

PSICOLOGIA DO DESPORTO E DAS ACTIVIDADES FÍSICAS, NO CAMINHO DA AFIRMAÇÃO CRIAM-SE OPORTUNIDADES

João Antunes

Marina Carvalho

Coordenadores da Área de Psicologia do Desporto e das Actividades Físicas da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Resumo

Este artigo de opinião tem como objectivo fundamental o enquadramento do percurso histórico da psicologia do desporto e das actividades físicas, em termos internacionais e nacionais, evidenciando o papel do psicólogo do desporto e as múltiplas áreas e contextos de investigação e/ou intervenção associadas a este domínio da psicologia. É salientada a importância da formação adequada destes técnicos, sendo enfatizada a criação da área de psicologia do desporto e das actividades físicas da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias como forma de antecipar e responder a um conjunto de novas oportunidades e desafios profissionais, emergentes do fenómeno desportivo e do exercício.

A par de muitas outras ciências, a Psicologia tem acompanhado o desenvolvimento do desporto enquanto fenómeno social e educativo, contribuindo de forma significativa para o aparecimento de mais um ramo diferenciado no seu corpo de conhecimentos e no das Ciências do Desporto. Ainda em busca de uma maturidade e equilíbrio epistemológico, a Psicologia do Desporto tem na actividade desportiva, enquanto forma específica e única de manifestação humana, o seu objecto fundamental o qual, por lhe ser próprio, cria as condições para a tornar uma ciência independente, fornecendo indicações preciosas à psicologia geral pelo meio onde tem lugar e que compara a um laboratório natural no qual o desportista tem expressão espontânea (Brito, 1990).

O desenvolvimento da Psicologia do Desporto, realizado fundamentalmente através da conquista de um objecto e metodologia próprios, não tem sido feito sem retrocessos e sobressaltos. Os psicólogos reivindicam a Psicologia do Desporto como um ramo da Psicologia; por outro lado, professores de Educação Física e treinadores clamam que se trata de uma ciência do desporto. Os práticos pensam que os princípios psicológicos devem ser aplicados ao rendimento desportivo enquanto que os investigadores argumentam que esses princípios devem ser exaustivamente estudados antes de serem aplicados.

De um modo geral, a Psicologia do Desporto e das Actividades Físicas consiste no estudo científico do comportamento das pessoas envolvidas no desporto ou no exercício, sendo que a maior parte dos estudos neste domínio têm dois objectivos centrais: a) avaliar a influência dos factores psicológicos sobre o rendimento físico dos indivíduos; e b) compreender como é que a participação no desporto e no exercício físico afecta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar das pessoas (Weinberg & Gould, 1995). Ou seja, a Psicologia do Desporto pode ser caracterizada pela preocupação com o efeito dos factores psicológicos no comportamento humano em contextos desportivos e com os efeitos psicológicos que a participação no desporto ou no exercício e actividade física poderão ter nos participantes (Cruz, 1996).

Psicologia do desporto . . .

O objecto da Psicologia do Desporto centra-se no comportamento ou em diferentes dimensões psicológicas do comportamento humano (afectivas, cognitivas, motivacionais ou sensório-motoras) que se manifestam em todas as formas de exercício, desporto e actividade física, que podem ter lugar em contextos competitivos, educativos, de recreação ou lazer, preventivos e de reabilitação.

No caminho da afirmação

De alguma forma, poder-se-á pensar que a abordagem psicológica do desporto é um fenómeno recente. Ainda que as primeiras referências científicas nesta matéria sejam concomitantes com o desenvolvimento da Psicologia como ciência autónoma (finais do século XIX), já escolas filosóficas da Antiguidade Grega e Oriental salientavam a dualidade “mente sã em corpo sã”. Como corolário, a recente incorporação da educação física e desporto nos currículos escolares e o reconhecimento oficial da formação académica neste domínio são testemunhos significativos do valor que a sociedade tem conferido à complementaridade entre o bem estar físico e psíquico. O próprio senso comum costuma associar a capacidade física, a disciplina desportiva e a saúde a atributos psicológicos positivos.

