvolvimento interpessoal. Contudo, por conta da diversidade psicofísica, uns possuem maior afinidade com determinadas práticas desportivas do que outros. Assim, é importante que o professor fique atento ao modo como os colegas estão interagindo, de modo que expressões como “*você é ruim*” ou “*não escolhe ele, não*” sejam devidamente evitadas, haja visto que certamente trarão prejuízo à formação desses indivíduos. No entanto, as atividades socializadoras devem ser estimuladas constantemente, pois somente assim aprenderão não só a lidar com as diferenças de desempenho, como terão a oportunidade de aprimoramento de suas habilidades físicas e psicológicas.

## LEITURA COMPLEMENTAR

### **Psicomotricidade na Educação Física Escolar: Importância e aplicabilidade**

Psicomotricidade é a ciência que tem como objeto de estudo o homem através do seu corpo em movimento e em relação ao seu mundo interno e externo. Está relacionada ao processo de maturação, em que o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas. É sustentada por três conhecimentos básicos: o movimento, o intelecto e o afeto. Psicomotricidade, portanto, é um termo empregado para uma concepção de movimento organizado e integrado, em função das experiências vividas pelo sujeito cuja ação é resultante de sua individualidade, sua linguagem e sua socialização.

A Educação Física Escolar nos dias atuais levou-nos a perceber as diversas possibilidades de garantir a formação integral dos alunos por meio do movimento humano. No entanto, a busca por ferramentas de auxílio na aprendizagem escolar tem se tornado uma constante multidisciplinar, na qual a Educação Física e o conhecimento da psicomotricidade nas aulas abrangem a relação desenvolvimento motor e intelectual da criança. Compreendendo que os estudos atuais ultrapassam os problemas motores, pesquisam-se as ligações com as áreas psicomotoras: Coordenação Motora Fina e Global, Estruturação Espacial, Orientação Temporal, Lateralidade, Estruturação Corporal e as relações com a aprendizagem no contexto escolar.

Segundo Barreto (2000), o desenvolvimento psicomotor é importante na prevenção de problemas de aprendizagem. Portanto, a psicomotricidade nas aulas de Educação Física pode auxiliar na aprendizagem escolar, contribuindo para um fenômeno cultural que consiste de ações psicomotoras exercidas sobre o ser humano de maneira a favorecer comportamentos e transformações. O homem comunica-se através da linguagem verbal, também através de gestos, movimentos, olhares, forma de caminhar – sua linguagem corporal. A esta comunicação, a este estar-no-mundo intenso dentro do limite da corporeidade-espaco próprio do sujeito, pode-se nominar psicomotricidade.

Embora, conforme admitem os próprios autores, esta visão possa ir longe demais enquanto generalização, os estudos sobre o desenvolvimento humano parecem seguir esquemas, descrevendo o desenvolvimento normal para que se possa compreender o diferente. A psicomotricidade não foge a esta regra quando define os padrões considerados normais para o desenvolvimento psicomotor (considerando descrições feitas pela neurologia, fisioterapia, fonoaudiologia e áreas afins), desenvolvendo pontos de referência escalonados a partir dos

quais se poderão construir todos os testes infantis e as escalas de quociente de desenvolvimento; e, por conseguinte, avaliar e diagnosticar o atraso atual, assim como o desenvolvimento futuro (COSTE, 1981). “A identidade da psicomotricidade e a validade dos conceitos que emprega para se legitimar revelam uma síntese inquestionável entre o afetivo e o cognitivo, que se encontram no motor, é a lógica do funcionamento do sistema nervoso, em cuja integração maturativa emerge uma mente que transporta imagens e representações e que resulta de uma aprendizagem mediatizada dentro dum contexto sociocultural e sócio-histórico” (FONSECA, 1988).

Segundo Fonseca (1988), em *Psicomotricidade*, o corpo não é entendido como fiel instrumento de adaptação ao meio envolvente ou como instrumento mecânico que é preciso educar, dominar, comandar, automatizar, treinar ou aperfeiçoar; pelo contrário, o seu enfoque centra-se na importância da qualidade relacional e na mediatização, visando à fluidez eutônica, à segurança gravitacional, à estruturação somatognósica e à organização prática expressiva do indivíduo. Privilegia a totalidade do ser, a sua dimensão prospectiva de evolução e a sua unidade psicossomática, por isso está mais próxima da neurologia, da psicologia, da psiquiatria, da psicanálise, da fenomenologia, da antropologia etc.

A psicomotricidade é a posição global do sujeito. Pode ser entendida como a função de ser humano que sintetiza psiquismo e motricidade com o propósito de permitir ao indivíduo se adaptar de maneira flexível e harmoniosa ao meio que o cerca. Pode ser entendida como um olhar globalizado que percebe a relação entre a motricidade e o psiquismo como entre o indivíduo global e o mundo externo. Pode ser entendida como uma técnica cuja organização de atividades possibilite à pessoa conhecer de uma maneira concreta seu ser e seu ambiente de imediato para atuar de maneira adaptada (DE MEUR; STAES, 1984).

A Educação Física e a psicomotricidade são metodologias interligadas em que o desenvolvimento dos aspectos motor, social, emocional dos movimentos corporais é vivenciado, através de atividades motoras. Pode-se afirmar que a Educação Física possui um impacto positivo no pensamento, no conhecimento e ação, nos domínios cognitivos, na vida do ser humano. Entretanto, o indivíduo fisicamente educado vai para uma vida ativa, saudável e produtiva, criando uma integração segura e adequado desenvolvimento de corpo, mente e espírito.

Portanto, a Educação Física, pelas suas possibilidades de desenvolver a dimensão psicomotora das pessoas, com os domínios cognitivos e sociais, é de grande importância no desenvolvimento da aprendizagem escolar. Assim, a

Educação Física, através de atividades afetivas, psicomotoras e sociopsicomotoras, constitui-se num fator de equilíbrio na vida das pessoas, expresso na interação entre o espírito e o corpo, a afetividade e a energia, o indivíduo e o grupo, promovendo a totalidade do ser humano.

FONTE: Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/escolas/educacao-fisica-escolar2/psicomotricidade-na-educacao-fisica-escolar-importancia-e-aplicabilidade/>>. Acesso em: 2 jul. 2016.

# RESUMO DO TÓPICO 3

## **Neste tópico você viu:**

- A Psicologia e a EF começaram a se inter-relacionar no final do século XIX e início do século XX, quando a psicanálise de Sigmund Freud pôde ser associada ao estudo do corpo humano.
- O reconhecimento da importância da EF na vida da criança e do adolescente passou por muitos percalços até chegar aos padrões atuais. Historicamente, a Educação Artística, a Educação Moral e Cívica e a Educação Física não se enquadravam entre os componentes curriculares de prestígio na escola, o que levava ao questionamento de suas reais finalidades.
- A psicomotricidade está relacionada à interação entre os movimentos musculares e a consciência ou inconsciência dessas ações.
- O objetivo de inserir a criança aos seis anos em ambiente escolar é justamente aumentar a carga de estímulos para a aprendizagem. Nesta fase, as crianças estão com os sensores de aprendizagem extremamente ativos, e a capacidade de sinapse alta.



1 Considerando as trocas existentes entre a Psicologia e a Educação Física, explique a evolução histórica da abordagem psicofísica em ambiente escolar.

---



---



---



---

2 Educação Física é uma expressão que surge no século XVIII, em obras de filósofos preocupados com a educação. A formação da criança e do jovem passa a ser concebida como uma educação integral – corpo, mente e espírito –, como desenvolvimento pleno da personalidade. A Educação Física vem somar-se à intelectual e à educação moral. Essa adjetivação da palavra educação demonstra uma visão ainda fragmentada do homem (BETTI; ZULIANI, 2002, p. 73). Sabendo disso, descreva as dificuldades da escola pública em desenvolver atividades realmente efetivas à aprendizagem de crianças e adolescentes.

---



---



---



---

3 Levando em conta que, do ponto de vista educacional e científico, a psicomotricidade é um campo de investigação da Psicologia, assinale a alternativa correta acerca das três formas de abordagem e estudo do desenvolvimento físico e motor:

- a) Longitudinal corresponde ao mapeamento de um aspecto do comportamento motor de um indivíduo por vários anos, medindo as alterações associadas às idades do comportamento.
- b) A abordagem transversal permite ao pesquisador coletar, simultaneamente, dados de grupos de pessoas de variadas faixas etárias, apresentando as “semelhanças” médias em grupos no decorrer do tempo desenvolvimentista.
- c) A Longitudinal mista combina aspectos dos estudos citados anteriormente, abrangendo todos os dados possíveis e necessários à descrição e/ou à explicação de diferenças e alterações, no decorrer do tempo, tanto das funções do desenvolvimento como também das funções etárias.



## A PSICOLOGIA APLICADA AO ESPORTE

## 1 INTRODUÇÃO

Neste tópico trabalharemos acerca da importância da psicologia aplicada ao esporte. Num passado não muito distante, a Psicologia passou a assumir um lugar de destaque dentro do esporte. Antes ignorados, em detrimento do condicionamento físico, os aspectos psicológicos figuram em pé de igualdade na busca do melhor desempenho. Sendo assim, tem-se no psicólogo do esporte a responsabilidade em trabalhar a força e o controle mental dos atletas, de modo que saibam lidar com condições adversas, sendo capazes de obter boas marcas mesmo em cenários não favoráveis.

## 2 PERCURSO HISTÓRICO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Conforme já constatado em outro tópico, a Psicologia de um modo geral começou a se destacar cientificamente no final do século XIX com a Psicanálise de Sigmund Freud. Contudo, existem relatos de historiadores de que as civilizações antigas gregas e romanas consideravam importantes os aspectos mentais em suas atividades desportivas. Embora a Psicologia possa ser considerada tão antiga quanto o próprio homem, ela acabou caindo no esquecimento por séculos, dando lugar a outras prioridades: guerras mundiais, Revolução Industrial e reprodução social do trabalho.

A Grécia antiga é tida como o berço da Psicologia Esportiva, pois ali alguns filósofos, como Aristóteles e Platão, especularam sobre a função perceptual e motora do movimento por meio dos conceitos de corpo e alma. Com isso, o desenvolvimento da Psicologia Esportiva se confunde com o desenvolvimento da Psicologia Geral, devido à sua base filosófica (VIEIRA et al., 2010, p. 393).



As atividades desportivas são aquelas ligadas ao movimento do corpo humano, independentemente de qual for a motivação.

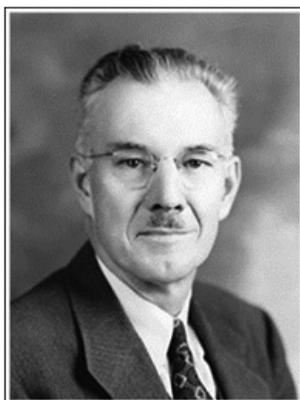
No cenário esportivo, a Psicologia do Esporte passou a fazer diferença entre os países que se apropriavam de seus conhecimentos, resultando favoravelmente em atletas mais bem preparados. Entretanto, países que adiaram sua implantação até hoje colhem frutos amargos oriundos desse atraso. Sendo assim, em competições esportivas como os Jogos Olímpicos, as nações desenvolvidas continuam obtendo os resultados mais expressivos.

Por volta de 1920, a Psicologia do Esporte surge de diferentes formas na Alemanha, na União Soviética e nos Estados Unidos da América (EUA). Neste período, destacam-se em Moscou os psicólogos Avksentii Puni e Piotr Rudick, que realizaram os primeiros trabalhos de Psicologia no Instituto de Cultura Física na União Soviética; na Alemanha, Schulte Sippel, psicólogo do Instituto de Educação Física de Leipzig e Berlim, publica o primeiro livro, *Corpo e Alma no desporto: uma introdução à Psicologia do Exercício Físico*; e nos Estados Unidos da América, Coleman Roberts Griffith enfoca a relação entre psicologia e esporte (VIEIRA et al., 2010, p. 394).



Coleman Griffith foi considerado o Pai da Psicologia do Esporte, pelo fato de ter sido o primeiro a criar um laboratório de Psicologia do Esporte, o que se deu em 1925, na Universidade de Illinois. Coleman tinha como meta investigar um conjunto de elementos psicológicos relevantes para o rendimento esportivo, e os seus estudos envolviam temas de aprendizagem, habilidades motoras e variáveis da personalidade. Criou vários testes e foi o primeiro professor de universidade a oferecer um curso de Psicologia do Esporte, em 1923. A criação do Laboratório de Griffith marca o início do período histórico (1920-1940), quando a Psicologia do Esporte passou a ser desenvolvida e pesquisada na prática. Nesse período também surgem os primeiros trabalhos de preparação psicológica com equipes olímpicas na Tchecoslováquia (VIEIRA et al., 2010, p. 394).

FIGURA 26 - COLEMAN ROBERTS GRIFFITH - CONSIDERADO O PAI DA PSICOLOGIA DO ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<https://emacportfoliopsicologia.wordpress.com/trabalhos/nomes/coleman-griffith/>>. Acesso em: 27 jun. 2016.

De acordo com o que foi mencionado anteriormente, no Brasil, a Psicologia do Esporte tardou a ser uma realidade. Tal fato talvez possa ser explicado em parte em detrimento de ser um país importador de tecnologia. Apesar disso, as primeiras modalidades que adotaram essa conduta já apresentam resultados positivos. Como exemplo disso podemos citar o voleibol, o futebol, natação, entre outros.



Em 1979 surge no Brasil de forma sistematizada a Psicologia do Esporte. Naquele ano foi fundada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE), tendo como seu primeiro presidente o Prof. Dr. Benno Becker Júnior. De acordo com Samulski (2000), o Brasil ocupa uma posição de liderança na América Latina, o que pode ser comprovado com base no grande volume de trabalhos publicados e no número de congressos realizados, bem como na quantidade de laboratórios de Psicologia do Esporte existentes na Região Sul do Brasil (VIEIRA et al., 2010, p. 395).

Conceitualmente falando, alguns autores têm diversas significações para a Psicologia do Esporte. Para Singer (1993), ela compõe um grupo de ações no qual estão presentes a investigação, a consultoria clínica, a educação e atividades práticas programadas, objetivando compreender, explicar e influenciar o comportamento dos atletas de alto rendimento, do esporte recreativo e do desporto em geral. Por outro lado, para Weinberg e Gould (2001, p. 28), “a Psicologia do Esporte e do Exercício é um estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas, e a aplicação deste conhecimento”.

A partir dessas definições, podemos verificar as multifunções da Psicologia do Esporte. Assim como sua ciência mãe (Psicologia), ela está voltada à investigação científica, haja visto que são inúmeros os pesquisadores desenvolvendo trabalhos neste campo do conhecimento científico. Os objetivos são os mais variados, desde melhorias no desempenho dos atletas até mesmo aceleração do processo de recuperação de lesões. Em outra perspectiva, a Psicologia do Esporte é um campo de atuação profissional e tornou-se um nicho de mercado para os profissionais especializados: os psicólogos do esporte.

Diante desse contexto, podemos verificar que a Psicologia do Esporte é uma ramificação da Psicologia, das Ciências do Esporte e do próprio esporte, constituindo-se em um nicho de mercado profissional, o qual apropria-se dos conhecimentos científicos para o desenvolvimento do esporte e do exercício físico na perspectiva psicológica (VIEIRA et al., 2010).

FIGURA 27 - PSICOLOGIA DO ESPORTE E SUAS INTER-RELAÇÕES PROFISSIONAIS



FONTE: Vieira et al. (2010)

Dessa forma, constatamos que a Psicologia do Esporte é uma área muito ampla, voltada a atender ao esporte tanto no âmbito prático profissional quanto científico. Os conhecimentos desse segmento objetivam atender ao esporte visando a otimizar o desempenho e o resultado dos atletas. Notamos também que os países onde foi implantada primeiro mantêm certa hegemonia em algumas modalidades esportivas. E, por fim, no Brasil, como tudo tarde acontece, ainda temos que aprender com exemplos positivos para nos tornarmos uma nação esportiva de ponta.

### 3 HABILIDADES E COMPETÊNCIAS A PARTIR DO ESPORTE

Diversos são os segmentos de atuação em que a Psicologia do Esporte contribui. A preparação dos atletas para as competições perpassa por estudos de laboratório acerca da evolução da atividade motora e estudos sobre a personalidade. Esses dados são importantes para planejar os programas de treinamentos específicos para cada esportista, permitindo, dessa forma, atacar as fragilidades de cada um, fortalecendo o rendimento individual e coletivo.

Por se tratar de uma área de conhecimento ampla, diversas são as temáticas abordadas pela Psicologia do Esporte desde a sua constituição. Esses temas têm sido alvo de discussão e troca de conhecimentos em nível mundial. A exemplo disso, são as abordagens científicas em congressos e eventos da área. Apesar de já existir há muito tempo, a Psicologia do Esporte passou a ser um assunto socializado apenas no século XX.

No Primeiro Congresso Mundial de Psicologia do Esporte, realizado em Roma (1965), verificou-se uma grande dispersão conceitual e metodológica, o que realçava muito mais a importância social do que a científica. No Segundo Congresso Mundial, realizado nos EUA em 1969, as dimensões sociais do esporte foram abordadas por profissionais de várias áreas, como médicos e psicólogos; porém, já no terceiro, realizado em Madri em 1973, verificou-se o aparecimento de um grande número de profissionais da Educação Física interessados no tema (ARAÚJO, 2002). A partir de 1987, além da ênfase no esporte, iniciou-se a preocupação com a Psicologia do Exercício, voltada à saúde (VIEIRA et al., 2010, p. 395).



Atualmente, quando se observam os trabalhos do Congresso Europeu de Psicologia do Esporte de 2007, realizado na Grécia (Tabela 1), estes evidenciam temáticas de Imagery (imagem motora), motivação, ansiedade e estresse, em detrimento das demais temáticas (VIEIRA et al., 2010, p. 395).

TABELA 1 - TEMAS APRESENTADOS NO CONGRESSO EUROPEU DE PSICOLOGIA EM 2007

	Temas	%
1	<i>Imagery e Performance</i>	16,77
2	Motivação	16,13
3	Estresse e ansiedade	9,03
4	Emoções	7,74
5	Habilidades psicológicas/ <i>mental cognition</i>	7,74
6	Intervenção (competição)	7,10
7	Atividade física/exercício físico e saúde	7,10
8	Qualidade de vida e bem-estar psicológico	5,81
9	Controle motor-perceptual	5,16
10	Construção/validação de questionário	4,52
11	Outros	12,90

FONTE: Vieira et al. (2010)

No Brasil se destacam as temáticas apresentadas nos congressos brasileiros de Psicologia do Esporte de 2004 (Curitiba) e 2006 (São Paulo). Um ponto importante é que os trabalhos de intervenção psicológica diminuíram de 2004 (20%) para 2006 (6,25%), demonstrando que estudos descritivos predominaram nos congressos, tendo destaque os estudos de motivação, autoestima, coesão, liderança, ansiedade e estresse (Tabela 2).

TABELA 2 - TEMÁTICAS ABORDADAS EM CONGRESSOS NO BRASIL

	TEMAS 2004	%	TEMAS 2006	%
1	Intervenção psicológica	20,00	Ativação, estresse e ansiedade	12,50
2	Motivação e autoestima	12,94	Motivação e autoestima	7,50
3	Coesão de grupo e liderança	10,59	Coesão de grupo e liderança	6,25
4	Ativação, estresse e ansiedade	9,41	Intervenção psicológica	6,25
5	Personalidade	5,88	Autoconfiança, concentração e memória	5,00
6	Controle emocional	5,88	Controle emocional	5,00
7	Estado de humor	2,35	Comportamentos adictivos e patológicos	5,00
8	Atividade física e saúde	2,35	Estado de humor	5,00
9	Autoconfiança, concentração e memória	1,18	Agressividade	3,75
10	Comportamentos adictivos e patológicos	1,18	Qualidade de vida	3,75
11	Qualidade de vida	1,18	Atividade física e saúde	3,75
12	Outros Temas	27,06	Outros temas	36,25

FONTE: Vieira et al. (2010)

Assim, podemos constatar que a Psicologia do Esporte socializa seus conhecimentos de forma global e que no Brasil a influência internacional gera temáticas semelhantes, de motivação, estresse e ansiedade. Outrossim, é a presença marcante de trabalhos de autoria e/ou coautoria de profissionais da Educação Física.

## 4 ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO DO ESPORTE

O psicólogo do esporte, conforme visto anteriormente, é um profissional dinâmico que está em contato direto com outras áreas correlatas. Dessa forma, a eficiência de seu trabalho está diretamente ligada ao planejamento do programa de treinamento a que os esportistas estão submetidos. Assim, faz-se necessário compreender que, mais do que uma área específica, essa é uma profissão multifacetada, em que são necessários conhecimentos de diversos campos da ciência.



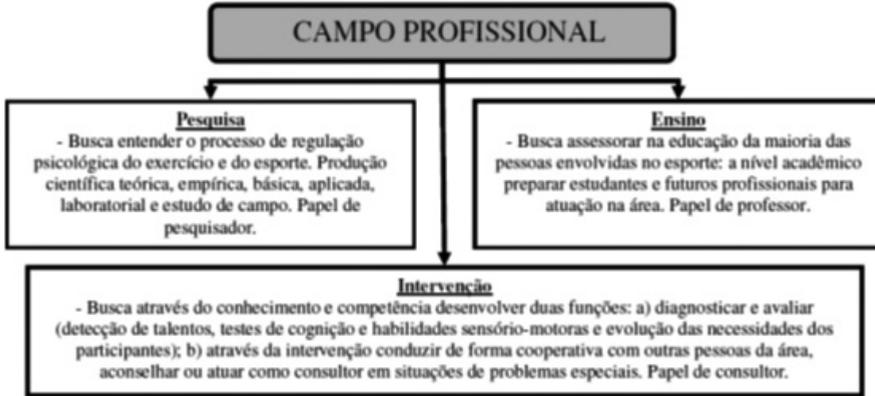
O desenvolvimento da Psicologia do Esporte enquanto campo de pesquisa e intervenção tem suscitado uma série de questões, que vão desde a formação acadêmica/profissional mínima adequada para a atuação nesse campo e as delimitações do papel do profissional até a formação de um corpo de conhecimento teórico e técnico que sirva de base para a intervenção com atletas e praticantes do exercício físico (VIEIRA et al., 2010).

Por se tratar de um segmento da Psicologia, faz-se necessário que as pessoas interessadas em atuar neste campo conheçam profundamente as duas áreas em que está dividida. A primeira é a Psicologia da atividade física, que tem por objetivo inter-relacionar os exercícios físicos e a saúde (prevenção e reabilitação). Já a segunda refere-se ao esporte propriamente dito, objetivando o desempenho e o resultado em esportes competitivos.

Neste sentido, a Associação de Psicologia do Canadá estabeleceu critérios para a atuação desse profissional. Em primeiro lugar vem o campo educacional, no qual o profissional “[...] se ocupa mais da análise de dinâmicas de grupo, em atividades mais relacionadas ao ensino e à pesquisa, do treinamento mais pedagógico do que clínico” (VIEIRA et al., 2010, p. 396). Por outro lado, o psicólogo clínico é responsável em fazer o psicodiagnóstico esportivo, bem como clínicas individuais ou coletivas.

Por sua vez, os autores Weinberg e Gould (2001) destacam três campos de atuação para o psicólogo do esporte: primeiramente o ensino, campo no qual o objetivo é intermediar conhecimentos, habilidades e técnicas esportivas. O segundo campo é a pesquisa, onde o objetivo é investigar novos conhecimentos, a fim de possibilitar melhores resultados e desempenho. Por fim, a intervenção, em que se realizam psicodiagnósticos, planejam-se os programas de treinamento psicológico, bem como o acompanhamento dos esportistas (figura a seguir).

FIGURA 28 – CAMPOS DE ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO DO ESPORTE



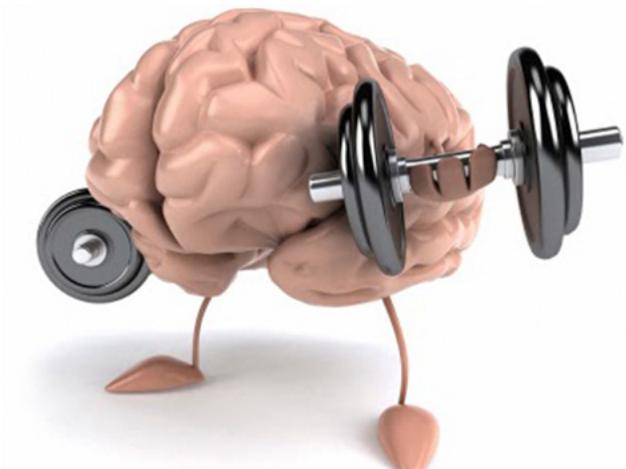
FONTE: Vieira et al. (2010)



O corpo teórico da Psicologia do Esporte enquanto campo científico encontra suporte em várias especialidades da Psicologia, entre elas a Psicologia Experimental – em que se incluem a Psicologia da Aprendizagem, a da Memória e a da Motivação – e a Psicologia do Desenvolvimento, responsável por estruturar o entendimento do desenvolvimento esportivo do indivíduo desde criança até a fase adulta. Também podemos citar a Psicologia da Personalidade, centrada nos estudos das diferenças individuais; a Psicologia Social, voltada às relações interpessoais da equipe esportiva e ao desenvolvimento da coesão do grupo; e, por fim, a Psicologia Clínica, que focaliza os problemas de desajustamento psicológico do atleta e suas modificações (BARRETO, 2003).

Para poder dar conta de tantas responsabilidades, o psicólogo do esporte tem suporte dentro da Educação Física e de outras ciências. Dentre os pontos em comum, Vieira et al. (2010, p. 398) destacam: “[...] aprendizagem motora, desenvolvimento motor, controle motor, biomecânica, treinamento esportivo e fisiologia do exercício, além de outras afins, como nutrição esportiva, medicina esportiva e sociologia do esporte”. Dessa forma, constatamos que existe uma sinergia entre diversos segmentos da ciência em prol do esporte e das atividades físicas, em que a Psicologia do Esporte é fundamental na busca de resultados positivos e melhores índices.

FIGURA 29 - EXERCITANDO A MENTE



FONTE: Disponível em: <<http://www.uaucance.com.br/wp-content/uploads/2016/08/mente-saudavel.jpg>>. Acesso em: 16 jul. 2019.

Contudo, mesmo sendo uma área que possibilita diversas abordagens, ainda é insuficiente a formação de profissionais para desempenhar essas funções. Essa carência é explicada em parte em virtude da exigência de uma grande amplitude de conhecimentos. Outro ponto a se destacar é a qualidade da educação no Brasil, haja visto que a escola pública responde pela maior parcela da demanda de estudantes, contudo não é segredo para ninguém que investir em educação é sinônimo de gasto para os governos do passado e do presente.

## LEITURA COMPLEMENTAR

A **Psicologia do Esporte** é uma ciência que estuda os comportamentos de pessoas envolvidas no contexto esportivo e de exercício físico. O **objetivo** do psicólogo do esporte é entender como os fatores psicológicos influenciam o desempenho físico e compreender como a participação nessas atividades afeta o desenvolvimento emocional, a saúde e o bem-estar de uma pessoa nesse ambiente.

A atuação profissional mais conhecida está relacionada aos **esportes de alto rendimento**. Mas não é só isso o foco do psicólogo do esporte. As áreas de intervenção são compostas também **pelas práticas de tempo livre** (atividade física como manutenção da saúde e do bem-estar), **pelo esporte escolar** (a relação do praticante com o ambiente escolar, nos mais variados graus), **pela iniciação esportiva** (crianças e jovens envolvidos em atividades esportivas, pedagógicas e competitivas), **pela reabilitação** (recuperação psicológica de lesão de atletas e praticantes de esporte, assim como pessoas que praticam atividade física como meio para reabilitação ou inserção social, os obesos, os doentes cardíacos, os doentes mentais, as pessoas com necessidades especiais, entre outros), e, por fim, pelos **projetos sociais** (têm como intuito o esporte como meio de educação e socialização de crianças e jovens de comunidades carentes).

Muitas vezes, os papéis da Psicologia do Esporte e da Psicologia Clínica são confundidos, na verdade são **especialidades diferentes**. Não se “transporta” para o ambiente esportivo o “divã”, as estratégias de intervenção dessas áreas podem ser em alguns momentos similares, porém os objetivos são distintos. Na área esportiva procuramos desenvolver as principais habilidades psicológicas para um bom desempenho.

FONTE: Disponível em: <<http://www.psicológicoesporte.com.br/o-que-e-psicologia-do-esporte/>>. Acesso em: 29 jun. 2016.

# RESUMO DO TÓPICO 4

## **Neste tópico você viu que:**

- A Psicologia do Esporte é um segmento da Psicologia que aborda os segmentos educacional, da pesquisa e clínico.
- O corpo teórico da Psicologia do Esporte enquanto campo científico encontra suporte em várias especialidades da Psicologia.
- A Psicologia Clínica focaliza os problemas de desajustamento psicológico do atleta e suas modificações.
- A Psicologia tem influência direta sobre a Educação Física, haja visto que são contemplados aspectos físicos e mentais.
- Existe uma sinergia entre diversos segmentos da ciência em prol do esporte e das atividades físicas, em que a Psicologia do Esporte é fundamental na busca de resultados positivos e melhores índices.
- Mesmo sendo uma área que possibilita diversas abordagens, ainda é insuficiente a formação de profissionais para desempenhar essas funções. Essa carência é explicada em parte em virtude da exigência de uma grande amplitude de conhecimentos.



1 Considerando a evolução histórica da Psicologia do Esporte, assinale os fatores que levam o Brasil a estar atrasado na implantação desse campo da ciência em suas modalidades esportivas:

- a) Defasagem no processo educacional.
- b) Industrialização tardia.
- c) Desinteresse pela área.
- d) Falta de profissionais qualificados.
- e) Todas as alternativas anteriores.

2 Levando em conta as várias possibilidades de atuação do psicólogo do esporte, explique os três principais segmentos para o profissional trabalhar, citando exemplos contextualizados:

---

---

---

---

---

3 De que forma se dão as efetivas contribuições da Psicologia do Esporte para o desempenho e os resultados dos atletas?

---

---

---

---

---



# A INFLUÊNCIA DOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS NO DESEMPENHO DA ATIVIDADE FÍSICA

## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

**A partir do estudo desta unidade você será capaz de:**

- compreender a atuação da Psicologia na Educação Física;
- conhecer as inter-relações entre a Psicologia e a Educação Física;
- estudar as contribuições da Psicologia para pessoas que praticam atividades físicas;
- entender a atuação do psicólogo em atividades de alto rendimento (atletas).

## PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em três tópicos. Ao final de cada um deles você encontrará atividade(s) que o ajudarão a refletir e a fixar os conhecimentos abordados.

**TÓPICO 1 – A PSICOLOGIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

**TÓPICO 2 – CONSIDERAÇÕES DA PSICOLOGIA EM INDIVÍDUOS QUE PRATICAM ATIVIDADES FÍSICAS**

**TÓPICO 3 – A PSICOLOGIA PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO**



## A PSICOLOGIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

### 1 INTRODUÇÃO

Neste tópico abordaremos as contribuições da Psicologia na Educação Física. Para tanto, é importante saber que a Educação Física é contemplada pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) (Lei n. 9.394/96), que tem por objetivo possibilitar aos sistemas de ensino a aplicação dos princípios educacionais constantes na Constituição Federal. Assim, a LDB é uma lei que norteia os sistemas de ensino. No Capítulo 2 desse documento, parágrafo 3º, verificamos: “A Educação Física, integrada à proposta pedagógica da escola, é **componente obrigatório na Educação Básica** [...]” (BRASIL, 1996). Dessa forma, podemos constatar que a Educação Física está legalmente inserida na Educação Infantil, haja visto que esta é a primeira etapa da Educação Básica.

Ainda conforme a LDB, em seu artigo 21, inciso I, a Educação Infantil compreende a primeira etapa da Educação Básica, que integra o desenvolvimento da criança até os seis anos de idade, sendo um complemento da ação da família. Salienta-se que, atualmente, a educação básica compreende as crianças com até cinco anos de idade. Portanto, tais informações são fundamentais para contextualizar os atores envolvidos neste processo.

Boa leitura!

### 2 DESENVOLVIMENTO FÍSICO-PSICOLÓGICO DA CRIANÇA E A FORMAÇÃO DO CARÁTER

Inicialmente, os primeiros indícios da Revolução Industrial ainda no século XVII, com a mudança no modo de produção de bens, marcaram significativamente a educação das crianças. Os pequenos integrantes de famílias ricas eram ensinados a como manter e reproduzir suas riquezas. Por outro lado, os filhos de famílias pobres eram educados para o trabalho. Assim, percebe-se que a dicotomia social, responsável por grandes impactos na vida das crianças, não é algo recente, mas está imbricada nas tradições da sociedade moderna (KRAMER, 1995).

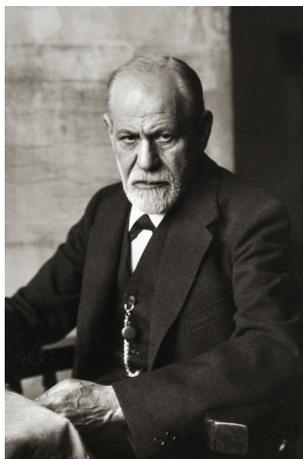
Para entendermos o desenvolvimento da criança, utilizamos as contribuições do filósofo Immanuel Kant, que é citado por Welsch (1988) e Bracht (1999). Para Kant, quando se fala em desenvolvimento físico-psicológico, precisamos compreender que a formação da criança é composta por dois objetos distintos: um físico e outro intelectual. Dessa forma, verificamos que no âmbito físico estão envolvidas as questões corporais, enquanto que no intelectual os aspectos mentais.

A crítica kantiana vem ao encontro da tradição ocidental da racionalidade, que prega a razão mental sobre a educação corporal. Neste sentido, o sujeito (intelecto) é sempre a razão sobre o corporal (objeto). Assim, nessa concepção, entendemos que a função do corpo seria, tão somente, servir tal qual uma máquina.

Deu-se uma transferência dos poderes do corpo para o espírito: de nada serve ao corpo estar substancialmente unido ao espírito (e, assim, tornar-se vivo e indivisível), é este último que define a sua natureza humana. Doravante, o único defeito do corpo é poder levar a alma a enganar-se (GIL, 1994, p. 169).

As teorias que projetavam a modernidade não contemplaram ao corpo suas vontades e desejos. Os ideais iluministas propunham a emancipação humana pautada na razão (intelecto) em detrimento do físico (corporal). Somente no início do século XX, a psicanálise formulada por Sigmund Freud evidenciará a dimensão física, atribuindo-lhe uma condição fundamental para a compreensão das ações humanas (Figura 30).

FIGURA 30 - SIGMUND FREUD



FONTE: Disponível em: <[https://tokdehistoria.files.wordpress.com/2014/04/sigmund\\_freud\\_1926.jpg?w=474](https://tokdehistoria.files.wordpress.com/2014/04/sigmund_freud_1926.jpg?w=474)>. Acesso em: 20 jul. 2016.

Entretanto, a psicanálise não era dotada de prestígio científico, e o método científico proposto pelas teorias da modernidade continuaram sendo uma barreira para essa libertação. A ciência na modernidade entendia que a dimensão corporal

humana deveria ser estabelecida por um conjunto de procedimentos rigorosos. Assim, “[...] O papel da corporeidade na aprendizagem foi historicamente subestimado, negligenciado” (BRACHT, 1999, p. 71).

Vejamos agora a trajetória das diferentes construções históricas da Educação Física (EF) e como esse entendimento de corpo e de educação corporal se concretizou. Para tanto, precisamos compreender a instituição da EF como disciplina escolar.

[...] é importante observar que na instituição escolar o termo disciplina envolve um duplo aspecto: por um lado, a dimensão das relações hierárquicas, observância de preceitos, normas, da conduta do corpo; por outro, os aspectos do conhecimento propriamente dito (BRACHT, 1999, p. 72).

Assim, partindo do pressuposto de que o corpo não é apenas um objeto ou uma máquina à qual lhe são dadas ordens, verificamos que a abordagem da educação corporal não é uma exclusividade da Educação Física. Pelo contrário, a educação do comportamento corporal ocorre também em outras áreas do conhecimento e em outras disciplinas escolares. Para exemplificar, podemos citar a fisioterapia, que trabalha com a reabilitação corporal, e a fonoaudiologia, que trabalha com a reabilitação oral.

Na perspectiva de Nogueira (s.d.), para a criança a educação corporal inicia-se a partir de seu nascimento. Ao levar a palmada no bumbum, o bebê é estimulado a respirar sem qualquer influência da mãe. Dessa forma, os primeiros estímulos à criança serão fundamentais para a formação de sua personalidade e caráter. É nessa fase inicial que são formadas as características psíquicas. As interações da criança com os pais, familiares, objetos e meio ambiente são determinantes nesse processo. Portanto, suas necessidades físicas e psicológicas devem ser totalmente supridas, pois, do contrário, podem ocorrer severos prejuízos à formação do caráter e da personalidade.

A inserção da criança no ambiente escolar objetiva aumentar a carga de estímulos para a aprendizagem. Os indivíduos jovens, no contexto humano, possuem sensores muito ativos nas fases iniciais da vida. Isso possibilita a apreensão das informações no cérebro. Portanto, a formação psicofísica dos seres humanos deve ocorrer de modo apropriado e cercada de cautela.

Contudo, o contato com novas pessoas na gênese de sua inserção escolar pode incorrer em danos futuros inerentes ao caráter do indivíduo. Em fase de crescimento, a criança tem uma gama de necessidades. Além da necessidade de manutenção da vida, existem demandas por independência, aperfeiçoamento, segurança, autoestima, aprovação. Assim, são definidos os valores existenciais estéticos, intelectuais e morais (NOGUEIRA, s.d.).



Não nos esqueçamos de que as crianças têm o direito à educação, à cultura, ao esporte e ao lazer, assegurados pelo Estatuto da Criança e do Adolescente, no Capítulo IV.

Para que as crianças se tornem cidadãos, os adultos formadores têm um papel fundamental. Esse novo conjunto formado por crianças (classe escolar) é composto por uma infinidade de diferenças. Esses indivíduos estão apenas iniciando seu ciclo social, porém já chegam nessa fase com uma bagagem bastante volumosa, advinda dos valores familiares aos quais foram expostos até então. Além disso, existem as diferenças físicas (gordo, magro, alto, baixo, branco, negro etc.) e também diferenças na capacidade de aprendizagem. As atitudes que impliquem diretamente um baixo nível de autoestima devem ser evitadas a todo custo (Figura 31).

FIGURA 31 - EDUCAÇÃO FÍSICA DE CRIANÇAS



FONTE: Disponível em: <<http://abre.ai/6Yt>>. Acesso em: 16 jul. 2019.

Algumas crianças terão maior afinidade com práticas desportivas do que outros colegas. Dessa forma, deve-se ter cautela com expressões como “*você é lerdo como uma tartaruga*” ou “*você é burro*”, pois resultam certamente em prejuízo à formação desses indivíduos. Contudo, as atividades coletivas devem ser propostas constantemente, pois somente assim eles poderão aprender a lidar com novos sentimentos que surgirão como resultado de suas vitórias e derrotas em jogos ou competições lúdicas.

### 3 EDUCAÇÃO FÍSICA: COMPETIÇÃO E A AGRESSIVIDADE X COOPERAÇÃO

A princípio é importante ter em mente a diferença entre jogo e esporte, de forma a não os confundir, para então trabalhar de modo adequado com as crianças. Neste sentido, trabalharemos com as ideias de Rondinelli (2016) para aprofundar o tema. Para a autora, é muito comum que as pessoas pensem que uma pessoa que pratica profissionalmente futebol seja um jogador. Entretanto, esse pensamento está incorreto. Na verdade, a pessoa que se utiliza do esporte profissionalmente e que tem rendimentos financeiros, troféus e/ou medalhas não pode ser considerada um jogador, mas, sim, um atleta. Por outro lado, o jogador é aquela pessoa que participa de determinada atividade tendo em vista apenas o prazer que ela lhe proporciona.

Neste sentido, a definição da palavra “jogo” se origina do vocábulo latino *iocus*, que significa diversão, brincadeira. Assim, o jogo é compreendido como uma atividade física ou mental, que é organizada por um sistema de regras que definem perda ou ganho. Entretanto, além das regras, para que o jogo ocorra é necessária a existência de um conjunto de participantes, os jogadores (Quadro 5).

QUADRO 5 - CONDIÇÕES PARA QUE DETERMINADA ATIVIDADE SE CONFIGURE EM UM JOGO

1- Regras mutáveis	Os jogadores podem combinar e recombinaar as regras durante a prática.
2- Estímulo	A atividade pode estimular tanto a competição quanto a cooperação.
3- Integrantes	Pode ser jogado individualmente ou em grupo.
4- Despertar sensações	Proporciona prazer no ato de jogar, o que nós chamamos de recompensa intrínseca.

FONTE: Adaptado de: Rondinelli (2016)



“[...] a oportunidade de jogar repercute na ativação de todos os níveis do desenvolvimento humano: físico, emocional, mental e espiritual. Temos no jogo uma oportunidade concreta de nos expressarmos como um todo harmonioso, um todo que integra virtudes e defeitos, habilidades e dificuldades, bem como as possibilidades de aprender a ser inteiro, e não pela metade” (BROTTO, 1999, p. 87).

O jogo é uma atividade escolar por excelência. Por isso, cabe à Educação Física, conforme vimos anteriormente na Lei de Diretrizes e Bases da Educação, de 1996, trabalhar essas atividades na escola. Os jogos são uma ótima forma de cuidar da saúde das crianças, pois combatem a obesidade infantil e o diabetes. Além disso, é uma ótima oportunidade de exercitar o raciocínio, melhorar a relação entre as pessoas, praticar a cooperação e a competição (Figura 32).

FIGURA 32 - COMPETIÇÃO ESPORTIVA ENTRE CRIANÇAS



FONTE: Disponível em: <[http://www.business.org.br/business/paginas/clientes/tianice/atividades/educacao\\_fisica.jpg](http://www.business.org.br/business/paginas/clientes/tianice/atividades/educacao_fisica.jpg)>. Acesso em: 20 jul. 2016.

O modo como a criança joga terá reflexos na forma de encarar a vida; assim, um jogo cooperativo tem o poder de proporcionar muito mais do que imaginamos na vida de alguém. Segundo Brotto (1995), os jogos cooperativos permitem uma ampliação da visão sobre a realidade da vida, refletida no jogo. Percebendo diferentes estilos do jogo na vida, é possível escolher com consciência o estilo adequado para cada momento. Para o autor, existem três formas de ver as situações da vida e agir (Quadro 6).

QUADRO 6 - TRÊS "PADRÕES DE PERCEPÇÃO-AÇÃO" DIANTE DE UM JOGO PARA ALCANÇAR UMA META

Padrões de Percepção - ação	OMISSÃO 	COOPERAÇÃO 	COMPETIÇÃO 
Visão do jogo	É impossível	Possível para todos	Parece possível só para um
Objetivo	"Tanto faz"	Ganhar... juntos	Ganhar... do outro
O outro	"Quem?"	Parceiro, amigo	Adversário, inimigo
Relação	Indiferença	Interdependência/ Parceria	Dependência/ Rivalidade
Ação	Ser jogado	Jogar... COM	Jogar... CONTRA
Clima do jogo	Chato	Ativação/atenção	Tensão/Estresse
Resultado	Continuismo	Sucesso compartilhado	Ilusão de vitória individual
Consequência	Alienação	Vontade de continuar jogando	Acabar logo o jogo
Motivação	Fuga	Amor	Medo
Sentimentos	Opressão/Controle	Alegria/comunhão	Raiva/solidão
Símbolo	Muralha	Ponte	Obstáculo

FONTE: Maia, Maia e Marques (2007)

Além disso, os jogos cooperativos podem ser classificados de quatro formas (Quadro 7):

QUADRO 7 - CLASSIFICAÇÃO DOS JOGOS COOPERATIVOS

1- Jogo cooperativo sem perdedores	São os jogos plenamente cooperativos, pois todos jogam juntos para superar um desafio comum e não há perdedores.
2- Jogos cooperativos de resultado coletivo	São formadas duas ou mais equipes, mas o objetivo do jogo só é alcançado com todos jogando juntos, por um objetivo ou resultado comum a todos.
3- Jogo de inversão	Esses quebram o padrão de times fixos, em que, dependendo do jogo, os jogadores trocam de times a todo instante, dificultando reconhecer vencedores e perdedores.
4- Jogos semicooperativos	Esses jogos favorecem o aumento da cooperação do grupo, e oferecem as mesmas oportunidades de jogar para todas as pessoas do time, mesmo um com menor habilidade, pois existem regras para facilitar a participação desses. Os times continuam jogando um contra o outro, mas a importância do resultado é diminuída, pois a ênfase passa ser o envolvimento ativo no jogo e a diversão.

FONTE: Adaptado de Maia, Maia e Marques (2007)

A competição é uma das características que estão intrínsecas ao jogo. Tais atividades representam uma forma de relacionamento entre os indivíduos, o meio ambiente e consigo mesmo. E, portanto, a competição é um de seus elementos, que, por sua vez, possui diversas visões: sociológicas, psicológicas, econômicas e pedagógicas. Dependendo da situação, umas visões se sobrepõem às outras.



A competição, geralmente oposta à cooperação, designa uma forma de interação entre indivíduos ou grupos, pela qual cada um procura maximizar seus próprios ganhos. Ocorre em presença de outros ou de um obstáculo (BROTTO, 1999, p. 155).

A forma de se trabalhar a competição pode acarretar diferentes sentidos que se pretende atribuir ao jogo. Contudo, de modo geral, o ato de competir também está relacionado à cooperação entre companheiros, conflito com o adversário, interação e rivalidade. O foco está na meta ou na recompensa (vitória) e não para os demais competidores, de modo a torná-la impessoal. As implicações do jogo estão pautadas em uma disputa por um objetivo comum, no qual somente um será o vencedor. As regras são baseadas em um comportamento ético regulado, que une os excessos de força e violência entre os participantes com advertências, suspensão ou exclusão. Portanto, a competição deve estar focada em atingir determinada meta e não em prejudicar os competidores.

Por fim, cabe ressaltar a importância do professor de Educação Física em saber equilibrar as ações de competição e cooperação entre os alunos. Dessa forma, consegue-se trabalhar diversos valores, contribuindo para a formação do caráter das crianças. A visão que cada um tem de jogo é que será determinante no modo com que o aluno jogará e, dependendo dessa percepção, poderá preferir jogar competitiva ou cooperativamente. Portanto, também é fundamental que a formação desses profissionais seja pautada em princípios éticos e alicerçada no conhecimento historicamente construído.

## 4 LIMITES E POSSIBILIDADES PARA ALUNOS COM NECESSIDADES ESPECIAIS

Neste capítulo trabalharemos com as ideias de Falkemback et al. (2007). Primeiramente é importante definirmos o que são alunos com necessidades especiais. São crianças com deficiência mental, auditiva, visual, física, múltipla ou portadores de altas habilidades. A deficiência refere-se à perda, anormalidade de estrutura ou função de toda a alteração do corpo ou da aparência física, de um

órgão ou de uma função, qualquer que seja a sua causa. Assim, toda criança que possui alguma dessas características citadas, temporária ou permanente, tem o direito à inclusão garantido por lei.

A LDB, em seu artigo 58, assegura que a criança deficiente física, sensorial e mental, pode e deve estudar em classes comuns. Em seu escopo, a lei determina que a educação escolar deve situar-se na rede regular de ensino, e inclusive, quando necessário, deve dispor de serviços de apoio especializado. Além disso, também estão previstos recursos como classes, escolas ou serviços especializados quando não for possível a integração nas classes comuns (Figura 33).

FIGURA 33 - EDUCAÇÃO FÍSICA DE CRIANÇAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS



FONTE: Disponível em: <<https://i0.wp.com/clubedoscarras.com.br/wp-content/uploads/2018/01/basquete-deficientes.jpg?ssl=1>>. Acesso em: 16 jul. 2019.

Já o artigo 59 fundamenta a adequada organização do trabalho pedagógico que os sistemas de ensino devem assegurar, a fim de atender às necessidades específicas. Outrossim, diz respeito aos professores, que necessitam estar preparados para o atendimento especializado ou para o ensino regular, capacitados a praticar a inclusão das crianças especiais nas classes comuns. Tais disposições também dizem respeito às aulas de Educação Física, disciplina que pode contribuir muito no desenvolvimento desses alunos.



O movimento é reconhecido como sendo o objeto de estudo e a aplicação da Educação Física. Seja qual for a área de atuação, a Educação Física trabalha com movimento e, pelo exposto anteriormente, é inegável a sua contribuição ao desenvolvimento global do ser humano, desde que estes trabalhos sejam adequados (GOTANI et al., 1988).

Dessa forma, entendemos que a Educação Física é um instrumento fundamental no processo educacional de interação e cooperação. Devendo ser trabalhado visando atender a todos os alunos, com o desenvolvimento de atividades físicas, recreativas e psicomotoras, que contribuam para desenvolver as habilidades que socializem as potencialidades individuais.

As ações inclusivas no âmbito da Educação Física vão muito além da simples prática de atividades físicas. Dessa forma, o professor de Educação Física é responsável por contribuir com uma formação cidadã, cuja ação educativa é possibilitar aprendizagens e avanços nas capacidades de adaptação da criança com necessidades especiais e a sua vivência e relação corporal (DUARTE; LIMA, 2005).

Outro instrumento legal que contempla nossa temática são os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997). Neste documento está assegurado que o ensino da Educação Física deve respeitar o que a criança traz em si mesma, uma educação que priorize poderes sobre ela, desafiando-a a que lhe dê autodomínio, autoconfiança e autonomia. Entretanto, mesmo com instrumentos robustos do ponto de vista legal, ainda é possível verificar lacunas entre os projetos pedagógico das escolas, suas articulações políticas e comunitárias. Tais circunstâncias podem deixar o professor em situação de isolamento e sem apoio frente a essa nova realidade, dificultando sua atuação pedagógica com os alunos.

Como vimos no capítulo anterior, é importante que o professor saiba trabalhar as questões da cooperação e competição, pois, quando se trata de inclusão, esses conceitos podem ficar mais latentes, deixando de ser aliados e tornando-se em verdadeiros vilões. O termo “inclusão” é extremamente recente, data do ano de 1994, quando a Unesco, por ocasião da Declaração de Salamanca, registrou sua denominação no âmbito da educação regular. Portanto, é necessária muita cautela e planejamento para trabalhar Educação Física com crianças especiais.



A prática pedagógica de caráter inclusivo na Educação Física esbarra em históricas dificuldades que estão relacionadas com o entendimento da sua ação. Enquanto a ação pedagógica estiver centrada no ensino do movimento e o desenvolvimento de sua técnica respaldada por conceitos de “melhor/pior”, “certo/errado” e “ganhar/perder”, sempre haverá margem para a exclusão (FALKENBACH, 2007).

No Brasil, esse problema ganha proporções ainda maiores. É notório que muitas crianças matriculadas na rede pública de ensino (a maioria da população escolar) têm como principal motivação para ir à escola o fato de ser ofertada a merenda. Este é outro grande gargalo da educação brasileira, levantando questionamentos que você deve estar fazendo: Como garantir a inclusão se não conseguimos sequer garantir a merenda das crianças?

FIGURA 34 - INCLUSÃO ESCOLAR DE CRIANÇAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS



FONTE: Disponível em: <[http://farm3.static.flickr.com/2757/4417105075\\_0d129a6ddc.jpg](http://farm3.static.flickr.com/2757/4417105075_0d129a6ddc.jpg)>. Acesso em: 20 jul. 2016.

Realmente, essa é uma pergunta difícil de ser respondida. Contudo, a sociedade deve entender que não se tratam de boas atitudes dispensadas às crianças com necessidades especiais, mas, sim, tratam-se de direitos garantidos por lei e que devem ser cumpridos sem ter o objetivo de fazer comparações desproporcionais. Contudo, visando ilustrar um bom trabalho realizado nesta temática, podemos tomar como exemplo o caso das escolas norte-americanas, que praticam a inclusão de crianças com necessidades especiais há algum tempo e já colhem os frutos desse trabalho.

O certo é que existe um longo caminho a ser percorrido, e a educação é a única forma de mudar o futuro de uma nação. Não podemos aceitar índices educacionais tão baixos em um país como o Brasil, ainda mais quando o assunto é inclusão. Além de suas proporções continentais, existem recursos (naturais e humanos) como fonte de matéria-prima e desenvolvimento tecnológico e científico para o bem do povo brasileiro. Esta é uma tarefa árdua que depende de cada cidadão, sendo todos responsáveis pelo bem social comum.

## LEITURA COMPLEMENTAR

### A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Cresce cada vez mais a preocupação com relação aos hábitos alimentares e físicos das crianças e dos adolescentes, por parte de educadores físicos e nutricionistas. Isso devido a números expressivos de obesidade infantil no Brasil, que chega a 30% e vem aumentando gradativamente. O assunto é delicado e uma das melhores alternativas é a prática do exercício físico diariamente e, além da alimentação adequada, deixar de lado videogames e fast food. Para que isso ocorra de forma natural, no intuito de reeducar os hábitos, pais e escola têm que estar em sintonia para motivar os jovens a serem mais ativos e saudáveis.

A atividade física regular na infância e adolescência aumenta a força e a resistência, ajudando a construir ossos e músculos saudáveis. Outros benefícios muito importantes são o controle de peso, a redução da ansiedade e estresse, aumento de autoestima e controle do colesterol.

Perguntamos para alguns de nossos professores da pós-graduação em Educação Física quanto tempo de atividade física por dia é recomendado para os jovens. A resposta foi direcionada aos jovens entre seis e 17 anos, para os quais se recomendou 60 minutos de atividade física. Uma vez que crianças e adolescentes passam a maior parte do tempo estudando, as escolas devem promover atividades físicas em todos os dias de aula, estimulando e conhecendo os limites dos estudantes. Os exercícios poderão ser feitos:

**Nas aulas de Educação Física** - que criança não gosta de jogar futebol, vôlei, handebol, basquete, queimada, entre outras atividades? Através das aulas de Educação Física, as crianças deverão ser analisadas e incentivadas de maneira lúdica e criativa.

**Passeios e caminhadas** - os passeios a museus, zoológico, cidades históricas e todas aquelas maravilhosas excursões que fazemos quando estamos na escola poderão ser um incentivo cultural, em que o jovem aprende se exercitando.

#### **Benefícios da atividade física regular para os jovens:**

- ajuda a construir e manter ossos e músculos saudáveis;
- ajuda a reduzir o risco de desenvolver obesidade e doenças crônicas, tais como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer de cólon;
- reduz os sentimentos de depressão e ansiedade e promove o bem-estar psicológico;
- pode ajudar a melhorar o desempenho acadêmico dos alunos;
- a atividade física é importante para todas as idades e pode unir ainda mais laços de amizade e familiares.

# RESUMO DO TÓPICO 1

**Neste tópico você viu que:**

- A Educação Física é um componente obrigatório no sistema educacional brasileiro, garantido pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação (Lei n. 9.394/96).
- Somente a partir do início do século XX a educação corporal passou a ter significado nos diversos campos do conhecimento, descaracterizando o papel de máquina atrelado ao corpo humano.
- A educação corporal se inicia logo após o nascimento da criança. Entretanto, a inserção da criança no ambiente escolar objetiva aumentar a carga de estímulos para a aprendizagem.
- A psicologia tem influência direta sobre a Educação Física, haja visto que são contemplados aspectos físicos e mentais.
- O jogo é uma atividade escolar por excelência.
- Tanto o jogo cooperativo quanto o jogo competitivo, se trabalhados adequadamente, contribuem na formação do caráter da criança.
- A criança com necessidades especiais também tem o direito da prática da Educação Física assegurado por lei.
- A Educação Física é um instrumento fundamental no processo educacional de interação e cooperação. Deve ser trabalhado visando atender a todos os alunos, com o desenvolvimento de atividades físicas, recreativas e psicomotoras.
- No Brasil, o desenvolvimento de práticas inclusivas ainda é um grande desafio. Afinal, temos problemas sérios de ordem social, política e econômica.