Os primeiros trabalhos sobre Psicologia e Desporto surgiram no final do século XIX, através dos trabalhos de Fitz (1895) e Triplett (1898) nos E.U.A. e Schultze (1897) na Alemanha (Brito, 1990). No entanto, foi Pierre de Coubertin o grande impulsionador deste novo domínio do conhecimento, patrocinando em 1913 o “Congresso Internacional de Psicologia e Fisiologia Desportivas”, onde ele próprio apresentou o trabalho fundamental – “Ensaio de Psicologia Desportiva”. Desde então, esta disciplina foi-se desenvolvendo de forma separada e distinta na América do Norte, por um lado, e na Europa, por outro. Durante os anos 20 e 30 intensificou-se esse trabalho nos países referidos e também no Japão, Rússia e Europa Ocidental. Após a 2ª Guerra Mundial, altura em que foram aperfeiçoadas as técnicas de preparação física e psicológica, a oposição entre blocos capitalistas e comunistas foi particularmente intensa no desporto, o que levou ao aperfeiçoamento daqueles estudos, com o objectivo de afirmar a superioridade dos sistemas através das vitórias desportivas.

Este primeiro período, apesar de essencialmente caracterizado por investigações individuais, registou já estudos sistemáticos aplicados ao desporto. O pano de fundo era, todavia, a estreita ligação aos aspectos inerentes ao conhecimento científico subjacente à educação física e desportiva, ainda que nos E.U.A. tenha também havido a preocupação com o treino desportivo conducente à alta prestação. Sendo certo que, no período considerado, os teóricos da psicologia académica não viam o desporto como objectivo que justificasse um estudo científico, os investigadores pioneiros da Psicologia do Desporto estavam ligados às

Faculdades onde se ensinava educação física e desporto, nas quais surge a partir dos anos 50, um elevado número de laboratórios dedicados à investigação psicológica no desporto, com especial incidência nos factores psicomotores, da personalidade e da motivação.

O final deste período é, portanto, caracterizado por um aprofundamento e maior sistematização da investigação, mas também da leccionação e publicação no âmbito da Psicologia do Desporto, bem como do apoio no terreno a atletas. Testemunhando, de algum modo, o valor que as sociedades modernas, cada vez mais, conferem à necessidade de complementaridade entre o bem estar físico e psíquico, foi durante a década de 60 que a Psicologia do Desporto se implementou, de forma decisiva, como disciplina académica e científica e como prática profissional.

Em 1965 realizou-se em Roma o “I Congresso Mundial de Psicologia do Desporto”, organizado pela Federação Italiana de Medicina Desportiva sob a orientação de Ferruccio Antonelli, criando-se em seguida a Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP) e várias sociedades nacionais. Também nesta altura, em 1967, é criada a Sociedade Norte-Americana de Psicologia do Desporto e da Actividade Física (NASPSPA – *North-American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity*), uma das organizações científicas e profissionais mais antigas no domínio da Psicologia do Desporto e das Actividades Físicas. Este período é marcado por uma ampla cooperação internacional e em muitos países começaram a ser incluídos psicólogos na preparação das suas equipas, a nível de selecções, clubes e federações.

Em Portugal, neste período, assiste-se à inclusão da Psicologia do Desporto no *currículo* das Faculdades de Psicologia e de Educação Física, tendo igualmente a Direcção Geral dos Desportos e muitas Federações divulgado a matéria nos seus cursos. A partir da década de 70, o estreitar de contactos com a psicologia académica é também manifestado pela criação de secções especializadas em congressos de psicologia.

É ainda durante este período que o número de sociedades de Psicologia do Desporto regista um crescimento significativo, a nível nacional e internacional, correspondendo ao progressivo aumento da intervenção da psicologia no processo de treino desportivo, por via da cada vez mais científica preparação dos treinadores e maiores exigências de adaptação Homem-Atleta às complexas situações inerentes à competição. Esta valorização crescente da intervenção psicológica em contextos desportivos, conduz-nos à convicção profunda das possibilidades de sucesso profissional dos Psicólogos do Desporto e das Actividades Físicas.