1 Considerando que a inserção da criança no ambiente escolar objetiva aumentar a carga de estímulos para a aprendizagem, explique como a Educação Física contribui para a formação do caráter da criança.

---

---

---

---

---

2 Os jogos são uma ótima forma de cuidar da saúde das crianças, pois combatem a obesidade infantil e o diabetes. Além disso, é uma ótima oportunidade de exercitar o raciocínio, melhorar a relação entre as pessoas, praticar a cooperação e a competição. Sabendo disso, assinale a alternativa correta:

- a) Os jogos cooperativos sem perdedores são aqueles em que apenas alguns jogam juntos, enquanto outros planejam as estratégias para superar um desafio comum, e não há perdedores.
- b) Os jogos cooperativos de resultado coletivo são aqueles que possuem apenas uma equipe, mas o objetivo do jogo só é alcançado com todos jogando juntos, por um objetivo ou resultado comum a todos.
- c) Os jogos de inversão são os que quebram o padrão de times fixos, em que, dependendo do jogo, os jogadores trocam de times a todo instante, dificultando reconhecer vencedores e perdedores.
- d) Os jogos semicooperativos não favorecem o aumento da cooperação do grupo, pois oferecem oportunidades distintas de jogar às pessoas do time, mesmo um com menor habilidade, pois existem regras para facilitar a participação desses. Os times continuam jogando um contra o outro, mas a importância do resultado é diminuída, pois a ênfase passa a ser o envolvimento ativo no jogo e a diversão (MAIA; MAIA; MARQUES, 2007).

3 A LDB, em seu artigo 58, assegura que a criança deficiente física, sensorial e mental, pode e deve estudar em classes comuns. Em seu escopo, a lei determina que a educação escolar deve situar-se na rede regular de ensino, e inclusive, quando necessário, deve dispor de serviços de apoio especializado. Com base nos conteúdos estudados, destaque quais são os desafios para que o texto dessa lei se torne uma realidade no Brasil.

---

---

---

---

---

## CONSIDERAÇÕES DA PSICOLOGIA EM INDIVÍDUOS QUE PRATICAM ATIVIDADES FÍSICAS

### 1 INTRODUÇÃO

A psicologia compreende um importante campo da ciência, que investiga o comportamento humano. Assim como nas atividades intelectuais, as atividades físicas (AF) também estão inter-relacionadas com as formas de pensarmos e agirmos. Dessa forma, poderemos verificar que a prática regular de exercícios físicos incorre em benefícios físicos (corporais) e psicológicos (mentais).

Historiadores relatam indícios de estudo do corpo humano pelas civilizações grega e romana. Contudo, o grande desafio para os pesquisadores da atualidade é investigar tanto as transformações corporais quanto as transformações mentais recorrentes da AF. E, por fim, tentar estabelecer correlações entre corpo e alma, de modo que a máxima “Mente sã, corpo são” obtenha fundamentos científicos.

Veremos a seguir a influência da psicologia na prática de AF em três fases. A primeira versa sobre as atividades físicas no tempo livre, enquanto que a segunda aborda as motivações para a prática da AF. Por fim, estudaremos os benefícios psicológicos da prática de exercícios.

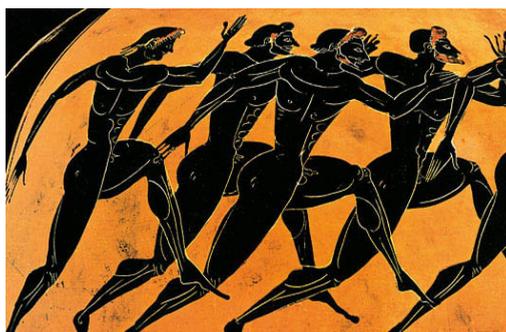
### 2 A PSICOLOGIA E AS ATIVIDADES FÍSICAS NO ÓCIO (TEMPO LIVRE)

O corpo é alvo de estudos desde os séculos XVIII e XIX, principalmente à luz das ciências biológicas. Neste período, o corpo aqui é tido como um sistema mecânico, sendo que a visão mecanicista do mundo é aplicada ao corpo e a seu funcionamento. Para Welsch (1988) e Bracht (1999), a funcionalidade do corpo humano era analisada seguindo a racionalidade científica.

Conforme verificamos no tópico anterior, a ciência enquanto servia ao Estado tinha como função o controle da natureza e inclusive o da natureza corporal. O método científico fornece os elementos que permitem um controle eficiente sobre o corpo e um aumento de sua eficiência. Assim, otimizar o funcionamento corporal decorre do conhecimento sobre seu sistema funcional e das técnicas de desenvolvimento.

Inicialmente, além de fins militares, a prática de atividades físicas estava associada à prática esportiva, sendo fortemente orientada pelos princípios da competição e do rendimento. Era assim que os gregos e romanos desenvolveram o culto ao corpo e às formas perfeitas. Foi assim também que tiveram origem os Jogos Olímpicos na Grécia. Outro aspecto importante a ser considerado sob a égide das atividades físicas foi o desenvolvimento da ginástica com fins medicinais na Europa continental (Figura 34).

FIGURA 35 - REPRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS NA GRÉCIA ANTIGA



FONTE: Disponível em: <<http://airtonjo.com/site1/wp-content/uploads/2015/05/jogosolimpicos-1-300x177.jpg>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

A emergência do esporte após a Guerra Civil americana ocorreu sobre o pano de fundo de um individualismo disciplinado, exigindo autossacrifício e devotamento a uma causa comum. A ética puritana do trabalho tinha se infiltrado profundamente nas práticas esportivas, como se a utilidade social destas práticas devesse ser julgada apenas de acordo com seu critério. Entretanto, no final do século XIX, esta lógica de organização racional e de ordem moral já estava em declínio. Durante as primeiras décadas deste século, ela foi sendo progressivamente substituída por uma concepção um tanto diferente das finalidades da cultura física. O espírito de competição, os desejos de vencer tinham, mais ainda que no passado, sido investidos pelo esporte, ao mesmo tempo em que invadiam o sentimento de que se podia legitimamente buscar no exercício muscular uma gratificação pessoal e um prazer do corpo. Um cuidado com o bem-estar individual aparece nas críticas da ética puritana formuladas desde então. Reprova-se essa ética por investir a totalidade da energia do indivíduo americano em fins puramente utilitaristas, por exprimir e mesmo reforçar um medo do prazer (COURTINE, 1995, p. 99).

Dessa forma, verificamos um primeiro envolvimento de variáveis psicológicas (sentimentos) relacionados à atividade física. A estruturação da sociedade pós-Revolução Industrial também contribuiu significativamente para a consolidação do tempo livre. Os direitos trabalhistas, em especial o direito ao descanso, trouxeram à tona a oportunidade de o cidadão decidir o que fazer neste tempo. Entretanto, dentro de uma concepção de sociedade moderna, ainda

somos ensinados a produzir. A escola está profundamente marcada pelas bases do sistema capitalista, que reflete o paradigma da produção industrial. Somos educados para passar no vestibular, construir uma carreira a partir de uma profissão, ou seja, produzir. Tais fatos reiteram que a atividade social dominante e determinante da configuração social é o trabalho. Portanto, surge a necessidade de se refletir sobre esses novos conceitos: ócio, tempo livre e lazer.

Trabalharemos esses conceitos à luz do entendimento de Aquino e Martins (2007). Para o autor, a concepção de ócio emerge na contemporaneidade, relativizada, considerando a amplitude que o termo possibilita pelos sentidos diversos que toma, de acordo com as realidades de abordagens e interesses intrínsecos. Comumente, o ócio e o tempo livre (lazer) são confundidos conceitualmente, sendo tratados como sinônimos. Contudo, veremos que suas significações são distintas, devendo nos atentar para o adequado emprego de cada uma delas.



Estudos atuais evidenciam que ambos são muito diferentes, pelo contexto de liberdade que invocam. No caso, um se apresenta na dinâmica social brasileira carregado dos valores do capital, relacionando-se diretamente com tempo de reposição de energia para o trabalho. O outro envolve um sentido de utopia por orientar a uma liberdade supostamente longe de ser alcançada, haja vista a própria dinâmica socioeconômica preponderante (AQUINO; MARTINS, 2007, p. 484).

Gómez (1992) revela que o conceito de ócio está diretamente ligado à palavra grega *scholé*, no sentido de um lugar para o livre desenvolvimento individual. Essa palavra grega também representa a origem da palavra escola (em português), *école* (francês) e *school* (inglês). Agora você deve estar se perguntando: se o ócio tem origem em escola, por que eu fui ensinado (educado) para o trabalho? Lembremos que os conceitos da civilização grega eram tidos como “puros”, ou seja, eram livres de interesses secundários. Portanto, a visão da escola na modernidade é de que todo cidadão tem direito de fazer o que desejar (ócio), desde que esteja trabalhando (Figura 35). Assim, surgiram expressões como: “Você pode lubrificar a máquina enquanto descansa”.

Na antiga Grécia, trabalho e ócio figuravam como conceitos antagônicos e com valores muito distintos dos que se conhece hoje. Se hoje a temporalidade é o recurso da cisão entre trabalho e ‘não trabalho’, ali, segundo Aristóteles, o ócio era um estado, ou seja, era uma condição de liberdade relativa à necessidade de trabalhar. O tempo livre, a partir do seu viés industrial, dá passo também ao surgimento da compreensão do lazer, que passa a ser concebido como uma atividade que tem sua base ancorada na existência de um tempo livre, fomentado e reconhecido legalmente, e que poderia ser exercido autonomamente pelos trabalhadores, tendo por base sua condição socioeconômica e seus valores sociais (AQUINO; MARTINS, 2007, p. 490).

FIGURA 36 - ATIVIDADES FÍSICAS NO PERÍODO INDUSTRIAL



FONTE: Disponível em: <<http://1.bp.blogspot.com/-BnUUI0fKRik/VgyDCoC1Nml/AAAAAAAAADw/pw6L95TV-2M/s320/antpenultima.jpg>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

Percebemos então que o ócio está relacionado com o direito de escolha de fazer o que se quiser. Inclusive com o direito de não realizar atividade alguma. Em síntese, a palavra ócio é sinônimo de ocupação advinda do desejo, despertando o sentimento de apreço e, finalmente, resulta da livre escolha. É interessante ressaltar a atenção posta no significado atribuído por quem vivencia a experiência de ócio. O ócio é particular a cada ser humano, sendo que integra a forma de ser de cada pessoa, expressando sua identidade, ao passo que a vivência de ócio não depende da atividade em si, nem do tempo, do nível econômico ou formação de quem a vivencia, mas está relacionada, por outro lado, com o sentido atribuído por quem a vive, conectando-se com o mundo da emotividade (AQUINO; MARTINS, 2007).

Em contrapartida, o lazer está relacionado com as atividades que despertam a sensação de prazer e bem-estar ao indivíduo que o pratica. A partir da década de 1970, alguns estudiosos brasileiros voltaram suas pesquisas para as atividades de lazer. Não é de se estranhar a tardia abordagem desta temática no Brasil, haja visto que o período industrial também foi tardio por aqui. Para Dumazedier (1979), o lazer é exercido à margem das obrigações sociais em um tempo que varia segundo a forma de intensidade de engajamento do cidadão em seu trabalho, ou seja, no entendimento do autor, o lazer somente é possível após o cumprimento das atividades laborais. Assim, o lazer está em um lugar de destaque, com funções de descanso, desenvolvimento da personalidade e diversão.

Já na visão do sociólogo Renato Requixa (1977, p. 11), o “lazer é como uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo que a vivencia e cujos valores propiciam condições de recuperação e de desenvolvimento pessoal e social”. Assim, o sociólogo destaca que o ambiente urbano industrial permitiu que o trabalhador fosse dispo de um tempo verdadeiramente livre e com tendência a aumentar. Vemos então que o autor também associa a constituição do lazer nas bases da reprodução social do trabalho. Esquece-se, portanto, do direito

fundamental ao ócio, o qual já era discutido e contemplado pelos gregos antigos. Notamos ainda que, para conquistar tais direitos, devemos nos condicionar à estrutura da escola (educação para o trabalho).

Marcellino (1983) é quem mais se aproxima da concepção de lazer como direito de escolha do indivíduo. O autor define lazer como uma atividade desinteressada, sem fins lucrativos, relaxante, sociabilizante e liberatória. Para Marcellino (1983), a democracia política e econômica é condição básica, ainda que não suficiente, para uma verdadeira cultura popular; para a eliminação das barreiras sociais que inibem a criação e práticas culturais.

Por fim, podemos verificar que tanto o ócio quanto o lazer têm como condição fundamental o tempo livre. Contudo, ambos os conceitos ainda são erroneamente ensinados como sendo frutos do capital industrial. Faz-se necessário entender que o direito de decidir o que fazer, se fazer, ou quando fazer cabe exclusivamente ao indivíduo, dentro do seu tempo e de suas concepções. Afinal, somos ensinados a pensar e não a acreditar no que querem que acreditemos.

### 3 MOTIVAÇÕES PSICOLÓGICAS

O estudo da motivação no âmbito da atividade física e do esporte vem sendo abordado por parte da literatura produzida na área da Psicologia do Esporte. Entretanto, também existem estudos que têm buscado verificar a motivação em atletas de alto rendimento que precisam estar motivados para alcançar seus objetivos, conquistar recordes e vitórias (GONÇALVES; ALQUIERI, 2010, p. 125).

Tal fato não ocorre por acaso, pois são os atletas de alto rendimento que possuem patrocínio, ou seja, os que potencialmente podem reverter tal investimento em lucros às empresas que os apoiam. Por outro lado, cabe destacar que a prática de atividades físicas também é alvo de estudos importantes, voltados a compreender a reação do corpo humano submetido a determinada carga de exercícios.

Em ambos os casos, a motivação é um tema norteador de estudos. Investigar quais são os fatores que influenciam as pessoas que praticam atividades físicas é objetivo principal dos estudiosos da área no século XXI, sejam eles atletas profissionais ou pessoas que se exercitam aos finais de semana. Contudo, entender quais são essas motivações e saber como elas agem permite que se desenvolvam programas de treinamento específicos para cada pessoa individualmente, o que resultará ou chegará mais próximo do resultado almejado.

A atividade física (AF) é definida como “[...] todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de repouso” (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985, p. 16). Assim, percebemos que a AF engloba exercícios físicos, esportes e também gastos de energia em outros tipos de atividades, como lazer ativo, trabalho ocupacional e tarefas domésticas (Figura 36) (MIRAGAYA, 2006).

FIGURA 37 - ATIVIDADES FÍSICAS



FONTE: Disponível em: <<http://www.guarulhosemrede.com.br/wp-content/uploads/2015/04/atividades-fisicas-guarulhos.jpg>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

Primeiramente, cabe destacar os benefícios advindos da prática regular de atividades físicas. Esta prática reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão (OMS, 2010).

Entretanto, considerar apenas os benefícios ligados ao estado de saúde do indivíduo no estudo da motivação seria um erro. Se pensássemos dessa forma, não haveria fumantes, dado o conhecimento universal dos males causados pelo consumo de tabaco. Por outro lado, as atividades físicas também não podem ser consideradas vício, tal qual o cigarro, pois a AF não causa dependência. Por outra visão, toda atividade ligada ao desporto (que movimenta o corpo) pode despertar sensações únicas, desencadeadas ou não por substâncias produzidas pelo cérebro humano (adrenalina e endorfina). Contudo, entender o significado de motivação seria o primeiro passo para compreendê-las.



A Teoria da Autodeterminação – TAD – é considerada a macroteoria da motivação humana, que se relaciona com o desenvolvimento e o funcionamento da personalidade dentro dos contextos sociais. Essa teoria analisa o grau em que as condutas humanas são volitivas ou autodeterminadas, isto é, o quanto as pessoas realizam suas ações em um nível maior de reflexão e se comprometem com essas ações de forma voluntária, por sua própria escolha. Dessa forma, o indivíduo pode ser motivado intrínseca ou extrinsecamente para tentar satisfazer as suas necessidades e assim atingir a autodeterminação (DECI; RYAN, 1985).

No âmbito da atividade física, a TAD fundamentou o desenvolvimento de alguns instrumentos de medida com a finalidade de investigar e aferir a motivação à prática de atividades físicas. A escala *Motives for Physical Activity Measure* – MPAM – é um desses instrumentos. Tal proposição foi elaborada por Frederick e Ryan (1993), e neste instrumento são aferidos três motivos para se praticar AF: interesse/diversão; competência e motivos relacionados com o corpo. Em 1997 a escala foi atualizada, passando a considerar cinco motivos (Quadro 8).

QUADRO 8 - MOTIVES FOR PHYSICAL ACTIVITY MEASURE-REVISED – MPAM-R

1- Diversão	Onde quer ser fisicamente ativo porque considera a atividade divertida, torna-o feliz, é interessante, estimulante e agradável.
2- Competência	Visa praticar atividade física para ser melhor naquela atividade, encontrar desafios e adquirir novas habilidades.
3- Aparência	Busca a atividade para se tornar mais atraente, ter músculos definidos e alcançar ou manter um peso desejado.
4- Saúde	Refere-se a ser fisicamente ativo para ter saúde, força e energia.
5- Social	Busca praticar atividade física para estar com os amigos e conhecer novas pessoas.

FONTE: Adaptado de Gonçalves e Alchieri (2010)

As escalas MPAM e MPAM-R serviram como método de análise em inúmeros estudos que investigaram as motivações para a prática de atividades físicas. Em uma pesquisa realizada por Ryan (1997) em uma universidade americana, foram entrevistadas 40 pessoas, sendo 24 praticantes de *tae kwon do* e 16 praticantes de ginástica aeróbica. Os resultados apontam que as principais motivações dos praticantes da arte marcial foram competência e diversão. Já os praticantes da ginástica tinham como motivações a aparência física (corporal) (GONÇALVES; ALCHIERI, 2007).



No âmbito da Psicologia, os motivos são as necessidades, carências, interesses e desejos que impulsionam as pessoas em certas direções, e motivação envolve comportamento direcionado a um objetivo (WEITEN, 2002). Existem duas principais abordagens que trabalham a motivação: do impulso e as teorias do incentivo. O conceito de impulso de Hull (1943) é baseado na manutenção da homeostase, estado de equilíbrio fisiológico. Um impulso é, dessa forma, um estado interno de tensão que induz um organismo a dedicar-se a atividades que possam reduzir tal tensão. Estes estados de tensão, que são desagradáveis, podem ser entendidos como uma ruptura no equilíbrio desejável. Quando os indivíduos experimentam um impulso, são motivados a buscar ações que os levem a uma redução deste. Já as teorias de incentivo acreditam que os estímulos externos regulam os estados motivacionais (SKINNER, 1953). Um incentivo seria, portanto, um objeto externo capaz de motivar o comportamento.

Então, nota-se que as motivações têm uma variação de acordo com as preferências e os objetivos dos indivíduos. Elas também podem variar de acordo com o gênero e a intensidade das atividades físicas praticadas (amadora ou profissional). O consenso entre todas as motivações está pautado nos benefícios oriundos da prática regular de exercícios físicos, os quais podem ser sentidos por qualquer grupo que os pratique.

## 4 O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO FRUTO DA ATIVIDADE FÍSICA

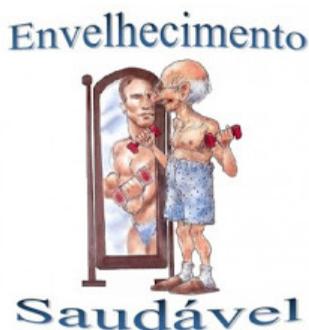
Conforme abordamos no início deste tópico, o corpo humano é alvo de estudos desde o final do século XVIII e início do século XIX. Aliado a isso, surgiram os estudos do comportamento humano, que são alvos de investigação da Psicologia. Estabelecer correlações entre os benefícios físicos (corporais) e psicológicos (mentais) tem se tornado um grande desafio para os pesquisadores contemporâneos, haja visto que a prática de exercícios físicos é algo atual para a sociedade contemporânea. Antigamente, movimentar-se era regra para todas as atividades do cotidiano, seja para caça ou coleta de alimentos, seja para o trabalho no campo, nas fábricas ou nos afazeres domésticos. A sobrevivência dependia de lutas e corridas e, portanto, movimentar-se era uma regra natural como qualquer outro evento social ou cultural, era um hábito que perdemos com a “evolução” da sociedade e da tecnologia.

Um estudo feito pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), em parceria com o Centro de Estudos e Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs), monitorou 271 mulheres com mais de 60 anos, muitas delas com doenças crônicas como diabetes e hipertensão. Foram consideradas ativas aquelas que praticavam mais de 150 minutos de atividade física por semana. As consideradas sedentárias não faziam mais de dez minutos de esforço (CUPANI, 2010).

Os resultados apontaram que as idosas que se exercitam de maneira regular consomem, em média, 34% menos remédios do que as sedentárias.

Além disso, em um outro estudo publicado em 2006, o psicólogo Stanley J. Colcombe, da Universidade de Illinois, coordenou um grupo de pesquisadores que examinou a influência da ginástica em mudanças potenciais na estrutura cerebral. O experimento teve duração de seis meses e incluiu uma amostra de 59 voluntários saudáveis, porém sedentários, que residiam na comunidade, com idade entre 60 e 79 anos. As imagens cerebrais depois da ginástica mostraram que mesmo intervenções com exercícios relativamente curtos restauravam algumas das perdas de volume cerebral associadas com o envelhecimento normal (METHODUS, s.d.).

FIGURA 38 - PRÁTICA DE AF POR IDOSOS



FONTE: Disponível em: <<http://abre.ai/60A>>. Acesso em: 20 jul. 2016.



Pesquisas comprovam que o exercício periódico pode refrear o declínio intelectual na velhice e ainda combater o estresse, pois o treinamento regular reduz o nível do hormônio do estresse, cortisol, que a longo prazo prejudica as células cerebrais. A atividade física funciona aqui de forma “neuroprotetora”. O exercício também eleva a concentração de triptofano, uma substância precursora de neurotransmissor serotonina que favorece a recaptação do neurotransmissor, diminuindo efeitos da depressão. Além disso, durante a atividade física são liberadas substâncias endógenas que estimulam a sensação de bem-estar (METHODUS, s.d.).

Podemos sintetizar os 10 principais benefícios psicológicos da prática de exercícios físicos regularmente:

- **produz substâncias químicas cerebrais para a felicidade;**
- **reduz o estresse;**
- **aumenta os níveis de autoestima;**
- **melhora as relações sociais;**
- **alivia a ansiedade;**
- **previne o desgaste cognitivo;**
- **melhora a memória;**
- **aumenta a capacidade cerebral;**
- **ajuda na disposição;**
- **auxilia no controle da dependência química.**

Por fim, verificamos que a atividade física está presente na vida do ser humano desde a antiguidade. Vimos também que a prática de AF já foi mais comum em outros períodos do que atualmente. As novas tecnologias proporcionam muitos benefícios, porém também podem ser um grande vilão quando o assunto é sedentarismo. A gestão adequada do tempo cotidiano é fundamental para manter a saúde do corpo e da mente.

## LEITURA COMPLEMENTAR

### ATIVIDADES FÍSICAS: BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS

Jorge Elói

É unânime que a atividade física proporciona inúmeros benefícios, não apenas no nível físico, mas também psicológico. Esta é muito importante para a manutenção da saúde mental. No entanto, de que benefícios estamos falando?

Na Grécia antiga, alguns filósofos afirmavam que o ser humano é constituído por duas partes fundamentais, corpo e mente, existindo uma clivagem clara entre a natureza, funções e características do corpo e da mente. Entretanto, enganaram-se, pois atualmente já sabemos que não é bem assim! O corpo e a mente formam um único conjunto, sem clivagens, influenciando mutuamente e de forma direta e clara.

A mente influencia o corpo, é evidente, qualquer doença, transtorno mental ou até mesmo o estado de humor tem consequências em nível físico. Não é difícil perceber quando estamos tristes ou angustiados, o nosso corpo tem menos resistência e reage mais lentamente do que quando estamos bem conosco mesmos e com os outros. No nível extremo, verificamos as doenças psicossomáticas.

**Com a atividade física, o corpo influencia a mente com inúmeros benefícios:**

- Melhora o rendimento acadêmico – atualmente se sabe que a atividade física tem benefícios diretos sobre capacidades cognitivas, melhorando a capacidade de raciocínio, memória, percepção, atenção. Além de melhorar a autoestima, autoeficácia e autoconfiança, necessárias para enfrentar obstáculos acadêmicos.
- Melhora a inteligência emocional – as pessoas que praticam atividade têm melhor capacidade de lidar com as emoções, maior autocontrole, são menos irritáveis e têm menos ansiedade. Esta melhora emocional possui influência direta positiva sobre a socialização, o que faz com que as pessoas que praticam atividade física sejam mais sociáveis.
- Mantém a saúde mental – a atividade física diminui o risco de abuso de substâncias, diminui o risco de depressão, além de reduzir o risco de doenças mentais, reduz o uso de remédios. Especificamente os sedentários consomem mais 34% de remédios do que as pessoas que praticam atividade física. Nos idosos, diminui em 73% o risco de demência senil vascular.
- Melhora a performance profissional – a atividade física aumenta a eficiência profissional. Existem empresas que fazem intervalos de exercício físico durante o horário de trabalho, com consequências numa maior produção, ao contrário do que se pensaria inicialmente. Melhora a motivação e a confiança, é imprescindível no desempenho empresarial, independentemente da função e da área.

Além dos benefícios psicológicos, a atividade física diminui o risco de diabetes, diminui o risco em 23% de desenvolver o cancro de mama, diminui o colesterol, reduz as probabilidades de pedras na vesícula, evita a osteoporose, aumenta o “desempenho” sexual, melhora o sistema imunitário e atrasa o envelhecimento. No nível fisiológico e neurológico, a atividade física produz no cérebro neurotransmissores, como a serotonina, essenciais para nos sentirmos “mais felizes” conosco mesmos, além de ter benefícios sobre fatores orgânicos, como a tolerância à dor. Quem pratica atividade física possui mais tolerância à dor dos que não praticam. Sendo claros os benefícios da atividade física, é aconselhável para um corpo e uma mente sã uma prática regular, três a cinco vezes por semana.

FONTE: ELÓI, J. Atividade Física: Benefícios Psicológicos. Disponível em: <[http://www.psicologiafree.com/conselhos\\_praticos/atividade-fisica-beneficios-psicologicos/](http://www.psicologiafree.com/conselhos_praticos/atividade-fisica-beneficios-psicologicos/)>. Acesso em: 20 jul. 2016.

# RESUMO DO TÓPICO 2

## **Neste tópico você viu que:**

- A concepção de ócio tende a modificar-se ao longo do tempo, marcada principalmente em atender ao capital.
- A concepção de lazer também é fortemente influenciada pelo capitalismo, sendo este um direito atribuído apenas a quem reproduz o capital.
- As motivações psicológicas para a prática da AF variam de acordo com os objetivos dos indivíduos.
- A aplicação da MPAM-R (principal escala de aferição das motivações para AF).
- Os benefícios físicos (corporais) da prática regular de AF.
- Os benefícios psicológicos (mentais) da prática regular de AF.



- 1 Sabendo que ócio e lazer advêm do tempo livre, estabeleça a diferença entre esses conceitos. Não se esqueça de relatar a evolução histórica das influências que marcaram e ainda marcam sua concepção.