Por outro lado, os trabalhos científicos realizados na área da Psicologia do Desporto têm evoluído de uma forma extraordinária nos últimos anos, abarcando todos os sectores da actividade desportiva. Mais recentemente, em Portugal, evidenciando o crescente interesse pela Psicologia do Desporto e das Actividades Físicas, tem-se registado o aparecimento de diversas oportunidades de aprofundamento de conhe-

cimentos neste domínio, com a criação de possibilidades de formação pré-especializada, quer através de Áreas de Psicologia do Desporto e das Actividades Físicas nos cursos de Licenciatura em Psicologia da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT) e da Universidade do Minho, quer através de Cursos de Mestrado em Psicologia do Desporto, na Universidade do Minho e na Universidade Técnica de Lisboa.

Evolução do Papel do Psicólogo do Desporto

A designação "Psicologia do Desporto" desde sempre gerou dois significados diferentes, resultantes de alguma confusão neste domínio (Murphy, 1995). Por um lado, um dos significados refere-se à prática da psicologia por profissionais que se foram especializando no trabalho com atletas em diferentes organizações desportivas e que começaram a designar-se a si próprios de psicólogos desportivos. Neste sentido, inicialmente, a sub-especialidade da Psicologia do Desporto definia-se basicamente pelo contexto e pelo tipo de clientes. Por outro lado, um segundo significado e uma perspectiva muito diferente da Psicologia do Desporto, começou mais recentemente a emergir com o desenvolvimento desta disciplina académica e científica, no seio dos departamentos universitários de ciências do desporto, psicologia e educação física em geral (Cruz, 1996).

Deste modo, geraram-se dois grupos de psicólogos do desporto. De um lado, aqueles que trabalham na área mais aplicada (a prática da psicologia em contextos desportivos). Do outro lado, um grupo de psicólogos essencialmente académicos e investigadores, mais preocupados com a investigação, o desenvolvimento da teoria e da formação.

Podemos afirmar que as primeiras intervenções dos psicólogos no desporto se verificaram na área clínica, isto é, junto de atletas com problemas considerados graves relativamente aos seus comportamentos em situações desportivas. Só posteriormente se começou a verificar o acompanhamento dos atletas, equipas, clubes, federações, por parte dos psicólogos colaborando com os treinadores e restante equipa técnica. Simultaneamente, foram-se criando Laboratórios e Centros de Estudo, geralmente em universidades e centros de medicina desportiva ou de treino. Ali realizava-se normalmente a avaliação dos atletas através de exames psicológicos, sendo os resultados fornecidos às equipas técnicas, aos atletas e servindo também para investigação. No entanto, tem-se evoluído, progressivamente, para uma maior intervenção, onde os dados da psicologia e do conhecimento do atleta e dos seus comportamentos, servem para planear toda a preparação para a competição e estendem-se à competição e ao período pós-competitivo.

De acordo com Brito (1990), podemos situar três fases de preocupações distintas: numa primeira fase as preocupações centravam-se, sobretudo, na observação, descrição e explicação dos factores psicológi-

cos que influenciam a actividade física e desportiva, o que era feito através de processos de investigação que utilizavam instrumentos de medida e meios psicométricos limitados, quase exclusivamente, aos provenientes da psicologia geral.

A predição e controlo do rendimento desportivo caracterizou a segunda fase de actividade do psicólogo do desporto o que vem, todavia, a revelar-se uma preocupação de difícil e polémica realização. Para tal terá, em parte, contribuído o mesmo erro de generalização dos instrumentos utilizados noutros contextos.

Poderemos, por fim, caracterizar a terceira fase como sendo de preocupação predominante com a optimização do rendimento desportivo o que é procurado através de uma mais rigorosa e especializada investigação, desenvolvida pelos psicólogos do desporto, caminhando em paralelo e em colaboração com uma intervenção prática mais sistematizada e regular junto de atletas, clubes e federações. Para o indiscutível sucesso deste duplo trabalho contribui, seguramente, a maior adequação e especificidade dos instrumentos entretanto criados.