---



---



---



---

- 2 Sabendo que a atividade física (AF) é definida como “[...] todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de repouso” (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985, p. 16), explique por que é errado considerar apenas os benefícios à saúde como instrumento motivador da prática de AF.

---



---



---



---

- 3 Considerando as cinco categorias motivacionais constantes na escala MPAM-R, assinale o que for correto:

- a) A diversão remete ao querer ser fisicamente ativo porque considera a atividade divertida, torna-o feliz, é interessante, estimulante e agradável.
- b) A competência está relacionada com praticar atividade física para ser melhor naquela atividade, encontrar desafios e adquirir novas habilidades.
- c) A aparência desmotiva a busca pela atividade para se tornar mais atraente, ter músculos definidos e alcançar ou manter um peso desejado.
- d) A saúde refere-se a ser fisicamente ativo para ter boa aparência, força e energia.
- e) O social diz respeito a estar bem relacionado na sociedade.

- 4 Atualmente, inúmeros estudos têm sido desenvolvidos para investigar os benefícios psicológicos da AF. Dessa forma, assinale o que for correto a respeito desses benefícios:

- a) Aumenta o nível de estresse.
- b) Reduz a autoestima.
- c) Prejudica as relações sociais.
- d) Alivia a ansiedade.
- e) Previne o desgaste cognitivo.



## A PSICOLOGIA PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

## 1 INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte é um ramo da ciência que investiga os aspectos comportamentais dos atletas profissionais. Esta atividade tem como objetivo minimizar os impactos externos exercidos sobre os esportistas, contribuindo assim para o seu desempenho em busca de melhores resultados. Dessa forma, oferecer apoio psicológico aos atletas é tão importante quanto uma alimentação balanceada e a regularidade dos treinamentos. Da mesma forma que a técnica, a tática e o físico são treinados, o fator psicológico pode influenciar no rendimento do atleta.

No Brasil, assim como todas as atividades que dependem de desenvolvimento, o surgimento da Psicologia do Esporte foi tardio, se comparado a outros países que tratam os fatores emocionais de seus atletas há muito mais tempo. Talvez isso ajude a explicar o grande atraso de nossos atletas, de um modo geral, com relação às nações que investem pesado em ciência e tecnologia a serviço do esporte.



Segundo Samulski (2002), o desenvolvimento da Psicologia do Esporte na América Latina teve início nos anos 70, com a fundação da Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE) em 1979, e com a criação da Sociedade Sul-Americana de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOSUPE) em 1986.

2 MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA ESPORTIVA  
PROFISSIONAL

Assim como foi abordado no tópico anterior, as motivações para a prática de atividades físicas envolvem uma série de variáveis, tanto nas práticas amadoras quanto nas profissionais. Quando falamos de esportes profissionais, podemos destacar dentro da escala *Motives for Physical Activity Measure* – MPAM – o item número 2 (Competência). Essa variável diz respeito a praticar atividade física para ser melhor naquela atividade, encontrar desafios e adquirir novas

habilidades. Entretanto, isso ocorre quando já se está praticando a AF no nível profissional. Assim, surge o questionamento: o que leva o indivíduo à prática esportiva profissional?

A resposta a essa pergunta está envolvida por inúmeros fatores. Primeiramente, a diferença entre os gêneros (masculino e feminino) é um fator determinante na forma de planejar o trabalho do atleta e de responder aos objetivos buscados na prática esportiva. Além disso, é preciso considerar que a profissionalização de atletas tem ocorrido cada vez mais cedo. Para tanto, jovens e adolescentes têm procurado a prática esportiva em escolinhas esportivas especializadas, além das práticas esportivas em suas próprias escolas.

Entretanto, praticar esportes em nível profissional demanda uma série de especificidades, exigindo um planejamento adequado, a fim de que esses jovens possam se tornar futuros atletas. Para tanto, faz-se necessário um trabalho de desenvolvimento de suas funções, qualidades e estados psíquicos com intuito de permanência no processo de preparação e competição desportiva (BENCK; CASAL, 2006). Assim, é fundamental que os jovens e os adolescentes tenham acompanhamento profissional antes mesmo de iniciarem suas carreiras, de modo que possam ter o melhor planejamento possível para tentar atingir seus objetivos (Figura 37).

FIGURA 39 - MOTIVAÇÃO PARA JOVENS ATLETAS



FONTE: Disponível em: <<http://www.escolapsicologia.com/wp-content/uploads/2014/12/telmamonteiro.jpg>>. Acesso em: 21 jul. 2016.

Atualmente, e mais do que nunca, jovens atletas bem-sucedidos têm se tornado referência para crianças e jovens em todo o mundo. Somam-se a isso campanhas publicitárias milionárias envolvendo esses “astros” do esporte, que são desenvolvidas pelas principais marcas de materiais e equipamentos esportivos que os patrocinam. Após esse banho de *glamour* os atletas são vistos pelas crianças como verdadeiros super-heróis, mas que na verdade apenas representam uma mínima parcela que consegue atingir esse *status*.

A motivação em âmbito escolar, no entanto, tem sido avaliada como um fator determinante dos níveis de qualidade da aprendizagem e desempenho. Um aluno motivado tem resultados melhores no processo de aprendizagem de um modo geral, obtendo índices mais satisfatórios, se comparado a outro aluno que não possui estímulos à prática esportiva. Assim, a motivação torna-se fundamental para os jovens atletas darem seguimento ao objetivo de se tornarem atletas profissionais.

Apesar de todas essas informações, sabemos que não existe uma fórmula mágica para profissionalizar um atleta. Ainda mais em se tratando de Brasil. A realidade nacional é um grande obstáculo para a concretização desse processo. Existe por aqui um mau hábito (assim chamado por não podermos nos referir à cultura dessa forma) de não se investir recursos em esportes que não deem retorno rápido do investimento.

Esportes como atletismo, futebol feminino, handebol, entre outros, têm incentivo governamental praticamente nulo no Brasil. Se existem atletas de destaque nessas áreas, é por que eles lutaram contra uma infinidade de dificuldades e, mesmo desacreditados por todos, ainda assim venceram. Outros esportes, como tênis, voleibol, esgrima, tênis de mesa, são totalmente elitizados por aqui. Apenas os alunos de escolas particulares (na maioria dos casos) que não representam a regra de um país pobre têm acesso a tais modalidades. Assim, é um grande desafio motivar futuros atletas para essas práticas se eles sequer conhecem as regras desses esportes.

Já no que diz respeito ao futebol, temos um caso à parte. Acredito que quase toda criança brasileira conheça esse esporte e suas regras. Contudo, o futebol perdeu seus princípios norteadores e se deixou envolver em corrupção, a exemplo de quase tudo no Brasil. Neste esporte somente se tornam bem-sucedidos os atletas que tenham bons empresários, independentemente do talento. É claro que o talento é fundamental para concretizar a carreira, porém, se não tiver alguém que banque a carreira frente aos cartolas do esporte, as chances de sucesso são remotas.

Como podemos notar, motivar jovens a se tornarem atletas profissionais no Brasil não é uma tarefa das mais fáceis. Todavia, existem estudos que demonstram que, mesmo com todas essas condições adversas, ainda existem bons exemplos no esporte. Nesse sentido, Cabral e Negreiros (2014) investigaram as motivações de alunos/atletas do Instituto Federal do Tocantins, campus Paraíso do Tocantins, à prática esportiva (Tabelas 3 e 4).

TABELA 4 – FREQUÊNCIA E PORCENTAGEM DO GRAU DE MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS NA PRÁTICA DOS ESPORTES NA CATEGORIA COMPETÊNCIA ESPORTIVA, F (A) FREQUÊNCIA, % PORCENTAGEM

Competência Esportiva	Grau de Importância					
	Nada Importante		Pouco Importante		Muito Importante	
	F (a)	%	F (a)	%	F (a)	%
Vencer	2	7,1	4	14,3	22	78,6
Ser o melhor no esporte	3	10,7	11	39,3	14	50
Porque gosto	0	0	2	7,1	26	92,8
Para Competir	1	3,6	9	39,3	18	64,3
Para ser atleta	2	7,1	7	25	19	67,8
Desenvolver habilidades	0	0	1	3,6	27	96,4
Para ser jogador	5	17,8	10	35,7	13	46,4

FONTE: Cabral e Negreiros (2014)

Na Tabela 3 destacam-se as repostas inerentes ao gosto pessoal, representando 92,8% dos entrevistados. E também o desenvolvimento de habilidades com 96,4%. Ainda tiveram significância as variáveis “vencer”, “competir” e “ser atleta”.

TABELA 5 - FREQUÊNCIA E PORCENTAGEM DO GRAU DE MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS NA PRÁTICA DOS ESPORTES NA CATEGORIA SAÚDE

Saúde	Grau de Importância					
	Nada Importante		Pouco Importante		Muito Importante	
	F (a)	%	F (a)	%	F (a)	%
Exercitar-se	2	7,1	5	17,8	21	75
Manter a saúde	2	7,1	4	14,3	22	78,6
Desenvolver a musculatura	2	7,1	8	28,6	18	64,3
Ter bom aspecto	3	10,7	12	42,8	13	46,4
Manter o corpo em forma	4	14,3	7	25	17	60,7
Emagrecer	14	50	9	39,3	5	17,8

FONTE: Cabral e Negreiros (2014)

Na Tabela 4 estão destacadas as repostas inerentes à categoria saúde. Nesse aspecto, as variáveis “exercitar-se” e “manter a saúde” foram as que obtiveram maior escore. Ainda assim, variáveis como “desenvolver a musculatura” e “manter o corpo em forma” também obtiveram boa pontuação. Cabe ressaltar que esse estudo é uma realidade no contexto daquela universidade, mas que, porém, pode servir de base para se desenvolver em outros recortes espaciais, contribuindo, portanto, com repostas consistentes acerca da motivação para o esporte.

### 3 AS INFLUÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO DESEMPENHO (TREINAMENTO EXCESSIVO: ANSIEDADE E ESTRESSE)

Trabalharemos este tópico à luz da obra de Samulski (2002). Inicialmente abordaremos o estresse e suas influências no desempenho de atletas de alto rendimento. Em seguida, faremos a relação da ansiedade com o rendimento. Dessa forma, elucidaremos a forma como esses distúrbios psicológicos podem interferir nos resultados dos esportistas.

A palavra *stress* foi utilizada na literatura inglesa como sinônimo de aflição e adversidade até o século XVII. A partir de então, o termo foi utilizado para explicar um fenômeno composto de tensão-angústia-desconforto. No século XX, talvez como consequência da exploração do capital humano pelo processo de industrialização, tornou-se comum em nível global e recebeu uma versão para a língua portuguesa, o vocábulo estresse.

Se o surgimento do estresse está atrelado ao trabalho em excesso, ou seja, acima do que suporta o ser humano física e mentalmente, a atividade esportiva excessiva também não está imune aos prejuízos causados por ele. Assim, atletas de alto nível acabam sofrendo com as pressões provocadas pela prática desportiva de grande exigência. Sabendo que o principal causador do estresse em atletas profissionais é o treinamento excessivo, passou-se a compreender melhor seus efeitos e buscar soluções amenizadoras dos danos.



Primariamente observada em atletas, a síndrome do excesso de treinamento é caracterizada por alterações metabólicas, redução do desempenho atlético e da resposta ao treinamento em indivíduos saudáveis, incidência de contusões e infecções virais e bacterianas por queda de resistência imunológica, alterações no estado de humor, fadiga constante etc. Esse conjunto de sinais e sintomas remete o indivíduo à fadiga crônica, cuja etiologia envolve-se com o desequilíbrio de neurotransmissores cerebrais, como a diminuição dos níveis de serotonina (5-HT), que, por sua vez, é derivada do triptofano, um aminoácido veiculado pela dieta através de alimentos ricos em proteína. É possível que o metabolismo energético, secundário a mudanças endócrinas, seja alterado na síndrome do excesso de treinamento e, conseqüentemente, afete também a fadiga. Estudos têm demonstrado que deficiências ou desequilíbrios em neurotransmissores e neuromoduladores podem ser causados por severo ou longo estresse (ROHLFS et al., 2005, p. 368).

A complexidade do assunto é tamanha e atingiu um número significativo de atletas que passou a ser tratada como síndrome. A síndrome do treinamento excessivo é muito importante no contexto esportivo, especialmente nos casos que envolvem atletas de ponta, os quais buscam superar seus limites. Entretanto, também atinge aqueles que se submetem à prática de atividade física

sem orientação especializada. O diagnóstico e a prevenção precoce inibem o desenvolvimento do quadro. Para o alcance máximo do desempenho, exige-se conhecimento tanto dos processos fisiológicos quanto dos processos psicológicos envolvidos na adaptação física do atleta frente ao estímulo ao qual é submetido.

Outro problema que prejudica o rendimento dos atletas interferindo em seus resultados é a ansiedade. Tal percalço já era tratado como patologia desde a Antiguidade e Idade Média. A terminologia “ansiedade” tem origem no vocábulo grego *Anshein*, que significa “estrangular, sufocar, oprimir”. Contudo, somente no início do século XX, a ansiedade ganhou a devida atenção da área médica, sendo alvo de estudos da psicanálise.

A ansiedade (Figura 38) está enraizada nas reações de defesa dos animais, verificadas em resposta a situações de perigo encontradas no ambiente. Seu desencadeamento objetiva buscar o valor adaptativo dos processos comportamentais e psicológicos. Assim, a ansiedade é verificada onde o perigo é apenas potencial, ou seja, onde existe um componente de incerteza.

FIGURA 40 - ANSIEDADE EM ATLETAS



FONTE: Disponível em: <<http://observatoriodoesporte.mg.gov.br/wp-content/uploads/2013/06/ansiedade.jpg>>. Acesso em: 21 jul. 2016.



Para Peniche e Chaves (2000), a ansiedade pode ser definida como uma relação entre o sujeito, o ambiente ameaçador e os processos neurofisiológicos decorrentes. Além disso, a ansiedade é “um fenômeno adaptativo com duração e intensidade apropriadas e necessárias ao homem no enfrentamento das situações que lhe são impostas pela vida”.

Por fim, verificamos que a habilidade do atleta em reagir positivamente a situações causadoras de estresse e ansiedade está condicionada ao controle das emoções, melhorando sua compreensão e, assim, o desempenho. Neste sentido, a Psicologia do Esporte é fundamental, pois é por meio dela que se adquire o conhecimento a respeito dos efeitos psicológicos envolvidos nas atividades esportivas e, portanto, a capacidade do atleta em lidar com esses aspectos em competições será o diferencial entre o atleta vencedor do perdedor.

## 4 LIDERANÇA EM ESPORTES COLETIVOS

A liderança em esportes coletivos está associada ao modo como os treinadores conduzem suas equipes durante os treinamentos e as competições. Para obter sucesso e resultados positivos, faz-se necessário que os treinadores contemporâneos, além de terem conhecimento tático e técnico, possuam *know-how* acerca de aspectos psicológicos e de relacionamento social, que influenciam diretamente os resultados da equipe (Figura 39).

FIGURA 41 - LIDERANÇA EM ESPORTES COLETIVOS



FONTE: Disponível em: <[https://f.i.uol.com.br/fotografia/2018/09/27/15380836955bad4b6fe8258\\_1538083695\\_3x2\\_md.jpg](https://f.i.uol.com.br/fotografia/2018/09/27/15380836955bad4b6fe8258_1538083695_3x2_md.jpg)>. Acesso em: 16 jul. 2019.

A importância de se estudar aspectos de liderança por parte dos treinadores está pautada no fato de que é um item relevante para o alto rendimento no esporte. Assim, o modo como os comandantes intervêm em suas equipes frente às situações da competição interfere diretamente no comportamento dos atletas. Dessa forma, liderar uma equipe significa, acima de tudo, ser capaz de influenciar para que os esportistas trabalhem juntos, desenvolvendo o trabalho de forma eficiente, ou seja, o melhor resultado com o menor gasto de energia possível, objetivando, assim, atingir as metas a que se propõe (Figura 40).

FIGURA 42 - TREINADORES EM ESPORTES COLETIVOS



FONTE: Disponível em: <<http://i2.wp.com/www.psicologianoesporte.com.br/wp-content/uploads/2014/04/tecnicos.jpg?resize=300%2C200>>. Acesso em: 21 jul. 2016.



Em desporto coletivo, verificam-se esportes em que as competitividades táticas, técnicas e físicas de muitas equipes fazem com que muitos jogos sejam decididos nos aspectos psicológicos, em que a falta de liderança, atenção ou concentração pode determinar um gol ou um ponto para a equipe adversária.

A liderança também é fundamental dentro do campo de jogo. Além dos treinadores, em esportes coletivos é comum a presença de um capitão ou capitã. As funções dos capitães são diversas. Eles são responsáveis por orientar seus companheiros de modo a cumprir as informações táticas determinadas pelo treinador. Os capitães normalmente são atletas mais experientes e com mais bagagem do que os jovens, haja visto que são os responsáveis em representar a equipe na arbitragem e mantê-la motivada e focada no objetivo.

Alguns estudos têm sido desenvolvidos no Brasil para identificar o perfil dos treinadores. Neste sentido, Costa et al. (2009) desenvolveram uma pesquisa em que avaliaram o perfil de 109 treinadores que trabalham nas categorias de base dos clubes que disputam as principais competições de futebol organizadas pela Confederação Brasileira de Futebol. Os participantes, que apresentaram média idade de 38,64 anos (+ 10,33) e média de envolvimento direto na função de treinador de  $x = 7,05$  anos (+ 6,01), advinham das categorias sub-20 (33 treinadores), sub-17 (28 treinadores), sub-15 (25 treinadores) e sub-13 (23 treinadores). Observou-se que a idade dos treinadores e o tempo de experiência na função como treinador aumentam à medida que vão sendo promovidos de categoria (Tabela 5). Do

total de participantes, 68 treinadores possuíam o grau universitário, sendo que 63 eram formados em Educação Física. Outro dado importante é que 23% dos profissionais dessa amostra já tiveram experiências como treinadores de equipes profissionais.

TABELA 6 - MÉDIA DE IDADE E TEMPO DE EXPERIÊNCIA DOS TREINADORES

Categoria	Média de idade	Tempo de experiência
Sub-20	45,80 ± 10,47	9,84 ± 6,93
Sub-17	37,03 ± 9,42	5,96 ± 5,32
Sub-15	36,80 ± 6,96	7,00 ± 5,69
Sub-13	33,21 ± 10,04	4,43 ± 4,05

FONTE: Costa et al. (2009)

Assim, constatamos que é cada vez mais importante ter dados concretos para o planejamento das práticas esportivas. No Brasil, ainda existe o costume do resultado imediato. Determinado clube demite seu treinador e sua comissão de profissionais caso não consiga uma sequência de resultados positivos. Sir Alex Ferguson foi técnico do Manchester United, clube de futebol inglês, durante 17 anos e só deixou o cargo quando decidiu se aposentar. É claro que o caso de Ferguson é uma exceção, contudo os treinadores deveriam ser contratados de acordo com suas características e afinidades ao clube, atletas e não somente pela fama.

## 5 PERSONALIDADE EM ESPORTES INDIVIDUAIS



O estudo da personalidade no esporte tem sido um dos temas mais explorados pelas pesquisas da Psicologia do Esporte desde os anos 60. No entanto, resultados inconsistentes e inconclusivos têm sido encontrados ao se estudar o perfil do atleta competitivo, há diferenças entre os gêneros, entre atletas de diferentes níveis de performance e entre o atleta e o não atleta (BARA FILHO; RIBEIRO, 2005, p. 101).

A personalidade do atleta é definida ao longo de sua vida, sendo formada por suas vivências e experiência adquirida ao longo da carreira. Ao contrário dos esportes coletivos, a prática individual apresenta características específicas que devem ser absorvidas pelo esportista. Aspectos advindos do autocontrole são fundamentais para ser bem-sucedido nessas modalidades. Dessa forma, saber suportar a pressão psicológica, bem como conhecer os pontos fracos de seu oponente e o momento exato de atacá-los, são os diferenciais dos maiores campeões (Figura 41).

FIGURA 43 - ATLETA DE ESPORTES INDIVIDUAIS



FONTE: Disponível em: <[http://www.oimparcial.com.br/\\_midias/jpg/2016/05/24/14\\_09\\_djokovic-284797.jpg](http://www.oimparcial.com.br/_midias/jpg/2016/05/24/14_09_djokovic-284797.jpg)>. Acesso em: 21 junl. 2016.

Tais atletas também possuem uma comissão técnica. Quanto maior o nível do atleta, maior será a equipe de profissionais envolvidos em sua carreira. Além dos treinadores, normalmente a equipe é composta de médico fisiologista, fisioterapeuta, nutricionista, psicólogo e profissionais de marketing, que fazem a gestão da imagem do esportista.

No entanto, deve-se salientar que em países em desenvolvimento, como o Brasil, o esporte competitivo ainda está aquém dos ideais necessários para seu melhor rendimento. Pouquíssimos são os técnicos que possuem instrumentos ou profissionais trabalhando ao seu lado que podem fornecer informações sobre características psicológicas dos atletas. Apesar de a princípio ser este um quadro negativo, deve-se olhar pelo prisma da evolução que o conhecimento científico pode proporcionar à ciência do treinamento desportivo em nosso país (BARA FILHO; RIBEIRO, 2005, p. 102).

Outra característica dos esportes individuais é a maneira como o atleta se dispõe aos treinamentos. Embora possua toda uma equipe à sua disposição, o resultado positivo depende exclusivamente do seu desempenho. Assim, a forma como o atleta aprimora suas habilidades (físicas e mentais) impacta diretamente em seus resultados. No caso das disputas individuais, garra, determinação e técnica apurada fazem toda a diferença, marcando a vida dos maiores campeões (Figura 42).

Pesquisadores da Psicologia do Esporte que se especializaram na área da personalidade sempre buscaram conduzir suas pesquisas, objetivando determinar diferenças em variáveis psicológicas que caracterizassem um determinado grupo de atletas. Desta maneira, os estudos tentaram determinar o perfil do atleta competitivo, as semelhanças e as diferenças existentes entre atletas de diferentes níveis de performance, entre atletas dos sexos masculino e feminino, entre grupos de atletas como esportes coletivos e individuais, entre atletas de diferentes posições no campo de jogo, bem como a comparação entre atletas e não atletas (BARA FILHO; RIBEIRO, 2005, p. 106).

FIGURA 44 - OS MAIORES CAMPEÕES



FONTE: Disponível em: <<http://midias.folhavoria.com.br/files/2015/04/167090931-ayrton-senna-17.jpg>>. Acesso em: 21 jul. 2016.



"Não importa quem você seja, o que você seja, ou o que deseja na vida. A ousadia em ser diferente reflete sua personalidade, seu caráter naquilo que você realmente é. E é assim que as pessoas lembrarão de você um dia". Ayrton Senna (FONTE: Disponível em: <<http://pensador.uol.com.br/frase/NTE4NzAx/>>. Acesso em: 21 jul. 2016).

## LEITURA COMPLEMENTAR

### AS CARACTERÍSTICAS DE LIDERANÇA EM ESPORTES

O desempenho de um atleta ou de um time é fortemente influenciado pela capacidade e competência de seu líder/técnico, figura responsável por despertar em seus atletas o potencial pleno.

Salvo algumas particularidades, a liderança esportiva não difere muito da liderança corporativa. Em geral, essas lideranças buscam a compreensão clara das condições atuais dos liderados, dos objetivos a serem atingidos e dos recursos necessários para alcançar essas metas.

No meio esportivo, a liderança é exercida por meio de relacionamentos interpessoais. Isso porque, além do preparo físico por meio de treinamentos e exercícios específicos para o condicionamento e desenvolvimento da musculatura, o líder trabalha o fortalecimento da condição mental.

Com isso, o atleta consegue se manter focado, equilibrado emocionalmente, motivado e em plenas condições de desempenhar suas atividades com alta performance, mesmo sob pressão e diante da alta competitividade.

#### Características do líder esportivo

As principais características de personalidade que uma liderança esportiva deve ter são:

**Entusiasmo:** a missão do líder é a de influenciar e inspirar as pessoas, de modo que todos somem esforços para alcançar um objetivo em comum. No caso do esporte, essa tarefa é ainda mais latente: a liderança esportiva deve manter um astral sempre positivo, pois os atletas se espelham em seus técnicos.

**Integridade:** deve ser construída uma forte relação de confiança entre atleta e técnico. Isso porque o esportista precisa perceber a honestidade e o comprometimento de seu líder para assim poder contar com ele também nos momentos de fraqueza.

**Direção:** todo líder, seja na área dos esportes ou no ambiente corporativo, deve ter forte senso de propósito. Ele deve, portanto, saber exatamente porque utiliza determinadas técnicas e quais serão os resultados obtidos com as estratégias aplicadas, sempre buscando atingir as metas traçadas.

**Coragem:** o líder precisa ter coragem para assumir riscos, fazer diferente e enfrentar os desafios. Além disso, ele deve saber identificar, entre as diversas possibilidades, quais proporcionarão os melhores resultados no momento.

*Coaching* esportivo: quebrar recordes e conquistar títulos requer muita competência física, claro, mas também exige condições comportamentais que contribuam para o despertar do potencial infinito dos atletas.

Este é justamente o objetivo do Instituto Brasileiro de *Coaching* – IBC – ao oferecer um programa único pautado na mais moderna e eficaz ferramenta de metodologia de desenvolvimento humano da atualidade: o *Leader Coach Training Esportivo*.

FONTE: Disponível em: <<http://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching/as-caracteristicas-de-lideranca-no-esporte/>>. Acesso em: 21 jul. 2016.

# RESUMO DO TÓPICO 3

## Nesse tópico você viu que:

- A Psicologia do Esporte é o segmento da ciência que estuda o comportamento de atletas de alto rendimento;
- No Brasil, somente na década de 1970 é que se começou a trabalhar os aspectos psicológicos dos atletas, influenciando diretamente em seu rendimento;
- A escala *Motives for Physical Activity Measure* – MPAM – é um dos principais instrumentos de pesquisa científica para investigar os aspectos motivacionais para a prática esportiva;
- O surgimento do estresse está atrelado ao trabalho em excesso, ou seja, acima do que suporta o ser humano física e mentalmente, e a atividade esportiva excessiva também não está imune aos prejuízos causados por ele;
- A habilidade do atleta em reagir positivamente a situações causadoras de estresse e ansiedade está condicionada ao controle das emoções, melhorando sua compreensão e, assim, o desempenho;
- No desporto coletivo verificam-se esportes em que as competitividades táticas, técnicas e físicas de muitas equipes fazem com que muitos jogos sejam decididos nos aspectos psicológicos, em que a falta de liderança, atenção ou concentração pode determinar um gol ou um ponto para a equipe adversária;
- No caso dos esportes individuais, embora o atleta possua toda uma equipe à sua disposição, o resultado positivo depende exclusivamente do seu desempenho. Assim, a forma como o atleta aprimora suas habilidades (físicas e mentais) impacta diretamente em seus resultados.



- 1 Considerando a abordagem da Psicologia do Esporte no Brasil, assinale o que for correto.
  - a) O Brasil foi pioneiro no trabalho com a Psicologia do Esporte. Tal atividade profissional já é trabalhada há muito tempo por aqui em esportes como voleibol, futebol, beisebol e *curling*.
  - b) A Psicologia do Esporte é trabalhada apenas em esportes de elite, como sinuca, handebol e golfe.
  - c) O Brasil demorou a implantar a Psicologia do Esporte. Tal fato pode ser constatado pelo baixo investimento em tecnologia esportiva. Pode-se constatar com os resultados obtidos em competições internacionais, onde os países que a implantaram primeiro obtêm melhores índices.
  - d) Por se tratar de um esporte de ponta, na Fórmula 1 os brasileiros sempre tiveram o apoio de psicólogos do esporte. Dessa forma, até hoje produzimos inúmeros campeões para essa modalidade esportiva.

2 Atualmente, e mais do que nunca, jovens atletas bem-sucedidos têm se tornado referência para crianças e jovens em todo o mundo. Somam-se a isso campanhas publicitárias milionárias envolvendo esses “astros” do esporte, que são desenvolvidas pelas principais marcas de materiais e equipamentos esportivos que os patrocinam. Talvez este seja o principal fator de motivação dos jovens atletas. Explique de que forma os fatores motivacionais devem ser trabalhados a partir dos reais valores do esporte.

---



---



---



---



---

3 O estresse e a ansiedade, se não trabalhados adequadamente, podem prejudicar o rendimento dos atletas. Descreva a importância do profissional mais adequado a lidar com essas questões, destacando sua formação e áreas de atuação.

---



---



---



---

4 Tanto os esportes coletivos quanto os individuais têm como objetivo o resultado. Melhores índices e marcas são o foco de todos os envolvidos com essas atividades. Dessa forma, assinale o que for correto quanto à liderança esportiva:

- a) Os verdadeiros líderes esportivos são aqueles que têm o resultado como único objetivo, ou seja, todo o seu trabalho é direcionado à parte técnica.
- b) A liderança em esportes coletivos está associada ao modo como os treinadores conduzem suas equipes durante os treinamentos e as competições.
- c) A forma como os líderes intervêm em suas equipes frente às situações da competição não interfere diretamente no comportamento dos atletas.
- d) Os capitães são responsáveis por orientar seus companheiros de modo a cumprir as determinações táticas do treinador.

# A RELAÇÃO DA PSICOLOGIA COM A EDUCAÇÃO FÍSICA

## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

**A partir desta unidade você será capaz de:**

- demonstrar a relação entre a psicologia e a atividade esportiva como integradoras do ser humano como indivíduo e como integrante de um grupo/comunidade;
- compreender a urgência da inserção social e do resgate das pessoas com alguma necessidade ou deficiência e entender que o esporte e a prática esportiva são um caminho válido e eficaz para a inserção social;
- identificar a importância dos meios de comunicação como ferramenta de divulgação, de entretenimento, de informação e de interação entre receptor e o esporte.

## PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em três tópicos. Ao final de cada um deles você encontrará atividades que o ajudarão a refletir e a fixar os conhecimentos abordados.

**TÓPICO 1 – A PSICOLOGIA E A ATIVIDADE ESPORTIVA**

**TÓPICO 2 – O ESPORTE, A INSERÇÃO SOCIAL E O  
COMPORTAMENTO SOCIAL**

**TÓPICO 3 – OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO E AS PRÁTICAS  
ESPORTIVAS**



## A PSICOLOGIA E A ATIVIDADE ESPORTIVA

## 1 INTRODUÇÃO

A psicologia aplicada ao esporte, à prática esportiva, busca concentrar-se em como os indivíduos vivenciam as influências advindas de alguma prática desportiva, de como melhorar a mentalidade de uma pessoa, sua capacidade de executar com sucesso algum esporte.

Para o profissional da Psicologia Esportiva, há o entendimento de que os indivíduos que praticam esportes devem ser saudáveis não só fisicamente, mas também mentalmente e, ainda, para essa dimensão psicológica, alguns atletas precisam de ajuda para superar problemas dessa ordem, pois estes não lhes permitem desempenhar todo o seu potencial. O que pode ser feito inicialmente nessas circunstâncias? Os profissionais apontam que a redução do estresse e da ansiedade extrema antes de eventos, muitas vezes, leva a um melhor desempenho pelos atletas, e isso já é um bom começo.

Assim, para a maioria das pessoas que praticam algum esporte, procurar a ajuda de profissionais como psicólogos do esporte para pelo menos uma orientação, um acompanhamento, é tão necessário quanto uma alimentação adequada.

Assim, enquanto todos, treinadores, esportistas, *personals*, geralmente se concentram no lado físico do desporto, o psicólogo, usando conscientemente da psicologia do esporte, concentra-se no atleta. O psicólogo do esporte pode ajudar o atleta, seja ele profissional ou amador, a atingir com sucesso seus objetivos sem nenhum prejuízo físico ou mental. Veja os benefícios da prática física para a saúde mental:

Ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da autoestima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão (BOA SAÚDE, 2005. Disponível em: <<http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4772/-1/importancia-da-atividade-fisica.html>>. Acesso em: 19 jun. 2016).

A Psicologia do Esporte tem por objetivo ajudar os atletas a romper as barreiras mentais que por vezes dificultam ao atleta executar até seu potencial máximo. Ao focalizar as habilidades mentais necessárias para ser bem-sucedido em qualquer competição desportiva, a psicologia atua como componente importante para o alcance do objetivo, que é a melhoria do desempenho.

Segundo Rubio (2000), a Psicologia do Esporte pode ajudar o atleta a lidar melhor com distrações que possam ocorrer, seja em treino, seja em competições. Pode inculir no atleta maior confiança e a desenvolver habilidades para enfrentar os contratempos que possam vir com os erros. Vai auxiliá-los também na capacidade de comunicação, de interação, de evolução como esportista e como pessoa.

É o que queremos estudar nessa unidade: a importância do acompanhamento psicológico na prática esportiva, na recuperação, na reabilitação, na inserção, na socialização e na superação dos desafios que se colocam para aqueles que querem mais qualidade de vida para si mesmos e para a sociedade toda.

## 2 CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA PARA O ESTUDO DO ESPORTE

Os benefícios da atividade física foram reconhecidos e identificados há tempos. No entanto, é importante reiterar os benefícios incalculáveis da atividade física, mesmo que seja uma atividade moderada, através do esporte ou, por exemplo, de uma caminhada; ambos servem para promover uma consciência dos benefícios mais amplos do exercício físico. Sabemos que exercícios periódicos podem influenciar a longo prazo a saúde, o bem-estar, o desenvolvimento pessoal e social. Os benefícios psicológicos incluem melhora do humor, confiança e autoestima, uma redução da ansiedade e depressão e um aumento na capacidade de uma pessoa para lidar com uma variedade de fatores de estresse. No entanto, é preciso levar em conta alguns fatores para escolher adequadamente a atividade física. Vamos destacar três fatores.

A escolha é feita individualmente, levando-se em conta os seguintes fatores:

**Preferência pessoal:** o benefício da atividade só é conseguido com a sua prática regular, e a continuidade depende do prazer que a pessoa sente em realizá-la. Assim, não adianta indicar uma atividade que a pessoa não se sinta bem praticando.

**Aptidão necessária:** algumas atividades dependem de habilidades específicas. Para conseguir realizar atividades mais exigentes, a pessoa deve seguir um programa de condicionamento gradual, começando de atividades mais leves.

**Risco associado à atividade:** alguns tipos de exercícios podem associar-se a alguns tipos de lesão, em determinados indivíduos que já são predispostos.

Mesmo que muitas pessoas estejam cientes de que o exercício físico melhora a vida de uma pessoa, é preciso que estejam cada vez mais bem informadas sobre os efeitos específicos não só da atividade física, mas também do sedentarismo, que pode levar um risco para a saúde, da mesma ordem que o tabagismo, a pressão sanguínea elevada e níveis elevados de colesterol. Esses fatores levam ao envelhecimento prematuro, a doenças crônicas e numerosas deficiências. Quer dizer, todo mundo sabe que faz mal, mas na prática a teoria é outra.

Quanto maior o gasto de energia, em atividades físicas habituais, maiores serão os benefícios para a saúde. Porém, as maiores diferenças na incidência de doenças ocorrem entre os indivíduos sedentários e os pouco ativos. Entre os últimos e aqueles que se exercitam mais, a diferença não é tão grande. Assim, não é necessária a prática intensa de atividade física para que se garanta seus benefícios para a saúde. O mínimo de atividade física necessária para que se alcance esse objetivo é de mais ou menos 200 Kcal/dia. Dessa forma, atividades que consomem mais energia podem ser realizadas por menos tempo e com menor frequência, enquanto aquelas com menor gasto devem ser realizadas por mais tempo e/ou mais frequentes (BOA SAÚDE, 2005. Disponível em: <<http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4772/-1/importancia-da-atividade-fisica.html>>. Acesso em: 19 jun. 2016).

A Organização Mundial da Saúde, em sua 57<sup>a</sup> Assembleia, reforça a importância da atividade física para todas as pessoas com objetivo principal de melhor qualidade de vida. A seguir, uma síntese das orientações da OMS.

A atividade física é um fator determinante do gasto de energia e, portanto, do equilíbrio energético e do controle de peso. Reduz o risco relacionado com as doenças cardiovasculares e o diabetes e apresenta vantagens consideráveis em relação a outras doenças, além das associadas com a obesidade. Seus efeitos benéficos sobre a síndrome metabólica estão regulados por mecanismos que vão mais além do controle de peso corporal excessivo. Por exemplo, redução da pressão arterial, melhoria no nível de colesterol de lipoproteínas de alta densidade, melhoria no controle de hiperglicemia nas pessoas com excesso de peso, inclusive os que tenham que emagrecer muito, e redução do risco dos cânceres de cólon e de mama nas mulheres. Com respeito à atividade física, recomenda-se que as pessoas se mantenham suficientemente ativas durante toda a vida. Segundo o tipo e a intensidade da atividade física se conseguem diferentes resultados para a saúde: ao menos 30 minutos de atividade regular de intensidade moderada com uma frequência quase diária reduzem os riscos de doenças cardiovasculares e de diabetes, assim como os cânceres de cólon e de mama. O fortalecimento da musculatura e um treinamento para manter o equilíbrio permitem reduzir as quedas e melhorar o estado funcional das pessoas de idade. Para controlar o peso, pode ser necessário um maior nível de atividade.

FONTE: OMS. 2004. Disponível em: <[http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/Estrategia\\_Global\\_portugues.pdf](http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/Estrategia_Global_portugues.pdf)>. Acesso em: 26 jun. 2016.

Na mesma assembleia, a OMS reforça o acompanhamento de profissionais qualificados nesta atividade e também o envolvimento de toda a sociedade, o poder público, setor privado nessa empreitada, com um olhar todo especial sobre a obesidade infantil, situação que vamos estudar mais adiante.

Visto essa urgência da prática de atividades físicas e esportivas, observe algumas situações em que o esportista recorre ao profissional, para termos uma ideia de quão importante ele é: ansiedade; perda do foco durante uma competição; problemas para se comunicar com colegas de equipe; dificuldade em controlar o seu temperamento; lesões por falta de condicionamento ou por desgaste; dificuldades físicas e emocionais; e uma das mais frequentes até pelos praticantes amadores, a desmotivação em se exercitar.

Você pode já ter vivenciado algumas dessas situações ou tem conhecimento de alguém que tenha passado por isso. Provavelmente muito mais situações, que aqui não aparecem, fazem parte do cotidiano dos praticantes de algum esporte ou dos que desejam alcançar algum ganho na prática esportiva, contribuindo assim para provar a grande importância do esporte na atualidade e da seriedade com que é encarado pelas várias ciências, aqui especialmente pela psicologia do esporte.

O esporte, como uma instituição social, tem se projetado como um dos grandes fenômenos [...] agregando em torno de si um número cada vez maior de áreas afins, constituindo as chamadas ciências do esporte. No bojo dessa nova ciência encontra-se a Psicologia do Esporte, que, apesar de já possuir quase um século de história, no Brasil ainda é vista como área emergente (RUBIO, 2000, p. 15).

Para você ter uma ideia dos benefícios do acompanhamento desse profissional, seguem de forma muito breve alguns benefícios alcançados com o acompanhamento do profissional:

- melhora o desempenho;
- aprende a lidar com as pressões da concorrência;
- lidar com a pressão da família, dos treinadores ou até mesmo suas próprias expectativas;
- recuperar de lesões, porque, depois de uma lesão, os atletas podem precisar de ajuda até para tolerar a dor;
- cumprir as dietas fundamentais para um bom desempenho;
- cumprir com afinco a fisioterapia;
- vitalidade para manter programas de exercícios definidos através de muita motivação.

Além disso, muitas organizações desportivas para os jovens já estão buscando os serviços de um psicólogo do esporte para educar treinadores sobre como ajudar as crianças a realmente gostar dos esportes e como promover a autoestima saudável em participantes. No mundo do futebol, o sonho de qualquer criança ou adolescente é querer ser um jogador famoso como Neymar, Messi ou Cristiano Ronaldo. E quando isso não acontece? Pois é. Nesses casos, a frustração

é muito grande e então não há treinador, nem pai ou mãe que possa dar uma orientação que venha reorientar essa pessoa para nossos projetos. Dito de outra forma, a Psicologia do Esporte não se resume às quatro linhas do campo, ou à pista de corrida, podendo até mesmo ajudar as pessoas fora do campo de jogo.

As mesmas estratégias que psicólogos do esporte ensinam a atletas - técnicas de relaxamento, ensaios mentais e reestruturação cognitiva, por exemplo - também são úteis no local de trabalho e outras configurações. A ginástica laboral é uma variante dessa realidade, porque, além de alongar, traz um relaxamento psicológico ao interromper o estresse do trabalho.

FIGURA 43 - GINÁSTICA LABORAL



FONTE: Disponível em: <<https://pixabay.com/pt/vectors/a-ginasta-homem-de-pau-homem-vara-2353968/>>. Acesso em: 17 jul. 2019.

Várias estratégias mentais, tais como técnicas de visualização, relaxamento, enfim, recursos para uma preparação psicológica, podem ajudar os atletas a superar obstáculos e alcançar seu potencial em toda sua plenitude. E não só isso, devem ajudar o atleta a receber também a derrota com serenidade, porque nem sempre sairá vitorioso da competição.

Todos estes recursos utilizados em uma preparação psicológica fazem diferença no momento da competição, porém a derrota é o lado oposto da questão quando se deseja apenas obter a vitória. Nem toda preparação física ou mental, a partir de treinamentos extenuantes, nem a utilização de conhecimentos científicos, nem de materiais feitos a partir de avançada tecnologia, muito menos o uso de substâncias dopantes, dão garantia ao atleta da vitória (RUBIO, SILVA, 2003, p. 74).

Além do que já vimos sobre os benefícios físicos para quem participa de alguma atividade esportiva, há também uma série de benefícios sociais:

- as pessoas estabelecem amizades e criam redes sociais;
- encontram mais facilidade na sua integração social;

- aumentam as possibilidades de superação de preconceitos e discriminação por raça, classe social, deficiência (em razão da etnia, origem social ou deficiência, por exemplo);
- passam a desempenhar um papel na consecução de uma sociedade inclusiva, fomentando princípios de solidariedade, de trabalho em equipe.

Como o nosso enfoque aqui recai principalmente sobre a psicologia e Educação Física, nada mais justo que evidenciar os aspectos preponderantes da atividade do psicólogo do esporte. O nutricionista, o fisioterapeuta, o médico clínico, figuras importantes na nossa abordagem, você pode pesquisar com mais profundidade de forma individual. Vamos então elencar algumas atividades, funções, estudos que cabem ao psicólogo do esporte:

- observar, estudar e motivar atletas, esportistas;
- buscar continuamente formas de melhorar o desempenho dos atletas, esportistas;
- identificar eventuais problemas que o atleta está enfrentando (problemas familiares, pessoais) e aconselhar;
- promover e beneficiar trabalho em grupo como motivação e ajuda mútua;
- ensinar exercícios práticos de relaxamento, respiração, concentração.

### 3 A PSICOLOGIA E A PRÁTICA ESPORTIVA

Muitos estudos já foram feitos a partir de experiências que identificam envolvimento dos indivíduos em algum esporte, seja de lazer, seja de competição, e aí acontece a inclusão social. Também é fácil identificar que o envolvimento na prática do esporte causa um impacto na conexão social experimentada por indivíduos e seu bem-estar subsequente. E não para por aí. É só observar. O envolvimento na prática esportiva ou desportiva até como lazer leva a pessoa a sentir-se socialmente mais conectada.

Veja como podemos distinguir o esporte em três manifestações:

Desporto educacional - cujo público deve ser o de alunos matriculados em instituições de ensino.

Desporto de alto rendimento - cuja finalidade é a obtenção de resultados, segundo regras rigidamente definidas.

Desporto de participação - que se caracteriza pela prática voluntária e "compreende as modalidades esportivas praticadas com a finalidade de contribuir para a integração dos praticantes na plenitude da vida social, na promoção da saúde e educação e na preservação do meio ambiente" (HALFEN, I., 2011, grifo do autor).

O envolvimento no esporte fornece um recurso sobre o qual as pessoas podem recorrer, muitas vezes, em momentos de necessidade. Podemos apontar que o envolvimento em alguma prática esportiva - claro que com acompanhamento dos profissionais da área - está associado à saúde física e mental e tem a

vantagem adicional de contribuir para a aptidão física, enquanto outras formas de envolvimento talvez não tragam todos esses benefícios. Contudo, nem por isso acontecem sobressaltos, lesões, abandono da prática desportiva.

Não podemos desconsiderar que há uma variedade de fatores pessoais e sociais que podem ocasionar risco de lesões no atleta. Quando os atletas entram em uma situação potencialmente estressante, tal como um momento-chave em uma competição importante, o próprio atleta começa a se questionar se tem habilidade suficiente, e basta isso para ocasionar um aumento da tensão muscular, aumento da frequência cardíaca etc. Esses sintomas, parece óbvio, podem aumentar as possibilidades de ele sofrer uma lesão.

Aqui entramos no campo da reabilitação, que vai além da recuperação de lesões. A reabilitação tem como principal objetivo restaurar e manter a atividade física e prevenir lesões através da informação e aconselhamento sobre o desempenho no esporte, exercício e estilos de vida saudáveis. Por isso, deve-se sempre lembrar que a atividade física precisa levar em consideração

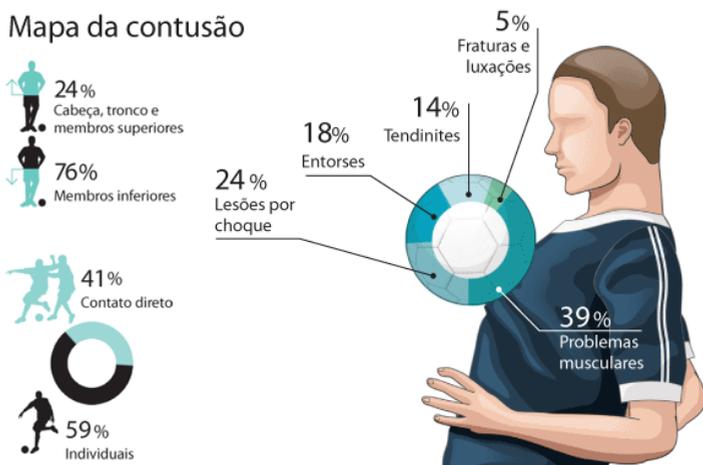
[...] exercícios bem planejados e bem estruturados, realizados repetitivamente. Eles conferem benefícios aos praticantes, que têm seus riscos minimizados através de orientação e controle adequados. Esses exercícios regulares aumentam a longevidade, melhoram o nível de energia, a disposição e a saúde de um modo geral. Afetam de maneira positiva o desempenho intelectual, o raciocínio, a velocidade de reação, o convívio social. O que isso quer dizer? Há uma melhora significativa da sua qualidade de vida!

O que precisamos ressaltar é o investimento contínuo no futuro, a partir do qual as pessoas devem buscar formas de se tornarem mais ativas no seu dia a dia, como subir escadas, sair para dançar, praticar atividades como jardinagem, lavagem do carro, passeios no parque. A palavra de ordem é MOVIMENTO (BOA SAÚDE. 2005. Disponível em: <<http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4772/-1/importancia-da-atividade-fisica.html>>. Acesso em: 19 jun. 2016).

Você deve acompanhar como são frequentes atletas de diferentes modalidades com lesões que causam afastamento da prática e, em alguns casos, são obrigados a abandonar a carreira. O interessante é que é muito característico o tipo de lesão relacionado ao esporte praticado. Veja as lesões que sofre um atleta do vôlei, o atleta do futebol de campo, o velocista.

Via de regra, o que causam essas lesões? Bom, podem ser métodos muito limitados de treinamento, de formação. Falta de condicionamento, aquecimento inadequado são algumas das causas de lesões esportivas. Veja que as lesões podem ser causadas por uma combinação dessas coisas, sem necessariamente serem as únicas razões. Como assim? A fadiga e uso excessivo também contribuem significativamente para uma lesão, e, é claro, não podemos excluir também os aspectos psicológicos, como quando estamos em um dia ruim e, em um campo mais vasto, mais complexo, também a questão genética deve ser levada em consideração.

FIGURA 44 - LESÕES COMUNS NA PRÁTICA ESPORTIVA



Disponível em: <[http://1.bp.blogspot.com/-EL\\_VOb-fTuE/T-efK8JM6yl/AAAAAAAAAD\\_Q/-fOOOf3mcH1E/s200/lesoes.gif](http://1.bp.blogspot.com/-EL_VOb-fTuE/T-efK8JM6yl/AAAAAAAAAD_Q/-fOOOf3mcH1E/s200/lesoes.gif)>. Acesso em: 19 jun. 2016.

Para todas essas situações de lesões desportivas temos à disposição vários profissionais que têm como foco a reabilitação não só física, mas também psicológica. Vamos então elencar o que pode ser feito:

- fisioterapia, que propiciará a reconstrução da força e do movimento onde foi prejudicado;
- terapia, para controlar a dor e evitar danos permanentes e problemas recorrentes.

As técnicas a serem utilizadas por esses profissionais não cabe aqui elencar, porque as possibilidades disponíveis, as técnicas, os equipamentos hoje são muitos para esses tratamentos.

Alguns estudos já feitos nos Estados Unidos apontam que a prática de algum exercício aeróbico regular, feito preferencialmente em grupo, de forma organizada, em ambiente apropriado, pode ocasionar a diminuição de sintomas depressivos e até na melhora para pessoas com excesso de peso. Um desses estudos aponta que uma prática diária de 20 a 40 minutos de exercício aeróbico auxilia no controle para redução dos sintomas depressivos, melhorando a aparência, aumentando a autoestima. Para crianças, os efeitos de exercícios físicos sobre os sintomas depressivos podem ser importantes para a prevenção da depressão.

Os profissionais dessa área trabalham em contextos esportivos e de saúde e têm um papel importante na melhoria da saúde pública e na melhora das metas de saúde através da atividade física.

Outra realidade importante é a participação de algum esporte ou atividade física das pessoas com deficiência. Alguns números nos esclarecem como é difícil tornar real a inclusão de pessoas com deficiência na prática desportiva. Enquanto que quase 50% das pessoas sem deficiência estão realizando alguma prática esportiva, aquelas com deficiência que estão paradas passam dos 70%.

Na figura a seguir temos, entre outras informações, a porcentagem de 24% da população brasileira com algum tipo de deficiência.

FIGURA 45 – ESTATÍSTICA BRASILEIRA



Disponível em: <<http://www.casadaptada.com.br/wp-content/uploads/2015/06/brasil.jpg>>.

Acesso em: 26 jun. 2016.

Enquanto aqueles que não tem deficiência praticam pelo menos meia hora por semana chegam a quase 40%, os praticantes com deficiência não chegam a 20%. Podemos concluir então que a participação das pessoas com deficiência é significativamente mais baixa, em comparação com pessoas sem deficiência.

Essa realidade piora quando se identifica que as pessoas com deficiências sensoriais (auditivas e deficiências visuais) têm o menor nível de participação; tanto aqueles com deficiência visual e deficiência auditiva ficam próximos dos 10% de alguma prática esportiva pelo menos meia hora por semana.

As Paraolimpíadas que acontecem logo após as Olimpíadas são o conagraçamento do esforço e reconhecimento de tantos atletas que buscam no esporte a força para viver com mais dignidade.

FIGURA 46 - PARAOLÍMPIADAS



FONTE: Disponível em: <<http://4.bp.blogspot.com/-lQpUerjU1Es/UFekXkqYCyl/AAAAAAAAABh8/Jjh3SSo6nUE/s1600/paraolimpiadassimbolo.jpg>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

Outra realidade que deve ter o olhar atento da Psicologia do Esporte é a obesidade, que já está sendo considerada uma epidemia em alguns países, pelo grande número de pessoas nessa situação, inclusive crianças. Qualquer perda de peso é benéfica na redução do número de complicações para a pessoa obesa.

A partir de um simples olhar sobre essa situação, sabemos que uma orientação para o tratamento da obesidade pode iniciar com uma variedade de intervenções com o objetivo de modificar a dieta; atividade física; e comportamentos.

Qual dessas três intervenções é a mais difícil? Não dá para mensurar, mas a partir do momento em que a pessoa admite e assume que precisa de ajuda, de intervenção, de orientação de uma equipe multidisciplinar, o principal objetivo, a perda de peso, poderá ser alcançado.

A pessoa obesa tem prejudicado, entre outras coisas, o seu desempenho e limitadas as suas habilidades motoras, por isso, o quanto antes começar um tratamento orientado, melhor, a partir dos exames de praxe por uma equipe interdisciplinar, tais como um nutricionista, um fisioterapeuta, o profissional que orientará a atividade física. Para a criança, principalmente em idade escolar, existem alguns fatores facilitadores da obesidade, como o excesso de horas na frente do computador, falta de segurança em áreas públicas para a prática de atividade física, uma dieta desregulada. Esses são provavelmente fatores que não são exclusivos das crianças que devem perder peso.

Afinal, se o objetivo é perder peso, com certeza, se levado a sério o tratamento (que, para uma saúde plena, será para a vida toda), independentemente da idade, são alcançados os seguintes benefícios:

- queima de calorias e perda de peso;
- manutenção da tonificação dos músculos;
- aumento da taxa de metabolismo (a quantidade de calorias que o seu organismo queima 24 horas por dia);
- melhoria na circulação;
- melhoria nas funções cardíacas e pulmonares;
- aumento do autocontrole;
- redução do estresse;
- aumento da habilidade de concentração;
- melhoria na aparência;
- redução da depressão;
- diminuição do apetite;
- melhoria na qualidade do sono;
- prevenção de diabetes, pressão sanguínea e colesterol altos. [...]

Siga estas regras para manter seu programa de exercícios:

- escolha uma modalidade de atividade física agradável;
- evite ter grandes expectativas;
- evite ser competitivo, melhore seu desempenho sem se comparar com outra pessoa;
- combine atividade física com atividades sociais, como exercitar-se em grupo;
- evite cansaço e lesões por faltar às atividades durante um ou dois dias por semana;
- procure recuperar-se completamente de alguma doença ocasional antes de recomeçar os exercícios;
- lembre-se de que as atividades físicas devem continuar por toda a vida. Não tente ser muito intenso e divirta-se ficando saudável.

FONTE: Disponível em: <<http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/3237/-1/o-papel-da-atividade-fisica-no-tratamento-da-obesidade.html>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

As pessoas com obesidade encontram frequentemente barreiras, sejam psicossociais, sejam biológicas, muito complexas quando resolvem participar de alguma atividade física. Veja você, se frequenta academia, a quantidade de pessoas obesas será quase nula. Aí se evidencia a importância dos profissionais para acompanhar, orientar, motivar, facilitar a atividade física necessária para controle de peso nestes doentes. Esses profissionais, por causa de sua preparação sólida, conferem à atividade realizada qualidade, exercícios personalizados e promovem intervenções no estilo de vida para prevenir e enfrentar os obstáculos à participação de atividade física, promoção da saúde física e mental e bem-estar, permitindo que as pessoas obesas alcancem uma melhor qualidade de vida. E para toda a vida.

Para concluirmos esse tópico, como sugestão, seguem orientações de atividades físicas com uma “escala de esforço percebido” e também atividades que devem ser reduzidas, como ver TV, por exemplo. Claro que não queremos reproduzir aqui a idealização do corpo ideal, perfeito, magro, quase anoréxico, como se apregoa nas mídias, *blogs fitness* e afins. Queremos reforçar a importância do acompanhamento de profissionais para que, em todos os casos aqui apresentados, seja de obesos, lesionados, depressivos, sedentários etc., resgate-se o amor próprio, a autoestima, o respeito a si mesmo e ao outro.