De um modo geral, segundo Cruz (1996), a intervenção psicológica em contextos desportivos poderá ter como objectivos centrais a promoção do desenvolvimento e crescimento psicológico dos indivíduos e/ou grupos desportivos, por um lado, e a promoção e optimização do rendimento individual e/ou colectivo, por outro lado. Uma tal intervenção poderá ter como clientes e/ou população-alvo não só atletas e treinadores, mas também dirigentes, outras pessoas significativas e o clube/associação ou organização desportiva em geral. Este modelo enfatiza a necessidade de uma inter-relação constante entre intervenção e investigação psicológica, devendo esta estar vocacionada para dois objectivos distintos, mas também relacionados entre si (Rejestik & Thompson, 1993): a investigação básica e a investigação aplicada.

Em suma, enquanto as actividades e serviços clínicos têm como objectivo ajudar os atletas que experienciam problemas psicológicos ou perturbações emocionais, através de intervenções remediativas para solucionar situações de crise relacionadas ou não com a actividade desportiva, as actividades educacionais e organizacionais visam ajudar e ensinar os indivíduos e organizações a desenvolverem competências psicológicas necessárias para a optimização de rendimento e da participação desportiva. Por último, as actividades de investigação preocupam-se com a produção e desenvolvimento de conhecimentos aplicados e adaptados às características específicas do envolvimento em actividades físicas e desportivas.

Deste modo, a actuação do Psicólogo do Desporto surge numa óptica de prestação de serviços, isto é, "fornecer informação psicológica a todos aqueles que estão envolvidos em contextos desportivos e de exercício físico, por forma a ajudá-los a atingirem os seus objectivos, independentemente de tais objectivos serem a melhoria do rendimento, uma vida mais saudável, ou o divertimento e satisfação provenientes da participação na actividade física" (Gould, 1990).

A Formação do Psicólogo do Desporto e das Actividades Físicas

Um dado adquirido relativamente à formação de psicólogos do desporto parece ser a necessidade de conhecimentos suficientes em duas áreas principais: (1) no domínio da psicologia (psicologia clínica e da saúde, psicofisiologia, psicologia educacional, psicologia social e das organizações, etc.); (2) no domínio das ciências do desporto (fisiologia do exercício, aprendizagem e controlo motor, teoria e metodologia do treino, organização e gestão do desporto, etc.). Partindo desta orientação de base, a ULHT tem à disposição dos seus alunos uma formação que, alicerçada numa indispensável licenciatura em psicologia, contempla no seu currículo um conjunto de disciplinas que visam a preparação e a sensibilização para a intervenção num contexto que, tal como qualquer outro, tem as suas próprias especificidades e particularidades.

Assim, assumindo os psicólogos do desporto formados na ULHT como técnicos com profundos e diversificados conhecimentos específicos do meio onde pretendem vir trabalhar, a sua inserção no mercado de trabalho deverá ser perspectivada, tal como muitos outros profissionais, integrando equipas pluridisciplinares que encontram nas ciências do desporto a sua área de união fundamental. Portanto, estamos fortemente empenhados, através da área de psicologia do desporto e das actividades físicas, que os licenciados pela ULHT se assumam como profissionais de Psicologia, treinados e formados, especialmente preparados para intervirem e trabalharem em contextos desportivos.

Uma tal intervenção, de natureza educacional, clínica, social ou organizacional, poderá situar-se em inúmeros contextos, no âmbito da Administração Pública Central, Regional ou Local, do Associativismo ou do Sector Privado. Em qualquer uma destas áreas, o número de oportunidades parece querer evidenciar a inevitabilidade de uma formação dos psicólogos claramente orientada para a satisfação de novas necessidades, ou pelo menos, cada vez mais notória em diversificados contextos que comungam da sua ligação ao fenómeno desportivo, seja na perspectiva do desporto de competição, da recreação e lazer, da educação e formação, ou ainda, da prevenção e reabilitação.

A comprovar estas diferentes oportunidades, regista-se o facto de os primeiros finalistas desta área da ULHT terem efectuado o seu estágio académico em instituições tão diversificadas como o Grupo Desportivo Estoril Praia, o Clube de Ténis do Estoril, o Centro de Medicina Desportiva de Lisboa, a Câmara Municipal de Sintra, o Clube Atlético e Cultural da Pontinha, a Federação Portuguesa de Ciclismo e a Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos/Sporting Clube de Portugal. Saliente-se, ainda, o extremo interesse por parte de algumas destas instituições na continuação do trabalho destes estagiários, o qual tem vindo a originar a sua integração, em termos profissionais, na qualidade de psicólogos do desporto e das actividades físicas.