FIGURA 47 - PIRÂMIDE DA ATIVIDADE FÍSICA

## Pirâmide da Atividade Física

Essa pirâmide traz informações para adultos manterem a saúde e prevenirem doenças crônicas (ex.: hipertensão, doenças do coração, diabetes), relacionando o tipo, a frequência e a intensidade da atividade física.

Para se informar sobre as recomendações de atividade física para idosos, adolescentes, crianças e portadores de necessidades especiais, visite <http://www.ccs.ufpb.br/edfísica/defhu.html>.



FONTE: Disponível em: <[http://www.todavidanutricao.com.br/site/wp-content/uploads/2013/09/piramide\\_dentro.jpg](http://www.todavidanutricao.com.br/site/wp-content/uploads/2013/09/piramide_dentro.jpg)>. Acesso em: 26 jun. 2016.

## LEITURA COMPLEMENTAR

### O que faz a psicologia do esporte?

Valéria Sapienza

A psicologia do esporte tem como objetivo compreender os fatores psíquicos que interferem nas ações do exercício físico e no esporte. Os fatores físicos e psíquicos não são separados no esporte. É importante prestar atenção na influência dos fatores cognitivos, motivacionais e emocionais que exercem influência direta no rendimento esportivo. O psicólogo do esporte não deve se limitar a trabalhar com a preparação psicológica dos atletas apenas para melhorar seu rendimento, mas também deve se preocupar com o seu bem-estar.

O psicólogo do esporte exerce algumas funções básicas, sendo elas:

- **investigadora:** lida com os processos psicológicos básicos aplicados à atividade física;
- **educativa:** lida com a questão dos princípios e das técnicas psicológicas, ou seja, cursos e seminários para atletas, técnicos e árbitros;
- **clínica:** lida diretamente com os problemas psicológicos (patologias) que interferem na prática esportiva.

O psicólogo do esporte pode trabalhar através de diferentes elementos: pesquisa, ensino e intervenção. A pesquisa na área é realizada com a intenção de desenvolver uma teoria da ação esportiva, de estudar procedimentos diagnósticos e de investigar medidas adequadas de intervenção psicológica.

O ensino tem como princípio básico a questão da comunicação, que acaba sendo a melhor forma de entender os mecanismos de relacionamento técnico/atleta. Além disso, tem como finalidade transmitir conhecimentos e capacidades psíquicas para a educação prática no esporte e metodologia de pesquisa em Psicologia.

A intervenção é permitida apenas para os indivíduos com formação específica em Psicologia. Funciona como um acompanhamento psicológico, buscando foco em uma meta específica que auxilia na orientação e direcionamento da regulação psíquica do atleta, o que proporciona o desenvolvimento da autoconfiança para o enfrentamento necessário antes, durante e após as competições.

Falando um pouco sobre as áreas de atuação do psicólogo do esporte, são elas:

- **esporte escolar:** visa à análise e compreensão dos processos de ensino, formação e educação da criança. O psicólogo funciona como um mediador na relação e interação professor/aluno/pais;

- **esporte recreativo** ou de tempo livre: busca o estudo e intervenção sobre a prática de atividades físicas desenvolvidas em tempo livre, visando à análise do comportamento recreativo dos grupos de diferentes faixas etárias;
- **reabilitação**: é voltada para a prática de atividade física esportiva para indivíduos com certas limitações (ex.: atleta lesionado). Tem como finalidade principal a promoção da saúde do indivíduo. A ideia é proporcionar a regulação psíquica do indivíduo através da conduta esportiva;
- **esporte de alto rendimento**: visa basicamente à atuação sobre os fatores que influenciam diretamente na questão da performance e desempenho do atleta e/ou equipe. Cabe ao psicólogo observar as condições institucionais, grupais e individuais;
- **projetos sociais**: é necessário conhecer as questões culturais da instituição, para que se possa avaliar e desenvolver noções básicas de cidadania, dentro da demanda da instituição.

FONTE: Disponível em: <[http://www.lifepsicologia.com.br/artigos/o\\_que\\_faz\\_psico\\_esporte.asp](http://www.lifepsicologia.com.br/artigos/o_que_faz_psico_esporte.asp)>. Acesso em: 3 jul. 2016.

# RESUMO DO TÓPICO 1

## Neste tópico você viu que:

- A psicologia aplicada ao esporte, à prática esportiva, busca concentrar-se em como os indivíduos vivenciam as influências advindas de alguma prática desportiva, de como melhorar o estado de uma pessoa, sua capacidade de executar com sucesso algum esporte;
- A importância do acompanhamento psicológico na prática esportiva, na recuperação, na reabilitação, na socialização e na superação dos desafios que se colocam para aqueles que querem mais qualidade de vida para si mesmos e para a sociedade toda;
- Os benefícios incalculáveis da atividade física, mesmo que seja uma atividade moderada, seja através do esporte ou, por exemplo, uma caminhada, servem para promover uma consciência dos benefícios mais amplos de exercício físico;
- A Organização Mundial da Saúde reforça a importância da atividade física para todas as pessoas como objetivo principal de melhor qualidade de vida;
- Várias estratégias mentais, tais como técnicas de visualização, relaxamento, enfim, recursos para uma preparação psicológica, podem ajudar os atletas a superar obstáculos e alcançar seu potencial em toda a sua plenitude;
- O envolvimento em alguma prática esportiva - é claro, com acompanhamento dos profissionais da área - está associada à saúde física e mental; e tem a vantagem adicional de contribuir para a aptidão física, enquanto outras formas de envolvimento talvez não tragam todos esses benefícios;
- A reabilitação tem como principal objetivo restaurar e manter a atividade física e prevenir lesões através da informação e aconselhamento sobre o desempenho do esporte, exercício e estilos de vida saudáveis;
- Uma prática diária de 20 a 40 minutos de exercício aeróbico auxilia no controle para redução dos sintomas depressivos, melhorando a aparência, aumentando a autoestima;
- As Paraolimpíadas que acontecem logo após as Olimpíadas são o conagraçamento do esforço e reconhecimento de tantos atletas que buscam no esporte a força para viver com mais dignidade;

- Para a criança, principalmente em idade escolar, existem alguns fatores facilitadores da obesidade, como o excesso de horas na frente do computador, falta de segurança em áreas públicas para a prática de atividade física, uma dieta desregulada;
- As pessoas com obesidade encontram frequentemente barreiras, sejam psicossociais, sejam biológicas, muito complexas quando resolvem participar de alguma atividade física.



Vamos reproduzir aqui questões aplicadas no ENADE, para que você possa se familiarizar com a dinâmica utilizada na prova que, obrigatoriamente, os acadêmicos que concluirão o curso no ano do ENADE terão que realizar.

## 1 QUESTÃO 29 – ENADE 2013 – EDUCAÇÃO FÍSICA



FONTE: Disponível em: <<http://www.deficienteciente.com.br/wp-content/uploads/2010/02/dicky.jpg>>. Acesso em: 26 jun. /2016.

Dick e Rick Hoyt são uma equipe de pai e filho de Massachusetts, que, juntos, competem continuamente em maratonas por todo o país. Quando não estão em uma maratona, estão em um triatlo – combinação quase sobre-humana de 42 km de corrida, 180 km de bicicleta e 3,8 km de natação. Juntos escalaram montanhas e já caminharam 601 km cruzando os Estados Unidos. É um grande recorde de esforço, ainda mais se considerarmos que Rick não pode caminhar nem falar. Ao longo dos últimos 20 anos, Dick, de 65 anos de idade, empurrou e carregou seu filho por todo o país. Quando Dick corre, Rick está em uma cadeira de rodas que Dick vai empurrando. Quando Dick pedala, seu filho está em um assento especial à frente da bicicleta. Quando Dick nada, Rick está em uma pequena e pesada boia, estabilizada firmemente, que é puxada pelo pai.

Diversos pesquisadores da Psicologia do Esporte acreditam que a motivação é uma variável imprescindível para o sucesso esportivo, principalmente em uma prova de grande exigência física, como as realizadas pela equipe Hoyt.

Com relação à motivação da equipe Hoyt para a prática esportiva em provas de grande exigência física, avalie as afirmações que seguem.

- I. A motivação intrínseca da equipe Hoyt pode estar relacionada às recompensas financeiras que a equipe recebe.
- II. A motivação pode ser uma das principais explicações para que Dick Hoyt termine provas de grande exigência física empurrando e carregando seu filho.
- III. A motivação está relacionada à busca diária pelo empenho necessário durante o processo de treinamento para as provas como as praticadas pela equipe Hoyt.
- IV. No caso da equipe Hoyt, a motivação extrínseca da equipe está relacionada à alegria proporcionada pela prática esportiva.

É correto o que se afirma em:

- (A) IV, apenas.
- (B) I e II, apenas.
- (C) II e III, apenas.
- (D) I, III e IV apenas.
- (E) I, II III e IV.

## 2 QUESTÃO 09 – ENADE 2013 – EDUCAÇÃO FÍSICA

Os profissionais de Educação Física são frequentemente convocados para intervir na estética corporal dos indivíduos, que são influenciados, conscientemente ou não, pela cultura da sociedade em que vivem. Pode-se afirmar que a sociedade brasileira está altamente impactada pelas leis do consumo, o que contribui para as representações atuais do que vem a ser um corpo belo e saudável. Na maioria das vezes, esses profissionais privilegiam os conhecimentos da dimensão biológica do ser humano para atender a tais demandas, em detrimento de outros conhecimentos, como o sociológico, o histórico e o antropológico. Estudos têm revelado que aquilo

que em determinada época foi considerado belo e saudável, pode ser, em outro contexto, considerado feio e doente, conforme os valores sociais e culturais de cada época. O grande desafio é tornar o culto à própria identidade em uma cultura coletiva e ética, na qual floresça um tipo de afeto por si mesmo que, quanto mais se volte para o próprio corpo, mais se dedique, ao mesmo tempo, aos cuidados com os demais corpos (FONTE: Adaptado de: SANT'ANNA, D. B. Identidade Corporal. In: Corpo, Prazer e Movimento. São Paulo. SESC, 2002. p. 24-31).

- (A) Acolher as demandas de pessoas que querem ficar mais fortes ou magras, com vistas a criar um movimento cultural de culto ao corpo.
- (B) Acolher as demandas, porém introduzindo uma intervenção que questione os padrões midiáticos, com vistas a criar um movimento cultural de respeito às identidades.
- (C) Acolher as demandas, porém introduzindo a noção de que não existem corpos feios ou belos, mas, sim, corpos saudáveis ou não saudáveis, com vistas a criar um movimento cultural de culto ao corpo saudável.
- (D) Rejeitar as demandas, criticando os indivíduos que procuram as academias para ações pontuais, impactadas por modismos midiáticos, criando, assim, um movimento cultural de recusa às identidades.
- (E) Rejeitar as demandas, porém introduzindo uma reflexão sobre as representações diferenciadas do que vem a ser belo e saudável, criando, assim, um movimento cultural de busca pelo corpo belo e saudável.

### 3 QUESTÃO 09 – ENADE 2012 - PSICOLOGIA

A Psicologia do Esporte, como área emergente de aplicação, faz parte das Ciências do Esporte, com a Antropologia, a Filosofia e a Sociologia do Esporte. No que se refere ao trabalho com atletas de esportes coletivos, a caracterização do trabalho do psicólogo do esporte ainda está consolidando-se e, cada vez mais, esse profissional é requisitado a:

- I. Desenvolver programas de auxílio, como, por exemplo, por meio de psicoterapia individual, a atletas que estejam vivenciando sobrecargas emocionais devido às altas exigências que os esportes de competição demandam.

- II. Identificar características de ansiedade-traço e ansiedade-estado, direcionando atividades específicas que visem a auxiliar os indivíduos a manejar o estresse em situações de preparação para competições e durante competições.
- III. Promover, com atletas, técnicos e treinadores, modos de manejo e enfrentamento de estresse em competições, controle da concentração, ampliação das habilidades de comunicação e de coesão de equipe, padrões de resiliência diante de situações de derrota em competições, desenvolvimento da noção de esporte como promoção de saúde e bem-estar individual e coletivo.

É correto o que se afirma em:

- (A) I, apenas.
- (B) III, apenas.
- (C) I e II, apenas.
- (D) II e III, apenas.
- (E) I, II e III.

#### 4 QUESTÃO 34 – ENADE 2013 – EDUCAÇÃO FÍSICA

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera que a obesidade é a epidemia global do século XXI. Muitos são os fatores que contribuem para a obesidade em crianças na idade escolar. Esses fatores incluem excesso de horas na utilização de computadores e jogos eletrônicos, ausência de espaços próximos da residência ou seguros para a prática de atividades físicas e dietas hipercalóricas e desbalanceadas. Considerando o texto acima, avalie as afirmações a seguir.

- I. O aumento da pressão arterial, as dislipidemias e a resistência à insulina são algumas das possíveis consequências resultantes da obesidade infantil.
- II. Associada à prática regular de atividade física, o profissional de Educação Física também pode prescrever a restrição do consumo de alimentos com alto teor calórico.
- III. Espera-se que a intervenção do profissional de Educação Física contribua para que o indivíduo reconheça a si próprio e sua relação com o ambiente, conheça os padrões de saúde e adote hábitos saudáveis.

- IV. O professor de Educação Física, ciente da sua responsabilidade educacional com a saúde de seus alunos, deve elaborar atividades físicas a serem executadas diariamente com o objetivo de aumentar a massa muscular, mesmo que causem desconforto aos alunos.
- V. A compreensão dos benefícios provocados pelos exercícios físicos poderá motivar as crianças em idade escolar a realizarem atividades com maior frequência, pois é nessa faixa etária que o ser humano perpetua seus hábitos.

É correto apenas o que se afirma em:

- (A) I e II.  
(B) I, III e V.  
(C) II, IV e V.  
(D) III, IV e V.  
(E) I, II, III e IV.



## O ESPORTE, A INSERÇÃO E O COMPORTAMENTO SOCIAL

### 1 INTRODUÇÃO

O esporte tem a função de contribuir para a identidade de uma determinada comunidade, como se manifesta no filme sugerido logo abaixo, sob o título McFARLAND, servindo como um ponto de referência para o engajamento das pessoas, para o orgulho, para o reforço da identidade e para a realização. A diversidade de esportes disponíveis hoje e atividades desportivas são uma possibilidade real e meio ideal para atingir homens e mulheres de todas as faixas etárias, cultura e contexto socioeconômico, ou seja: não há desculpas para não praticar algum esporte.

As vantagens mais amplas advindas de uma prática esportiva vão além dos benefícios pessoais derivados da simples participação. O desporto é um ponto focal popular para estratégias que sustentam a política do governo para o desenvolvimento da comunidade e da inclusão social.

A prática de esportes não é apenas um símbolo de cuidado com a saúde. Os esportes têm sido, cada vez mais, uma ferramenta de integração e inclusão social. Nos últimos anos é expressivo o aumento de alunos e de projetos esportivos destinados aos jovens das classes populares, financiados ou não por instituições governamentais e privadas. Durante a prática esportiva, crianças e jovens aprendem muito mais que as técnicas que envolvem o esporte. Aprende-se a ter respeito pelas regras e pelos outros jogadores, agregam-se o entendimento, o convívio com o coletivo, as resoluções de conflitos, o esforço e responsabilidade (BLOG DO JANGUIÊ, 2013. Disponível em: <<http://www.blogdojanguie.com.br/educacao-e-esportes-poderosas-ferramentas-de-integracao/>>. Acesso em: 19 jun. 2016).

A inserção social, que caminha com a inclusão social, pode acontecer de várias formas. E o esporte é uma delas. Vamos neste tópico buscar um melhor entendimento de como o esporte se torna um meio viável e eficaz de socialização, principalmente através de projetos sociais em situações de carência não só financeiras, mas carentes de perspectivas, de incentivos. Vamos identificar a importância dos aspectos psicológicos para o desenvolvimento e seleção de jovens para a prática esportiva, assim como a participação, o apoio, o envolvimento da família e da comunidade nessa empreitada.

## 2 A PSICOLOGIA E AS NORMAS SOCIAIS

A psicologia social é muitas vezes pensada para ser uma combinação entre a sociologia e a psicologia, uma vez que utiliza métodos analíticos de ambas as áreas de pesquisa. Embora a psicologia social se aproxime da sociologia, por trata do ser humano, ao mesmo tempo tem suas especificidades. Por exemplo, os profissionais em ambos os campos têm um interesse particular em grupos de pessoas. A sociologia, no entanto, concentra-se em comportamento de grupo, enquanto que a psicologia social concentra em como um grupo de pessoas influencia cada indivíduo no grupo.

[...] uma área da psicologia social que estuda a atividade do psiquismo decorrente do modo de vida do lugar/comunidade; estuda o sistema de relações e representações, identidade, níveis de consciência, identificação e pertinência dos indivíduos ao lugar/comunidade e aos grupos comunitários. Visa ao desenvolvimento da consciência dos moradores como sujeitos históricos e comunitários, através de um esforço interdisciplinar que perpassa o desenvolvimento dos grupos e da comunidade. [...] Seu problema central é a transformação do indivíduo em sujeito (GÓIS, 1993, p. 27).



Um filme que mostra a perseverança, a determinação de um grupo de jovens que vivem as dificuldades do trabalho no meio rural, situação muito parecida com a de muitos jovens no interior do Brasil que saem do meio rural em busca de uma realidade mais promissora. Esses jovens começam a ser acompanhados e estimulados pelo novo treinador de cross country. É a valorização da comunidade através do esporte evidenciando o poder dos relacionamentos familiares, o comprometimento inabalável e a incrível ética de trabalho, valores tão desacreditados atualmente.



FONTE: Disponível em: <<https://o2pominuto.ativo.com/corrida-de-rua/dicas/dica-de-filme-mcfarland-usa/>>. Acesso em: 1 jul. 2016.

Toda essa inserção social acontecerá quando tivermos normas sociais equilibradas com os desejos, anseios e projetos da sociedade. É preciso levar em conta algumas considerações sobre as normas sociais.

As normas sociais são regras sobre como se comportar que não estão escritas em algum lugar de honra. Elas nos dão uma ideia esperada de como devemos nos comportar em um determinado grupo social ou cultura. Parece bem simples, mas não é. Lembremos os casos de intolerância, *bullying*, seja na escola, em casa, na rua, no grupo social. Mesmo assim, as normas sociais são os padrões aceitos de comportamento dos grupos sociais. Estes grupos variam de grupos de amizade, de trabalho, de competição, perpassando a cidade, o Estado, o país e também a relação estabelecida entre nações. Querem um exemplo no âmbito social para verificar como há normas aí não escritas, mas que acontecem espontaneamente? Por que a pessoa mais gordinha vai para o gol? Por que o 'dono' da bola vai jogar no ataque? Por que o *personal* que não estiver bem vestido ou fora do peso é visto com desconfiança? São as normas sociais agindo e definindo o comportamento apropriado para cada grupo social. Veja que não nascemos sabendo de todas as normas contidas na sociedade. Vamos descobrindo com o tempo.

As normas fornecem uma ordem na sociedade e sabemos como são necessárias. É difícil ver como a sociedade humana poderia funcionar sem normas sociais. Os seres humanos precisam de normas para orientar e dirigir o seu comportamento, para fornecer ordem e previsibilidade nas relações sociais e dar sentido e entendimento às ações de cada um. Estas são algumas das razões pelas quais a maioria das pessoas, na maioria das vezes, vive em conformidade com as normas sociais, porque necessitam dessa interação.

Do ponto de vista do interacionismo, esse processo de descoberta é muito complexo e sutil. Se não conhecemos os aspectos relevantes da cultura que se aplicam a determinada situação, tornamo-nos intensamente "desafinados" às ações e gestos dos outros. Nós lemos esses gestos, buscando nos conectar aos mecanismos intelectuais que os produzem num esforço de aprender como nos comportar. Geralmente já possuímos valores, crenças e normas importantes, mas nosso conhecimento é deficiente no que concerne à proeminência de cada uma delas, e podemos até ser ignorantes com relação a normas e crenças relevantes. Nossos erros nos entregam, e experimentamos as sanções e desaprovação dos outros; conseqüentemente nos tornamos desafinados com os gestos dos outros. Ou então, sabendo de antemão da nossa ignorância, podemos agir experimentalmente prestando atenção a movimentos, palavras e gestos de outros, evitando os erros. Uma vez que damos um sentido aos símbolos culturais relevantes, os processos de interação sustentam esses símbolos ao mesmo tempo que os reafirmam, reforçando-os. Cada um de nós se comporta de modo adequado; tais comportamentos reforçam os valores, crenças e normas; e, quando estes são reforçados, eles ganham poder para limitar o comportamento. Ato de desvio realmente ocorrem e quebram esse "ciclo de reforço", ou de afirmação, mas geralmente tentamos trazer o desviante de volta ao ciclo, sustentando-o. Dessa forma é que a cultura é sustentada pelas microações interpessoais dos indivíduos (Disponível em: <[http://evunix.uevora.pt/~eje/introducao%20\\_a\\_sociologia.htm](http://evunix.uevora.pt/~eje/introducao%20_a_sociologia.htm)>. Acesso em: 19 jun. 2016).

Entendida a função e a importância das normas no âmbito da sociedade, da boa convivência, vamos então às oportunidades que se abrem às pessoas e à comunidade a partir do esporte e de sua prática.

Muitos estudos já foram feitos a partir de experiências que identificam envolvimento dos indivíduos em algum esporte, seja de lazer, seja de competição, em que acontece a inclusão social. Também é fácil identificar que o envolvimento na prática do esporte causa um impacto na conexão social experimentada por indivíduos e seu bem-estar subsequente. E não para por aí. É só observar. O envolvimento na prática esportiva ou desportiva até como lazer leva a pessoa a se sentir socialmente mais conectada. As redes sociais desenvolvidas através do envolvimento em organizações desportivas são de um valor formidável para o apoio social para aqueles desenvolvidos através de organizações comunitárias, mais conhecidas como ONGs.

O envolvimento no esporte fornece um recurso sobre o qual as pessoas podem recorrer, muitas vezes em momentos de necessidade. Podemos apontar que o envolvimento em alguma prática esportiva - é claro, com acompanhamento dos profissionais da área - está associada à saúde física e mental; e tem a vantagem adicional de contribuir para a aptidão física, enquanto outras formas de envolvimento talvez não tragam todos esses benefícios.

Você deve conhecer na sua cidade alguma organização desportiva ou clubes de recreação que se mostram muito ativos nas redes sociais e promovem, entre tantas coisas, o desenvolvimento de amizades, o que reduz o isolamento das pessoas e proporciona-lhes alegria ou felicidade na troca de experiências com os outros; a atenção, apoio e assistência a pessoas que estão passando por momentos de estresse, dificuldades e crises. Tudo isso passando pelo esporte.

O esporte certamente não é a solução de todos os males que acometem a sociedade. Na verdade, em muitos casos, o esporte reafirma estruturas de poder existentes que causam mais discriminação e desigualdade. Quer exemplo melhor do que o futebol? Veja o investimento que se faz ao futebol masculino - vide a política da CBF - e ao futebol feminino. E outras modalidades que lançam todas as fichas no time masculino, deixando o feminino à míngua. E os meios de comunicação também reproduzem essa desigualdade.

A participação no esporte, no entanto, pode sim ajudar os processos de pertencimento, confiança e inclusão; e se gerido corretamente, o esporte pode ser um excelente meio para incentivar a sensibilização e o debate público sobre questões sociais mais amplas, diminuindo a exclusão e discriminação.

Assim, através do esporte são criadas ações que, quando realmente postas em prática, provocam e incentivam o surgimento de ambientes inclusivos e não discriminatórios.

Um ponto que já afirmamos aqui: o esporte é um caminho para alcançar objetivos sociais ou resolver questões complexas. É todo o grupo de participantes envolvido, como o jogador, o treinador, a equipe técnica, a comunidade, enfim, todos.

### 3 PLANEJANDO O FUTURO

Temos hoje uma preocupação constante com o futuro das próximas gerações. E aí entram as ciências do comportamento humano para nos ajudar, pois oferecem uma base de conhecimento e prática para o desenvolvimento de políticas que promovam, entre outras coisas, a paz, a justiça social, a plena realização dos direitos humanos a todos os seres humanos e, é claro, o olhar atento ao meio ambiente para um futuro ecologicamente sustentável que não seja apenas um sonho. A psicologia então tem papel fundamental nesses anseios e ela mesma se torna ferramenta para possibilitar mudanças sociais positivas, no intuito de ajudar os indivíduos, grupos e toda a sociedade a conviver de forma íntegra, no cumprimento das normas e regras já estabelecidas.

A convivência em sociedade presume a formalização e desempenho de vários papéis sociais. O que permite a convivência nos grupos é a existência de regras reconhecidas como justas e passíveis de cumprimento. Aos indivíduos cabe lutar pela sua manutenção ou transformação quando elas já não mais cumprirem uma função norteadora (SILVA; RUBIO, 2003, p. 75).

Vamos então elencar algumas opções em que a psicologia pode auxiliar nessa busca de um mundo melhor através de ações simples:

- construir um terreno comum entre divisões que causem a desconfiança com relação àqueles que vemos como diferentes;
- priorizar ações mais amplas de longo prazo, como a representatividade de pessoas do bairro na vida pública;
- reconhecer os erros e buscar sempre a união de forças, resistindo à nossa tendência para negar a responsabilidade e culpar os outros quando as coisas dão errado;
- evitar, quando houver, qualquer tipo de conflito de incompreensão e falta de comunicação que pode causar outros problemas;
- evitar a transmissão de vingança de uma geração para outra.

Como vimos anteriormente, a psicologia não está sozinha nessa construção de perspectivas para um mundo melhor. A história, a sociologia, a ética são algumas das disciplinas que estão presentes nessa construção. Quer um exemplo? Podemos elencar várias experiências da contribuição do esporte como ferramenta de inclusão, de inserção, não só da pessoa, mas da comunidade. Vamos lá.

Os meios de comunicação possibilitam chegar até nós informações relevantes sobre o esporte e sua importância até para regeneração de áreas urbanas, daquela pracinha abandonada que virou uma quadra poliesportiva e

tantas outras experiências que mostram uma contribuição muito positiva para os aspectos da regeneração urbana e inclusão social, de uma empresa preocupada com seus funcionários ou com a comunidade em que está inserida.

O esporte pode ir além, quando abre possibilidades de emprego, mesmo que temporário, no caso de eventos esportivos que requerem força de trabalho, como suporte para a realização do evento. Pelo fato de ser temporário, há pouca evidência dos benefícios a longo prazo para as comunidades locais atingidas por essa estratégia de emprego advinda do esporte, mas há, sim, além do trabalho, oportunidades de formação em liderança de esportes que contribuem para a autoestima e autoconfiança. O valor real desses programas de emprego pode estar menos na sua eficácia profissional direta, e mais no seu recrutamento de desempregados como um meio de reduzir a exclusão social, especialmente entre as mulheres e as minorias culturais.

Outra situação, essa já mais frequente, é quando o esporte agrega voluntários para este trabalho. Este envolvimento, em muitas ONGs, é uma prioridade, pois tem demonstrado que tem alto valor social. Como? Assim: o esporte oferece as possibilidades para o desenvolvimento de um melhor senso de autoestima, uma maior sensação de envolvimento e de pertença a um grupo definido. Claro que todo esse trabalho voluntário não suprime a necessidade de apoio contínuo de trabalhadores profissionais qualificados, principalmente na área de Educação Física.

E que tal quando vemos experiência em que o esporte se torna um elemento dissuasor da criminalidade? Você conhece alguma experiência em que há uma conjunção entre o esporte e meio ambiente? O simples fato de ter instalações esportivas na comunidade pode dar uma importante contribuição para a infraestrutura física desta comunidade e fornecer um foco social que afeta a percepção de todo o bairro. Isso pode ter impacto sobre a qualidade de vida nessas comunidades.

Todas essas experiências já são realidade e podem ser aplicadas em diferentes situações, conforme a configuração da comunidade que necessita desse apoio do esporte. Quantas pessoas são atingidas por essa ação? Impossível mensurar.

Quando já vimos nesse estudo o quanto importante é o esporte, a prática esportiva na vida das pessoas se torna ainda mais importante na vida de uma pessoa com deficiência. Isso é por causa da influência do esporte na reabilitação não só sobre o físico, mas também na reabilitação de pessoas com deficiência na sociedade, sem contar a independência gradual que o praticante com deficiência vai adquirindo. Na atualidade, temos pessoas com deficiência que praticam esportes de alto desempenho, mas também temos aquelas que praticam por competição e por lazer.

O esporte tem comprovada importância na qualidade de vida de qualquer pessoa e, sem dúvida, é muito mais importante ainda para as pessoas com deficiência. Ao fazermos essa afirmação estamos nos baseando não apenas no que a atividade esportiva pode contribuir para o desenvolvimento físico de todas as pessoas, mas principalmente na sua possibilidade como poderosa ferramenta de ajuda na reabilitação e inclusão das pessoas com deficiências junto à sociedade. Mais que tudo, o esporte lhes propicia independência (AME. Disponível em: <[http://www.ame-sp.org.br/site/index.php?option=com\\_content&id=59:a-inclusao-da-pessoa-com-deficiencia-pela-educacao-fisica-esporte-e-lazer](http://www.ame-sp.org.br/site/index.php?option=com_content&id=59:a-inclusao-da-pessoa-com-deficiencia-pela-educacao-fisica-esporte-e-lazer)>. Acesso em: 19 jun. 2016).

O número de pessoas com deficiência envolvidas no esporte e recreação física é cada vez maior em todo o mundo, ainda mais quando vemos que o esporte vai se organizando para contemplar os atletas com deficiências direcionadas, conforme sua deficiência: esportes para surdos, esportes para pessoas com deficiências físicas e esportes para pessoas com deficiência intelectual.

FIGURA 48 - INCLUSÃO PELO ESPORTE



FONTE: Disponível em: <<http://educaofisicaadaptadaeeducacaoespecial.blogspot.com.br/2010/12/desenho-de-basquete-em-cadeira-de-rodas.html>>. Acesso em: 19 jun. 2016.

Para termos uma noção histórica desse olhar para as pessoas com deficiência na prática do esporte, leia com atenção o texto que segue, que vai relatar os primórdios do esporte acolhendo as pessoas com deficiência, até a criação do Comitê Paraolímpico Internacional, em 1989, na Alemanha.

### **A inclusão da pessoa com deficiência pela educação física, esporte e lazer**

O esporte para pessoas com deficiência existe há mais de 100 anos. Nos séculos XVIII e XIX, a contribuição das atividades esportivas foi maior no sentido da reeducação e da reabilitação das pessoas com deficiência. Depois da I Grande Guerra (1914/1918), a fisioterapia e a medicina esportiva surgiram como recursos importantes na recuperação das cirurgias internas e ortopédicas.

As primeiras notícias da existência de clubes esportivos para pessoas surdas datam de 1888, em Berlim, Alemanha. Em agosto de 1924 foram realizados, em Paris, os Jogos do Silêncio, com a participação de 145 atletas de nove países europeus. Essa foi a primeira competição internacional para pessoas com deficiência.

Em 1944, ainda durante a Segunda Grande Guerra, o governo britânico contratou, entre outros, o neurocirurgião alemão, Dr. Ludwig Guttmann, para começar um trabalho de reabilitação para lesionados medulares, dando origem ao Centro Nacional de Lesionados Medulares de Stoke Mandeville, na Inglaterra. Dr. Guttmann, também uma vítima da guerra, que como judeu foi obrigado a fugir da Alemanha nazista, marcou seu trabalho de reabilitação médica e social direcionado aos veteranos de guerra pelo uso da prática esportiva como parte do tratamento médico.

O sucesso do trabalho motivou o Dr. Guttmann a organizar a primeira competição para atletas em cadeiras de rodas e, no dia 29 de julho de 1948 – exatamente a data da cerimônia de abertura dos Jogos Olímpicos de Londres –, aconteceu a competição denominada Stoke Mandeville Games. Em 1952, ex-soldados holandeses se uniram para participar dos jogos de Stoke Mandeville, e com os ingleses fundaram a International Stoke Mandeville Games Federation (ISMGF) – Federação Internacional dos Jogos de Stoke Mandeville –, dando início ao movimento esportivo internacional que viria a ser base para a criação do que hoje conhecemos como esporte paraolímpico.

Em 1960, incentivados pelo Dr. Antonio Maglio, diretor do Centro de Lesionados Medulares de Ostia, na Itália, o comitê organizador dos jogos de Stoke Mandeville aceitou o desafio e realizou os jogos em Roma logo após a realização dos Jogos Olímpicos. Usando os mesmos espaços esportivos e o mesmo formato das olimpíadas, 400 atletas de 23 países participaram da primeira Paraolimpíada. A partir de Roma, em 1960, e sempre a cada quatro anos, os jogos vêm sendo realizados de forma cada vez mais organizada e sempre com um número crescente de países participantes. Até os jogos de 1972, em Heildelberg, Alemanha, apenas atletas em cadeiras de rodas participavam oficialmente dos jogos. Em 1976, nas Paraolimpíadas de Toronto, Canadá, houve a inclusão dos atletas cegos e amputados e, a partir de 1980, em Arnhem, na Holanda, a inclusão dos paralisados cerebrais.

O dinamismo e a força do movimento paraolímpico levaram seus organizadores a mais um desafio: esportes de inverno e, em 1976, foi realizada a primeira Paraolimpíada de Inverno, evento que teve como sede a cidade de Ornskoldsvik, Suécia.

Com o sucesso mundial no desenvolvimento do esporte paraolímpico e a crescente pressão dos países membros por mais representatividade, em 22 de setembro de 1989, na cidade de Düsseldorf, Alemanha, tivemos a fundação

do Internacional Paralympic Committee – IPC –, que é a principal entidade do movimento paraolímpico e tem a responsabilidade de conduzir o programa mundialmente.

FONTE: Disponível em: <[http://www.ame-sp.org.br/site/index.php?option=com\\_content&id=59:a-inclusao-da-pessoa-com-deficiencia-pela-educacao-fisica-esporte-e-lazer](http://www.ame-sp.org.br/site/index.php?option=com_content&id=59:a-inclusao-da-pessoa-com-deficiencia-pela-educacao-fisica-esporte-e-lazer)>. Acesso em: 19 jun. 2016.

Você imagina o quanto de benefícios traz o esporte para pessoas com deficiência? Imagine, então, para o adolescente que está em uma fase de descobertas, de desenvolvimento físico. Visto isso, a participação esportiva para o adolescente é um meio de ele se expor em um ambiente sadio, que promove valores básicos, tais como *fair play*, competitividade, a integração, a disciplina, sem contar que essa atividade esportiva também pode influenciar as atitudes e comportamentos, reduzindo o impacto das influências negativas que podem levar a um comportamento antissocial.



Fair Play (em português: Jogo Limpo) é uma filosofia adotada em desporto que prima pelo jogo limpo.

Sabemos como as influências negativas chegam ao adolescente de diferentes formas e maneiras, trazendo para ele possibilidade de experimentar a bebida, que, via de regra, é a porta para os vícios, o cigarro e, pior, as drogas ilícitas.

Como os programas desportivos são oferecidas durante os períodos pós-escolar e do tempo de fim de semana, que são frequentemente associados com "em risco", oportunidades de se envolver em comportamento negativo, o esporte oferece uma maneira atraente de ocupar o tempo dos adolescentes para produzir resultados positivos na sua vida pessoal e social. E quando são atividades atraentes, desafiadoras, ele não vai deixar de levantar cedo, de fazer pequenos sacrifícios para aquela determinada prática, porque está motivado, está focado e aquilo lhe traz benefícios, que ele pode não ver no momento, mas que no futuro serão de grande valia.

Ele já vai perceber que o esporte vai facilitar o cultivo de amizades e relações sociais positivas, que podem desempenhar um papel importante na formação da identidade juvenil e na passagem dessa fase para a adulta.

**LEITURA COMPLEMENTAR****Projetos de inclusão social por meio do esporte: localização e adesão**

Prof. Dr. José Antonio Vianna

Contemporaneamente o potencial da prática esportiva na formação dos jovens tem sido utilizado em projetos de inclusão social (PIS) implantados por instituições governamentais, privadas e do terceiro setor. Estudos no Brasil e no exterior ressaltam o valor do esporte como meio de socialização de crianças e adolescentes (VIANNA, 2003) e como instrumento importante na construção do caráter de sujeitos em formação. Por ser uma atividade prazerosa, o esporte exerce um poder de atração sobre os jovens e adolescentes. Esta atratividade tem sido utilizada com eficácia como âncora em programas de intervenção socioeducacional, de caráter multiprofissional e transdisciplinar, que possuam ações profiláticas e/ou terapêuticas para os males sociais.

É comum no meio social e acadêmico considerar o esporte como um método importante de socialização, por conseguir atingir valores como coletivismo, amizade e solidariedade, que são relevantes para vencer as agruras da pobreza.

Contribuir na educação integral dos participantes, na atenuação das desigualdades sociais, no combate a patologias sociais e na facilitação da inclusão social são alguns dos argumentos correntes sobre os benefícios da prática de esportes para os jovens pobres e marginalizados. A prática orientada de esportes seria um instrumento para minimizar os efeitos da desigualdade social (VIANNA, 2007).

Os Projetos de Inclusão Social (PIS) por meio do esporte, destinados aos jovens das camadas populares, são iniciativas para a minimização dos efeitos da desigualdade social e a promoção da inclusão social de crianças e jovens. Os PIS “podem ser definidos como ações de intervenção para o desenvolvimento social em que são estabelecidos objetivos comuns com os destinatários, de acordo com as propostas do projeto” (NOGUEIRA et al., 2005, p. 597).

Pensadores de diferentes áreas do conhecimento têm se debruçado sobre o fenômeno esportivo. Muitos têm dedicado ensaios destacando os impactos positivos e os negativos do esporte na formação individual e coletiva, a favor ou contra.

Segundo DaMatta (2001), a prática do esporte e do lazer permite aos indivíduos imaginar/criar outras possibilidades de convivência. O esporte, em particular o futebol, permite a construção de uma sociedade idealizada, em que desigualdades sociais reais podem ser superadas.

Analisando as ciências sociais do esporte, Lovisolo (2002) observou que nos últimos 20 anos aconteceram transformações no enfoque do esporte, de uma tradição antropológica marxista (alguns influenciados pela escola de Frankfurt) a uma visão antropológica e histórica mais próxima da concepção de Norbert Elias.

Outro aspecto menos explorado na prática de esportes como meio de inclusão social por afastar os jovens da criminalidade é a sua utilização como iniciação na formação profissional na área esportiva (VIANNA, 2007).

Por outro lado, os pensadores da linha crítica da Educação Física elaboraram restrições à instrumentalização do esporte como agente de socialização e estabeleceram críticas duras ao esporte (OLIVEIRA, 1993; BRACHT, 1993, 1997, 2009; TAFAREL, 2009).

Oliveira (1993) criticou o funcionalismo exercido pelo esporte, por cumprir a função de adaptar os sujeitos à ordem social estabelecida, atendendo aos objetivos de controle e ordem social, desejado pelos grupos hegemônicos na sociedade brasileira.

Segundo Bracht (2009), a abordagem funcionalista utiliza a Educação Física como um meio que ajuda a prevenir disfuncionalidades ou conflitos sociais. Oliveira e Bracht parecem sugerir que a disfuncionalidade ou a não adaptação dos indivíduos à sociedade em que vivem poderia ser melhor do que a sua inserção social. Esta linha de pensamento leva a entender que a revolução ou a transformação social ocorrerá a partir dos sujeitos que estão à margem da sociedade, já que todos os demais estariam subjugados à ordem estabelecida (VIANNA, 2007; VIANNA; LOVISOLO, 2011).

As teorias que criticam o esporte parecem não perceber que ele é mais um entre outros instrumentos que podem ser utilizados pelos educadores, e no esporte existem outras modalidades que não têm o mesmo apelo financeiro e de mídia que o futebol.

### **A luta do bem contra o mal: a contribuição do esporte**

O tráfico de drogas, instalado nas comunidades carentes do Rio de Janeiro, compete com a socialização das agências de socialização tradicionais nas comunidades populares. A família, os clubes de futebol, as associações de moradores, os blocos carnavalescos, as escolas de samba, as comissões organizadoras de festas e outras organizações sociais com atuação nas comunidades populares sofrem com a competição da socialização exercida pelo tráfico de drogas (ZALUAR, 1998).

As atividades esportivas como parte de um projeto pedagógico mais amplo têm sido utilizadas para fortalecer as iniciativas de agências de socialização positiva presentes na comunidade e contrapor-se à socialização exercida pela criminalidade, por possibilitar aos participantes o rompimento com o cotidiano violento e por favorecer o resgate e o fortalecimento dos valores humanos fundamentais da vida em sociedade.

Como estratégia para favorecer a socialização tem sido adotada a participação de sujeitos, de variadas etnias, classes, gêneros, idades etc., favorecendo a percepção da alteridade e da semelhança de todos (VIANNA, 2007). Outro procedimento relevante encontra-se no estímulo à construção de habilidades de vida e de perspectivas de futuro mais positivas que podem ser mais eficazes quando integrados a intervenções que desenvolvam atitudes comprometidas com a saúde pessoal e coletiva.

A construção das habilidades de vida pode ser potencializada por meio de uma prática esportiva planejada de forma que os participantes possam ter vivências sociais positivas, pois se sentir valorizado parece ser uma das razões pelas quais o jovem escolhe o esporte (DANISH; NELLEN, 1997).

As habilidades de vida são aquelas habilidades que possibilitam obter sucesso no meio social, seja na família, na escola, no trabalho, na comunidade ou em outros meios. Essas habilidades podem ser, por exemplo, a comunicação com

os colegas e com os adultos, a tomada de decisão e a capacidade de arremessar uma bola – habilidades de conduta, cognitiva e física, respectivamente (VIANNA et al., 1999).

### **Atividade física orientada: a expectativa dos alunos**

A coleta das representações sociais dos participantes em PIS permite o acesso ao conhecimento elaborado e compartilhado socialmente, comum no meio social no qual o indivíduo está inserido e reconstruído por ele. Conhecer as representações sociais dos alunos de PIS pode favorecer a mediação entre os objetivos, as metodologias e as expectativas dos participantes.

Segundo Lovisolo (1995), a implantação de projetos ou de propostas no âmbito educacional demanda em acordos em termos de valores construídos entre as famílias, os educandos e os educadores, sobre os valores, os conhecimentos, os meios e as expectativas. Sem partilhar valores e objetivos - professores, alunos e instituição -, a eficácia da intervenção socioeducacional fica comprometida.

Em um estudo realizado em PIS com universo de aproximadamente 18 mil crianças e jovens, verificou-se que os participantes buscam na atividade física “fugir da rotina de violência das ruas”, “lazer” e uma perspectiva de formação profissional no esporte (VIANNA, 2003).

Em uma investigação realizada em um projeto situado no interior de uma favela do Rio de Janeiro, Vianna (2003) verificou que 54% dos indivíduos estudados indicaram a prática esportiva orientada como a melhor opção para o lazer, enquanto os mais de dez campos de futebol existentes na localidade (quase um por quarteirão) permaneciam vazios, motivado talvez pelo risco que representa o confronto inesperado entre policiais e traficantes ou pela socialização perigosa exercida pela marginalidade das ruas. Observa-se, portanto, a importância e o potencial de projetos com orientação pedagógica para a construção de habilidades de vida, para socialização e melhoria da qualidade de vida dos sujeitos das comunidades onde eles estão localizados.

Os jovens parecem identificar nas atividades esportivas oferecidas nos projetos meios de ascensão social. A prática esportiva apresenta-se para eles como uma alternativa prazerosa de ascensão social. Quando os PIS não atendem às expectativas dos participantes, a consequência é a evasão (VIANNA; LOVISOLO,

2005; 2009). A participação decrescente e a evasão de jovens a partir dos 14 anos de idade em PIS foram observadas com preocupação em investigações de Zaluar (1994), Vianna et al. (1999) e Vianna e Lovisolo (2005), por ser nesta faixa etária em que ocorre com maior incidência o envolvimento do jovem com o mundo do crime organizado (ZALUAR, 1985, 1990, 1994).

FONTE: Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd184/inclusao-social-por-meio-do-esporte.htm>>. Acesso em: 3 jul. 2016.

# RESUMO DO TÓPICO 2

## Neste tópico você viu que:

- A psicologia social é pensada para ser uma combinação entre a sociologia e a psicologia, uma vez que utiliza métodos analíticos de ambas as áreas de pesquisa;
- Os seres humanos precisam de normas para orientar e dirigir o seu comportamento, para fornecer ordem e previsibilidade nas relações sociais e de dar sentido e entendimento das ações de cada um;
- A psicologia tem papel fundamental como ferramenta para possibilitar mudanças sociais positivas, no intuito de ajudar os indivíduos, grupos e toda a sociedade a conviver de forma íntegra, no cumprimento das normas e regras já estabelecidas;
- O esporte oferece a possibilidade para o desenvolvimento de um melhor senso de autoestima, uma maior sensação de envolvimento e de pertença a um grupo definido;
- O fato de ter instalações esportivas na comunidade pode dar uma importante contribuição para a infraestrutura física desta comunidade e fornecer um foco social que afeta a percepção de todo o bairro;
- O número de pessoas com deficiência envolvidas no esporte e recreação física é cada vez maior em todo o mundo;
- A participação esportiva para o adolescente é um meio de ele se expor em um ambiente sadio, que promove valores básicos; tais como *fair play*, competitividade, a integração, a disciplina;
- A atividade esportiva pode influenciar as atitudes e os comportamentos, reduzindo o impacto das influências negativas que podem levar a um comportamento antissocial;
- O esporte facilita o cultivo de amizades e relações sociais positivas, que podem desempenhar um papel importante na formação da identidade juvenil e na passagem dessa fase para a adulta.



1 Como podemos entender o que vêm a ser as normas sociais?

---

---

---

---

2 Dê exemplos de como o esporte pode ser um elemento dissuasor da criminalidade.

---

---

---

---

3 Que benefícios o adolescente pode encontrar na prática esportiva?

---

---

---

---

Para refletir sobre o que vimos até aqui, vamos analisar a seguinte questão:

Vamos reproduzir aqui questões aplicadas no ENADE, para que você possa se familiarizar com a dinâmica utilizada na prova que, obrigatoriamente, os acadêmicos que concluirão o curso no ano do ENADE terão que realizar.

#### 4 QUESTÃO 25 – ENADE 2013 – EDUCAÇÃO FÍSICA

Uma empresa de grande porte da área de produtos alimentícios instalada em uma pequena cidade de interior é responsável por parte da economia local, empregando um número expressivo de habitantes da cidade, nos setores de produção, embalagem, estoque e distribuição. Consciente de sua responsabilidade social, a empresa decide criar um programa de qualidade de vida para seus empregados. Para tanto, contrata diferentes profissionais, pois entende que há necessidades específicas em cada setor. Um profissional de Educação Física é convidado a integrar a equipe multidisciplinar e desenvolver o projeto pretendido. Nesta situação, são ações que um profissional de Educação Física pode desenvolver de forma a contribuir efetivamente na melhoria da qualidade de vida dos empregados da empresa:

- I. Identificar grupos de interesse em diferentes práticas corporais e, a partir de então, estabelecer as ofertas de atividades físicas coletivas, para que, dessa forma, ocorra maior aderência dos empregados às práticas.

- II. Propor sessões semanais de ginástica laboral, utilizando uma série padronizada de alongamento para que os empregados de todos os setores possam realizá-la de forma correta.
- III. Organizar campeonatos esportivos, exigindo índices de rendimento compatíveis com competições da região onde vivem os empregados, para que aqueles que representam a empresa em eventos esportivos possam ser treinados.
- IV. Criar estratégias de comunicação variadas, como palestras ou divulgação em cartazes e folhetos, para disseminar orientações regulares sobre a postura corporal correta a ser adotada por cada empregado em suas diferentes funções.
- V. Promover eventos de recreação e lazer, buscando integrar os empregados e seus familiares, levando em consideração a cultura corporal local na escolha das atividades propostas.

É correto apenas o que se afirma em:

- (A) I, II e III.
- (B) I, III e IV.
- (C) I, IV e V.
- (D) II, III e V.
- (E) II, IV e V.



OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO E AS  
PRÁTICAS ESPORTIVAS

## 1 INTRODUÇÃO

A excelência é o “Santo Graal” na atualidade. É buscada por todos para tudo. É o padrão de qualidade que todos almejam, que todos querem. Vejamos no caso do atleta. Um excelente atleta requer a presença de outros excelentes atletas de modo a evoluir, a ser melhor, exigindo assim outros atletas tão excelentes quanto, ou que almejam essa excelência. É uma via de mão dupla: eu me valorizo e o outro também; afinal, somos os melhores.

É nessa situação que confirmamos o papel importante que desempenha a preparação psicológica para o atleta, o seu desempenho em matéria de concorrência, seja em esporte de equipe, de concorrência, de colaboração. Individualmente, requer um compromisso, presença, respeito à hierarquia, empenho, exercício de liderança, *fair play* etc., e tudo isso é potencializado com as possibilidades que os meios de comunicação trazem para o campo do esporte, meios de comunicação que também competem entre si, que correm atrás da excelência na prestação de serviços e de informações.

Veja na figura que segue o meio de comunicação que reforça a utilização de mídia eletrônica para buscar informação na atualidade.

FIGURA 49 – MÍDIA ELETRÔNICA



FONTE: Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd195/influencia-da-midia-na-construcao-da-imagem-corporal-01.jpg>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

Em tempos de mídias sociais de relacionamento que são acessadas por bilhões de pessoas, como entender de forma idônea e imparcial o comportamento dos indivíduos com relação à influência das mídias? Ou podemos acreditar que as mídias não produzem nenhuma influência na sociedade? E os esportes de massa, de modo especial o futebol? Vivemos um modismo que uniformiza nossos desejos? Como justificar o comportamento de torcidas organizadas na defesa de seus times? Vamos pelo lado lógico: só há jogos porque há times. Dessa forma, as torcidas deveriam entender a existência de outros times porque, se não houvesse o outro time, como haveria jogos?

A influência e a importância dos meios de comunicação de massa são um fenômeno recente. E a cada dia que passa mais meios vão surgindo, interagindo entre si, “conversando” com os outros meios para possibilitar ao usuário o entretenimento, a informação e - por que não? - a cultura. Pois então. O mais importante, no entanto, para qualquer mídia de massa para poder se manter, queiramos ou não, é a audiência, e aqui não entramos no mérito de qualidade e importância.

É muito difícil um mesmo meio de comunicação de massa ter uma unanimidade junto aos receptores, pois há muita seletividade, a reação ocorre de diferentes formas através de sua própria experiência, e a orientação de acordo com a mídia de massa. Vamos listar alguns: revistas, televisão, jornais, internet.

Com essas infinitas variedades de meios de comunicação existentes nas sociedades de hoje, existem grandes limitações que parecem ter um impacto impressionante nessa dinâmica. A maior limitação dos meios de comunicação é a competição. Soa estranho, pois é a competição que as mantém criativas, atentas e na incessante busca de renovação. Todavia, como vimos anteriormente, a reação do receptor nem sempre é previsível.

Cada meio de comunicação de massa quer ser o único a atingir o público, aumentando a concorrência. Como exemplo temos a transmissão dos jogos de futebol. Há empresas que compram o horário de transmissão porque, a partir de pesquisas de mercado, identificam o público receptor daquele programa e querem vender seu produto para esse público. É praticamente uma via de mão dupla: os meios de comunicação precisam das empresas e as empresas precisam dos meios de comunicação e ambas miram no público receptor. É a opção de escolha. Melhor assim.

## 2 AS MÍDIAS SOCIAIS E O ESPORTE

Já virou senso comum que, na atualidade, cada vez mais esportes, equipes, organizações e atletas estão lançando programas de mídia social, participando e interagindo nas redes e mídias sociais. Por que está acontecendo isso? Qual a importância?

Vamos lá. Temos alguns passos para identificar a relação das mídias com o mundo do esporte:

- primeiro: os admiradores do esporte, do esportista, mudaram os seus hábitos e estão migrando para as mídias e plataformas sociais, sem deixar - é claro - a TV, a mídia impressa;
- segundo: criaram-se possibilidades de maior interação entre fã/admirador com o esportista, com o time;
- terceiro: a valorização do esportista caminha com sua “entrada” nas mídias sociais: quantos seguidores, quantos *twits*, quantas curtidas, quantos compartilhamentos etc.;
- quarto: as mídias sociais servem para reforçar uma marca;
- as mídias sociais, de alguma forma, motivam a participação em alguma prática esportiva.

FIGURA 50 - A MÍDIA E O EXERCÍCIO FÍSICO



FONTE: Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd195/influencia-da-midia-na-construcao-da-imagem-corporal-02.jpg>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

Se há alguma dúvida da influência das mídias na vida das pessoas, neste caso relacionado ao esporte, à prática de algum exercício físico, a figura acima deixa clara a importância dessa influência.

Parece óbvio, mas somente a criação de uma página de fãs no Facebook ou conta no Twitter, sem uma compreensão das regras de engajamento social, não garante os itens acima elencados. Pode acontecer o inverso: pode resultar em oportunidades perdidas, pode provocar um isolamento no mundo digital, diminuindo as relações no mundo real.

FIGURA 51 - MUNDO REAL?



Disponível em: <[http://3.bp.blogspot.com/-mpcqB9XO-BY/TeL2tKjc3PI/AAAAAAAAALeQ/Y8BManBCS8o/s1600/charge\\_vida\\_moderna.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-mpcqB9XO-BY/TeL2tKjc3PI/AAAAAAAAALeQ/Y8BManBCS8o/s1600/charge_vida_moderna.jpg)>. Acesso em: 25 jun. 2016.

Atualmente se discute qual veículo é mais importante no mundo das comunicações: se a mídia social ou se o espaço do anúncio de televisão no horário nobre. Todos os meios são importantes, porque atingem um determinado público ou por sua importância. Por exemplo, algo veiculado na TV, independente da audiência, vai ser transportado voluntariamente para redes de mídia social, que têm a capacidade de envolver os fãs para além do dia do jogo, do evento, da entrevista, ou seja, em tempo real.

O esporte pode oferecer um conjunto muito diversificado de experiências, e isso não obrigatoriamente agrada todos. Assim, a prática desportiva tem o potencial de atrair uma parcela considerável das comunidades, tornando-se aí um ambiente eficaz de construção de redes sociais.

O esporte envolve uma infinidade de pessoas como fenômeno social, como atividade profissional e comercial. Atualmente, com todo o avanço nas comunicações e no campo da informação, tudo fica muito mais exposto, mais evidente.

O esporte se apresenta para a sociedade contemporânea como um fenômeno de grande abrangência social, tanto do ponto de vista do espetáculo como também como atividade profissional e comercial. Manifestação capaz de provocar grande emoção e comoção, o esporte se diferencia de outros espetáculos por levar protagonistas e espectadores a se posicionarem (RUBIO, 2000, p. 86).

Com o avanço e a acessibilidade da tecnologia na atualidade, cada vez mais se torna possível o uso quantitativo pelas pessoas do que essas possibilidades oferecem e, por consequência, a forma como a sociedade migra para essas novas mídias. Por exemplo, a evolução do celular, de simples telefone para chamadas à infinidade de opções que temos, inclusive de chamadas telefônicas. O tablet, o computador de mesa, o notebook, a televisão a cabo etc.

Mesmo com todas essas possibilidades, a mídia impressa ainda é o tipo mais influente na formação de opinião. Vivemos momentos de grandes incorporações, fusões, de encerramento de edições tanto de revistas quanto de jornais impressos. Por que acontece essa reestruturação?

Em um mundo de economia globalizada, de concorrência acirrada, é comum verificar nas organizações, especialmente as privadas, a tendência em buscar estratégias que propiciem seu crescimento por meio de reestruturações que lhes garantam maior competitividade, como exemplo, estratégias de crescimento interno, integração horizontal ou vertical, fusões e incorporações. (DIAS, PORTILHO, 2011, p. 2).

E com tudo isso não deixamos de sonhar. Quem não se imaginou marcando o gol da vitória numa final da copa mundial de futebol? Ou então, já não pensou talvez sobre ganhar uma medalha olímpica de ouro?

Você já considerou seriamente como deve se sentir um atleta profissional em um momento em que se encontra cercado de vários repórteres do mundo todo, apontando câmeras que transmitirão imagens para celular, tablet, TV e que logo estarão estampadas nos principais jornais? É o que acontece hoje. E se você não é nenhum famoso da bola, você é consumidor disso tudo. De uma forma ou de outra, nesta perspectiva, tornamo-nos apenas espectadores, e a intenção, a motivação não deve ser essa. Um filme que mostra essa situação de mero espectador que demora a reagir, seja na frente da TV ou atuando nela, é o filme Show de Truman. Segue a sugestão.



Um filme muito interessante sobre um personagem criado em um mundo que simula a realidade e, nessa realidade simulada, milhões de pessoas assistem desde o nascimento de Truman até o momento em que ele passa a desconfiar que algo está errado em sua vida e começa então uma busca da verdade.



Disponível em: <<http://www.goldposter.com/26649/>>. Acesso em: 27 jun. 2016.

Este filme é muito bacana, não é mesmo? Vemos nele o que acontece no mundo do esporte: a falta de autocrítica, o narcisismo exacerbado, a falta de escrúpulos que transborda por toda a sociedade. Para sairmos dessa situação é preciso

[...] cultivar em primeiro lugar a autocrítica. Qualquer que seja a origem dessa expressão, não se pode negar o fato de estar sendo ela mundialmente empregada para designar uma atitude cada vez mais necessária na sociedade contemporânea. Muito dificilmente poderá alguém progredir se não for capaz de reconhecer as próprias deficiências, os próprios defeitos. A autocrítica, portanto, precisa ser encarada como uma das finalidades da educação e um hábito indispensável aos bons esportistas. Deve tornar-se uma atitude habitual tão arraigada quanto possível, o que não quer dizer que a pessoa descaíbe no sentido de excessivo pessimismo. É preciso que cada qual conheça os próprios méritos e as próprias possibilidades, mas não esqueça a eventualidade de diminuição de suas capacidades, assim como as falhas existentes no comportamento de qualquer um (LOBO, 1973, p. 77).

### 3 OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO E A SOCIEDADE

Você deve conhecer na sua cidade alguma organização desportiva ou clubes de recreação que se mostram muito ativos nas redes sociais e promovem, entre tantas coisas, o desenvolvimento de amizades, o que reduz o isolamento das pessoas e proporciona-lhes alegria ou felicidade na troca de experiências com os outros; a atenção, apoio e assistência a pessoas que estão passando por momentos de estresse, dificuldades e crises. Tudo isso passando pelo esporte.

Há muitas maneiras, formas, que as pessoas podem utilizar para influenciar o comportamento dos outros. Nós não esperamos que as pessoas se comportem de forma aleatória, mas que saibam identificar o comportamento de determinadas maneiras em situações particulares. Cada situação social, cada evento social implica o seu próprio conjunto de expectativas sobre a maneira correta ou a maneira mais conveniente de se comportar. Tais expectativas podem variar de grupo para grupo. Uma maneira em que essas expectativas se tornam aparentes é quando olhamos para os papéis que as pessoas desempenham na sociedade.

Quando observamos algumas décadas atrás, vemos que as únicas ligações entre atleta e torcedor estavam reduzidas ao fato de o encontro se realizar no momento do evento-jogo. Os meios de comunicação permitem aos fãs e também aos críticos expressarem suas opiniões para qualquer atleta, para qualquer lugar do mundo instantaneamente, simultaneamente. Nestas circunstâncias vemos a contribuição que os desportistas, a promoção de eventos e as campanhas têm feito para melhorar as redes sociais e promover a conscientização e o debate sobre questões sociais, físicas e de saúde mais amplos.

No mundo, o comportamento das multidões no dia do jogo tem, na maior parte, melhorado sensivelmente ao longo dos anos, devido não só às sanções reais

para comportamentos inaceitáveis, como violência, intolerância, preconceitos etc. Todos, mesmo não tendo muita afinidade com esportes, sabemos da importância da torcida, do incentivo, da motivação que vem do torcedor.

O prazer que alguém sente por haver superado dificuldades e, mais ainda, o desejo de constatar nos outros admiração pela própria pessoa fazem com que as torcidas constituam forte motivação para os desempenhos em provas esportivas. Ouvir aplausos e aclamações, eis um sonho dos principiantes e uma preocupação constante de muitos veteranos. Na emulação ou desânimo provenientes das manifestações dos torcedores, como em tantos outros problemas, concorrem as atitudes habituais (LOBO, 1973, p. 79).

No Brasil, infelizmente, o futebol parece que anda na contramão. A violência entre torcidas organizadas é recorrente. Várias ações para dirimir ou pelo menos diminuir essa incidência já foram feitas, porém o estrago já é notado: diminuição de espectadores nos jogos, jogos realizados com proibição da entrada de torcedores, criminalização etc.

Com tudo isso, não dá para menosprezar a importância do futebol entre os esportes preferidos não só no Brasil, mas no mundo, e também conferir a ele uma dimensão social por vezes relegada ao esquecimento por causa de outros fatores menos relevantes.

Transcrevo um comentário de um padre – Carlos Beraldo – nos idos de 1972, que escreveu um artigo no jornal “O Estado de São Paulo” que tão bem ilustra essa condição social do futebol.

Além do valor recreativo, como jogo, e promocional da pessoa como atividade estética dos jogadores e dos assistentes, o futebol possui inegavelmente um valor social. Ele estabelece múltiplos contatos pessoais positivos em diversos níveis. Entre os membros de uma mesma equipe, desperta e estimula laços de colaboração, de solidariedade e de profunda amizade. Entre equipes opostas, o futebol não tolera sentimentos de hostilidade ou de desprezo. Quem despreza o adversário rebaixa-se a si próprio. De fato, uma vitória será tanto mais brilhante quanto maior é a valentia da equipe vencida. Pelo mesmo motivo, é melhor perder com honra, frente a um adversário altamente qualificado, do que vencer uma equipe de categoria inferior. Graças ao poder de interessar e empolgar as mais amplas e variadas camadas da sociedade, o futebol contribui em grau notável, embora de modo quase insensível, para a elevação do espírito social. Cada um sente-se mais perto do outro e de toda a comunidade. As equipes de futebol representam, segundo os diversos casos, uma cidade, um bairro, uma nação. Segundo suas façanhas e seus reveses, todo um povo anima-se na confiança coletiva ou sente-se estimulado a sanear as falhas comuns. A participação nos acontecimentos do futebol desperta o cidadão enquanto membro de determinada sociedade, desenvolve-lhe a sensibilidade social e a preocupação do bem comum em todos os setores. Tudo isso constitui um elemento importantíssimo e fundamental de um sadio patriotismo (PADRE CALOS BERHALDO. O Estado de São Paulo, São Paulo, 1972).

Este texto, escrito em 1972, está carregado de utopias para a época. Imagine nos dias de hoje, com a situação das torcidas de futebol que já comentamos. Entretanto, em graus menores, o futebol, assim como outros esportes, mostra sensibilidade com a dimensão social, atuando seja em instituições voltadas ao esporte, à educação, à saúde, à revitalização de espaços degradados.

Essa ênfase ao futebol acredito que não é desproporcional à verdadeira paixão dessa modalidade para o brasileiro. Claro que temos hoje também no Brasil um crescimento significativo nas participações em corridas. Constata-se um número crescente de provas que são disputadas em corridas de rua. Vemos também grupos de corrida que se juntam, preferencialmente, com um profissional de Educação Física. É muito animador, por vários motivos que já vimos anteriormente sobre a participação em alguma atividade física e, principalmente, com a presença e orientação atenta do profissional.

Para encerrar esse nosso estudo, vamos nos reportar às Olimpíadas de 1936, com um exemplo concreto de como as mídias sociais da época tinham papel relevante na política mundial. As Olimpíadas de 1936 aconteceram na Alemanha. Goebbels era o ministro da Propaganda desse período em que o arianismo comandado por Hitler era a ideologia fundante de todo o governo da Alemanha.



Para você obter mais informações de como era o Ministério da Propaganda do tempo de Hitler na Alemanha, ministério sob a responsabilidade de Goebbels, segue link que descreve os "10 princípios da propaganda nazista". <<http://www.cartamaior.com.br/?/Editoria/Midia/Os-11-principios-do-ministro-da-propaganda-nazista-Joseph-Goebbels/12/34137>>. É assustador como a ideologia ariana se mantinha com essas ferramentas e tantas outras que a história nos mostrou inviáveis e desumanas.

Um filme muito interessante que mostra essa realidade de utilização dos meios de comunicação para propagar uma ideologia, além, é claro, da discriminação com relação ao negro e ao judeu, é o filme Race.

Bom filme, e que esse caderno tenha contribuído para aumentar seus conhecimentos e interesse pela atividade esportiva, pela Educação Física, pela Psicologia do Esporte, enfim, pelo ser humano melhor.



O filme *Race* relata a busca de Jesse Owens, atleta norte-americano, para se tornar o maior atleta de atletismo na história. Ele chega aos Jogos Olímpicos de 1936, em que se depara com a visão de Adolf Hitler de supremacia ariana e com o preconceito dentro de sua própria casa, os Estados Unidos.

Este filme também mostra como os meios de comunicação tinham influência na defesa da ideologia ariana.

*Race* – 2016

Direção de Stephen Opkins

# RESUMO DO TÓPICO 3

## **Neste tópico você viu que:**

- A influência e a importância dos meios de comunicação de massa como um fenômeno recente;
- Os meios de comunicação precisam das empresas e as empresas precisam dos meios de comunicação, e ambas precisam de um público receptor;
- A prática desportiva tem o potencial de atrair uma parcela considerável das comunidades, tornando-se aí um ambiente eficaz de construção de redes sociais;
- O esporte envolve uma infinidade de pessoas como fenômeno social, como atividade profissional e comercial;
- Cada situação social, cada evento social implica o seu próprio conjunto de expectativas sobre a maneira correta ou a maneira mais conveniente de se comportar;
- Os papéis sociais são a parte em que as pessoas agem como membros de um grupo social;
- A contribuição que os desportistas, a promoção de eventos e as campanhas têm feito para melhorar as redes sociais e promover a conscientização e o debate sobre questões sociais, físicas e de saúde mais amplos;
- O futebol, assim como outros esportes, mostra sensibilidade com a dimensão social, atuando seja em instituições voltadas ao esporte, à educação, à saúde, à revitalização de espaços degradados.



Vamos reproduzir aqui questões aplicadas no ENADE, para que você possa se familiarizar com a dinâmica utilizada na prova que, obrigatoriamente, os acadêmicos que concluirão o curso no ano do ENADE terão que realizar.

## 1 QUESTÃO 12 – ENADE 2013 – EDUCAÇÃO FÍSICA

A violência no futebol está presente em todas as regiões brasileiras e é um aspecto preocupante para as autoridades, pois essa prática esportiva reúne um contingente muito grande de pessoas, devido à sua inserção na cultura da sociedade brasileira. Essa violência, no Brasil, está relacionada a muitos fatores, diretos e indiretos. Entre os diretos estão: efeito da despersonalização, diminuição do controle social, ilusão de universalidade, fatores desencadeantes de violência, mecanismos de imitação, presença emocional, condições da vítima. Entre os fatores indiretos destacam-se os problemas sociais, tais como alto índice de desemprego, analfabetismo funcional, baixa escolaridade, falta de opções de lazer gratuito. Tudo isso induz a um uso abusivo de drogas e bebidas alcoólicas, que, por sua vez, desencadeiam atitudes de violência no futebol.

FONTE: Adaptado de: REIS, H. H. **Futebol e violência**. Campinas: Armazém do Ipê (autores associados), 2006.

A violência no futebol é situação complexa e, portanto, não se resolve de forma imediata, exigindo planos de curto, médio e longo prazo. Entre os fatores que podem contribuir para a redução dessa violência está a intervenção do profissional de Educação Física. Diante do exposto, avalie as afirmações a seguir:

- I. O profissional de Educação Física é um elemento direto para reduzir os acontecimentos de violência no futebol quando ele orienta, treina e sensibiliza seus jogadores para jogarem limpo, sem apelos à violência e às ações antijogo.
- II. O profissional de Educação Física é um elemento direto para reduzir os acontecimentos de violência no futebol quando ele intervém se opondo a ações violentas dos atletas que orienta.
- III. O profissional de Educação Física é um elemento indireto para reduzir os acontecimentos de violência no futebol quando ele desconstrói a figura do atleta herói, diminuindo o fanatismo dos torcedores.

IV. O profissional de Educação Física é um elemento indireto para reduzir os acontecimentos de violência no esporte quando ele orienta e treina seus jogadores para aceitarem com respeito qualquer tipo de resultado.

É correto apenas o que se afirma em:

- (A) I e II.
- (B) I e III.
- (C) III e IV.
- (D) I, II e IV.
- (E) II, III e IV.

## 2 QUESTÃO 12 – ENADE 2013 – EDUCAÇÃO FÍSICA

O fenômeno das corridas de rua cresce a cada ano. O último levantamento da Federação Paulista de Atletismo (FPA) registrou evolução de 15% no número de corredores em 2012, comparado com o ano anterior. Participaram das 311 provas oficiais realizadas no Estado de São Paulo 533 mil corredores, contra 464 mil em 2011. Os números são ainda mais significativos se forem consideradas também as corridas de rua não oficiais, que não recebem autorização e apoio da Federação Paulista. Além das 311 corridas oficiais, foram realizadas outras 182 competições. FONTE: Disponível em: <<https://www.aprovaconcursos.com.br/questoes-de-concurso/questoes/questao-id/227885/instituicao/ENADE>>. Acesso em: 2 jul. 2016 (adaptado).

Considerando a notícia acima e a tendência nacional no aumento de participação da população em corridas de rua, avalie as afirmações a seguir.

- I. Os programas de atividades físicas mantidos pelos órgãos públicos devem prever assistência à parte da população que espontaneamente adere às corridas de rua, por meio de avaliação física e orientações sobre a prática correta e segura do exercício.
- II. As secretarias municipais de Esporte, ou órgãos públicos correspondentes, devem priorizar as parcerias com as federações estaduais de atletismo no sentido de promover regularmente corridas de rua e, assim, detectar possíveis talentos esportivos na população.
- III. Professores de Educação Física podem criar grupos de corrida e, dessa forma, atender a um grande número de pessoas, uma vez que não há restrições para a prática e os espaços utilizados são as vias públicas.
- IV. Os espaços públicos utilizados pela população para a prática de caminhadas e corridas devem ser valorizados com melhorias de sinalização, condições gerais de piso e calçamento, bem como de segurança.

V. A realização de eventos de corrida de rua só deve ser estimulada pelos órgãos municipais quando garantida a possibilidade da caminhada e não apenas corrida, pois, dessa forma, garante-se a prática sem riscos à saúde e atende-se a um número maior de participantes.

Está correto apenas o que se afirma em:

(A) II.

(B) I e IV.

(C) III e V.

(D) IV e V.

(E) I, II e III.



# REFERÊNCIAS

- ALVAREZ, J. L. H. **La formación del profesorado de Educación Física: meios interrogantes, nuevos retos.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v. 22, n. 3, p. 39-52, 2001.
- AQUINO, C. A. B.; MARTINS, J. C. O. Ócio, Lazer e Tempo Livre na Sociedade do Consumo e do Trabalho. **Revista Mal-estar e Subjetividade.** Fortaleza. V. VII, n. 2, set./2007. p. 479-500.
- ARAÚJO, D. **Definição e história da psicologia do esporte.** Lisboa: FMH Edições, 2002.
- BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S. Personalidade e esporte: uma revisão. **R. Bras. Ci e Mov.** v. 13, ano 2, 2005, p. 101-110.
- BARRETO, J. A. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento.** Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- BECKER JUNIOR, B. **Manual de psicologia do esporte e exercício.** Porto Alegre: NOVAPROVA, 2000.
- BENCK, R. S.; CASAL, H. M. V. Atribuições de causalidade para o sucesso e fracasso em diferentes modalidades esportivas. **Lecturas: Educación Física y Deportes,** Buenos Aires, v. 10, n. 92, 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd92/atrib.htm>>. Acesso em: 30 jun. 2016.
- BETTI, M.; ZULIANI, R. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte.** Ano 1, n. 1, 2002.
- BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologias - Uma introdução ao estudo de psicologia.** São Paulo: Editora Saraiva, 2001.
- BRACHT, V. A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física. **Cadernos Cedes.** Ano XIX, n. 48, ago./1999.
- BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Lei 9.394/96.** Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm)>. Acesso em: 20 jul. 2016.

BROTTO, F. O. **Jogos Cooperativos**: se o importante é competir, o fundamental é cooperar. 3. ed. Santos, SP: Projeto Cooperação, 1999.

CABRAL, G. M.; NEGREIROS, A. A. Fatores motivacionais para prática esportiva. Disponível em <<http://prop.i.iftto.edu.br/ocs/index.php/jice/5jice/paper/viewFile/6452/3224>>. Acesso em: 30 jun. 2016.

CALDEIRA, A. M. S. A formação de professores de Educação Física: quais saberes e quais habilidades? **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 22, n. 3, p. 87-103, 2001.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-relates research. **Public Health Reports**, v. 100, ano 2, 1985, p. 172-179.

CAVALARO, A. G.; MÜLLER, V. R. Educação Física na Educação Infantil: uma realidade almejada. **Educar**. Curitiba, n. 34, p. 241-250, Editora UFPR, 2009.

COSTA, I. T.; SAMULSKI, D. M.; COSTA, V. T. Análise do perfil dos treinadores das categorias de base do futebol brasileiro. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 3, jul./set. 2009. p. 185-194.

COURTINE, J. J. Os stakhanovistas do narcisismo. In: SANT'ANNA, D.B. de (org.). **Políticas do corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995, p. 81-114.

CUPANI, G. Exercícios reduzem o uso de remédios. **Folha de SP on-line**. São Paulo, ago. 2010. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/fsp/saude/sd1208201001.htm>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

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

DIAS, Gabriela Costa; PORTILHO, Maria Clara. **Fusões e Incorporações**: diferenciação entre estratégias de crescimento empresarial. São Paulo: AEDB, 2011.

DUARTE, E.; LIMA, S. M. **Atividade física para pessoas com necessidades especiais**: experiências e intervenções pedagógicas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DUMAZEDIER, J. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979.

\_\_\_\_\_. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1973.

FALKENBACH, A. P. et al. A inclusão de crianças com necessidades especiais nas aulas de Educação Física na educação infantil. **Movimento**. Porto Alegre, v. 13, n. 2, p. 37-53, mai/ago. 2007.

FONTANA, R.; CRUZ, M. N. **Psicologia e trabalho pedagógico**. São Paulo: Atual, 1997.

FREDERICK, C. M.; RYAN, R. M. Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation mental health. **Journal of Sport Behavior**. v. 16, ano 3, 1993. p. 125-145.

GALLAHUE, David L; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GALVÃO, I. **Henri Wallon**: uma concepção dialética do desenvolvimento infantil. Petrópolis: Vozes, 1995.

GIL, J. **Monstros**. Lisboa: Quetzal, 1994.

GÓIS, C. W. de L. **Noções de psicologia comunitária**. Fortaleza: Edições UFC, 1993.

GÓMEZ, J. C. R. **Crítica de la economía del trabajo**. Bogotá, Colombia: Universidad Externado de Colombia, 1992.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não atletas. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, jan./abr. 2010, p. 125-134.

GOTANI, G. et al. **Educação Física Escolar**: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentalista. São Paulo: EPU - Editora da Universidade de São Paulo, 1988.

GUARESCHI, P.; MAYA, P. V.; BERNARDES, J. **Repensando a história da Psicologia Social**: comentários ao curso de Robert Farr. **Psico**. V. 24, n. 2, p. 75-92, jul./dez., 1993.

HALFEN, I. **Esporte de participação**. 2011. Disponível em: <<http://halfen-mktsport.blogspot.com.br/2011/08/esporte-de-participacao.html>>. Acesso em: 19 jun. 2016.

HULL, C. L. **Principles of behavior**. New York: Appleton, 1943.

- IAOCHITE, T. R. et al. Contribuições da Psicologia para a formação em Educação Física. **Motriz**, Rio Claro, v. 10, n. 3, p. 153-158, set./dez., 2004.
- KRAMER, S. **A política do pré-escolar no Brasil**: a arte do disfarce. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1995.
- LACERDA, B. A. A dignidade humana em Giovanni Pico Della Mirandola. **Revista Legis Augustus** (Revista Jurídica) v. 3, n. 1, p. 16-23, set., 2010.
- LANE, S. **O que é psicologia social**. 11. ed. São Paulo: Brasiliense, 1986.
- LANE, S.; CODO, W. (orgs.). **Psicologia social**: o homem em movimento. 4. ed. São Paulo: Brasiliense, 1986.
- LINS, M. J. S. C. Psicologia do Desenvolvimento no Currículo de Formação de Professores. **Educação: Teoria e Prática**, v. 22, n. 41, set./dez. 2012.
- LOBO, Roberto Jorge Haddock. **Psicologia dos esportes**. São Paulo: Atlas, 1973.
- MACHADO, A. A. **Educação Física Escolar e Psicologia**: uma relação de trocas necessárias. In: CARVALHO, Y. M.; RUBIO, K. (Org.). *Educação Física e ciências humanas*. São Paulo: Hucitec, 2001.
- \_\_\_\_\_. **Psicologia do Esporte**: sua história. *Psicologia do Esporte: temas emergentes*, Jundiaí: ÁPICE, 1997.
- MACHADO, G. M. **Psicologia Funcional**. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/psicologia/psicologia-funcional/>>. Acesso em: 3 jun. 2016.
- MACPHERSON, C. B. *A teoria política do individualismo possessivo de Hobbes até Locke*. São Paulo: Paz e Terra, 1979.
- MAIA, R. F.; MAIA, J. F.; MARQUES, M. T. S. P. Jogos cooperativos x jogos competitivos: um desafio entre o ideal e o real. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, v. 2, n. 4, dez. 2007, p. 125-139.
- MARCELLINO, N. C. **Lazer e humanização**. Campinas, SP: Papyrus, 1983.
- MARCUSE, Herbert. *A Ideologia da Sociedade Industrial*: o homem unidimensional. Rio de Janeiro: Zahar, 1973.
- MARQUES, N. L. R. **Teorias de Aprendizagem**. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia. RS, 2013.

METHODUS. **Músculos e mente saudáveis**. s.d. Disponível em: <<http://www.methodus.com.br/artigo/671/musculos-e-mente-saudaveis.html>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

MIRAGAYA, A. Promoção da saúde através da atividade física. In: COSTA, L. (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006, p. 16-28.

MÜLLER, V. R. et al. **Crianças e adolescentes**: a arte de sobreviver. Maringá: Eduem, 2002.

MÜLLER, V. R.; MARTINELLI, T. A. P. O Estatuto da Criança e do Adolescente: um Instrumento Legal do Professor de Educação Física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v. 26, n. 3, p. 9-24, maio 2005.

MURRAY, Edward. *Motivação e emoção*. Rio de Janeiro: Zahar, 1967.

NOGUEIRA, F. Formação da personalidade da criança. s.d. Disponível em <<http://www.psicobh.com.br/index.php/psicoterapia-infantil/a-formacao-da-personalidade-da-crianca/>>. Acesso em: 2 jul. 2016.

OLIVEIRA, P. O. Psicologia da aprendizagem e do desenvolvimento. **Centro Universitário de Maringá**. Núcleo de Educação a Distância: C397. Maringá-PR, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. **Benefits of physical activity**. 2006. Disponível em: <[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_benefits/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html)>. Acesso em: 5 out. 2006.

OTOMURA, Oscar. *O resgate do homem como elemento competitivo*. Congresso Sul-Americano de RH. Gramado, 1996.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PENICHE, A. C. G.; CHAVES, E. C. Algumas considerações sobre o paciente cirúrgico e a ansiedade. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. v. 8, n. 1, jan. 2000, p. 45-50.

POINCARÉ, Henri. *A ciência e a hipótese*. Brasília: Editora UnB, 1984.

PSICOLOGIA DO ESPORTE. Benefícios psicológicos da prática de exercícios. Disponível em: <<http://www.psicologianoesporte.com.br/beneficios-fisicos-e-psicologicos-da-pratica-de-exercicios/>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

REQUIXA, R. **O lazer no Brasil**. São Paulo: Brasiliense, 1977.

REVISTA Portuguesa de Ciências do Desporto. v. 3, n. 3, p. 69-76, 2003.

ROHLFS, I. C. P. M. et al. Relação da síndrome do excesso de treinamento com estresse, fadiga e serotonina. **Rev. Bras. Med. Esporte**. v. 11, n. 6, nov./dez., 2005.

RONDINELLI, P. **Jogos**: entre a competição e a cooperação. 2016. Disponível em: <<http://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/jogos-entre-cooperacao-competicao.htm>>. Acesso em: 28 jun. 2016.

ROSSI, F. S. Considerações sobre a Psicomotricidade na Educação Infantil. **Revista Vozes dos Vales da UFVJM**: Publicações Acadêmicas – MG – Brasil – n. 1 – ano 1 maio/2012 Reg.: 120.2.095–2011 – PROEXC/UFVJM – [www.ufvjm.edu.br/vozes](http://www.ufvjm.edu.br/vozes)

ROUSSEAU, Jean-Jacques. *Discurso sobre a origem e os fundamentos da desigualdade entre os homens*. Brasília: UnB, 1985.

\_\_\_\_\_. *Contrato Social*. Rio de Janeiro: Organização Simões, 1951.

RUBIO, Katia. **Psicologia do Esporte**: Interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

SAMULSKI, M. D. **Psicologia do esporte**: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. Barueri, SP: Editora Manole, 2002.

\_\_\_\_\_. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2000.

SANTOS, A.; COSTA, G. M. T. da. A Psicomotricidade na Educação Infantil: um enfoque psicopedagógico. **Revista de Educação do IDEAU**. V. 10. n. 22, jul./dez. 2015.

SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. **História da Psicologia Moderna**. São Paulo: Cengage Learning, 2009.

SILVA, M. L.; RUBIO, K. Superação no esporte: limites individuais ou sociais? **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. V. 3, n. 3, 2003 [69–76]. Disponível em: <[http://www.fade.up.pt/rpcd/\\_arquivo/artigos\\_soltos/vol.3\\_nr.3/LSilva.pdf](http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.3_nr.3/LSilva.pdf)>. Acesso em: 2 ago. 2016.

SINGER, R. Sport Psychology: an integrated approach. In: SERPA, S. et al. **Proceedings of the 8<sup>th</sup> world congress in sport psychology**. Lisboa: SPPD, 1993 (p. 131-146).

SINGER, Robert N. **Psicologia dos esportes: mitos e verdades**. São Paulo: Harbras, 1982.

SKINNER, B. F. W. **Uma sociedade do futuro**. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária, 1977.

\_\_\_\_\_. **Ciência e comportamento humano**. São Paulo: Martins Fontes, 1953.

THOMAS, Alexander. **Esporte: introdução à psicologia**. Rio de Janeiro: Livro Técnico, 1983.

VELASCO, C. G. **Brincar: o despertar psicomotor**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

VIEIRA, L. F. et al. Psicologia do Esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr./jun. 2010.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEITEN, W. **Introdução à psicologia: temas e variações**. São Paulo: Pioneira Thomson, 2002.

WELSCH, W. **Unsere postmoderne Moderne**. Weinheim: Acta Humaniora, 1988.