A criação de oportunidades

Apesar do crescente reconhecimento da importância da intervenção psicológica em contextos desportivos, segundo Cruz (1996), a situação em Portugal caracteriza-se por um "olhar" com cepticismo e desconfiança sobre a Psicologia do Desporto. Tal situação deve-se em grande parte a intervenções psicológicas ou "pseudo-psicológicas" realizadas num passado próximo e que em muito contribuíram para prejudicar e "minar" a credibilidade científica e profissional da Psicologia e dos Psicólogos em geral no Desporto e nas Actividades Físicas. De facto, esta situação em muito se deve aos auto-proclamados *experts* ou "consultores" que tiram partido, por vezes, de um público necessitado mas mal informado. Por tal razão, não estranhámos frequentes confusões dos papéis dos psicólogos com os dos "bruxos" ou "conselheiros psíquicos" que desviam mentalmente a bola da baliza com o olhar. Contudo, com o desenvolvimento recente desta disciplina no nosso país, temos assistido a um crescimento e valorização significativos que nos levam a acreditar nas possibilidades de sucesso profissional dos Psicólogos do Desporto.

Se esta é uma realidade por demais evidente, não podemos esquecer que está muito mais enraizada no contexto desportivo de competição, fruto da busca incessante de melhores resultados e da excelência da performance. Mesmo assim, só muito recentemente temos assistido ao desenvolvimento de um trabalho sistemático e continuado em alguns dos clubes e federações mais mediáticos e com maior visibilidade para o comum espectador.

No entanto, desporto não é necessariamente sinónimo de competição e de elite. O desporto e o exercício ganham novo protagonismo face à emergência de novas áreas de actuação e que representam inegáveis oportunidades para os profissionais do desporto. A comprová-lo, assistimos a uma profunda mudança dos paradigmas da sociedade contemporânea, dos estilos de vida e dos estereótipos associados ao desporto e às actividades físicas. Estes, por sua vez, têm ditado um conjunto de novos valores, orientações, atitudes e comportamentos que não se podem dissociar da criação e desenvolvimento de infra-estruturas e condições, cada vez mais, facilitadoras da prática desportiva regular.

Esta emergência de novas ofertas, necessidades e pedidos sociais, evidencia uma cada vez maior ligação do desporto e da prática de actividades físicas com a cultura do corpo saudável, esteticamente atractivo e ecológico que, por sua vez, criam inúmeras oportunidades para todos aqueles que perspectivam uma carreira profissional neste domínio, através de intervenções estruturadas no âmbito do lazer e da recreação, a promoção da consciência ecológica e de estilos de vida saudáveis, associados à melhoria da qualidade de vida (Mota, 1997). Não será por acaso que o entretenimento, o desporto espectáculo, o lazer e o turismo são encarados do ponto de vista da "nova" e da "velha" economia como sectores com grandes potencialidades.

Quem poderá ficar imune ao aparecimento dos *fitness* e *health clubs* cada vez mais sofisticados e procurando factores de diferenciação num mercado emergente e apetecível, mas altamente competitivo?

Quem poderá ficar indiferente às múltiplas ofertas no âmbito do turismo activo, do desporto aventura e das actividades de índole formativa desenvolvidas em contexto *outdoor*?

Quem poderá menosprezar o fenómeno do “desporto espectáculo”, dos milionários investimentos publicitários, de gestão de imagem, de *sponsoring* e de *merchandising*, realizados não só pelos grandes clubes, mas também por todo um conjunto de entidades empresariais de diferentes sectores de actividade, com maiores ou menores vínculos ao fenómeno desportivo, mas que nele encontraram forma de se projectar e de retirarem proveitos que em termos de mediatização se afiguram perfeitamente inatingíveis noutros contextos?

É pelo confronto com estas elementares constatações que vislumbramos, num mercado muitas vezes assumido como saturado, um número quase ilimitado de novas oportunidades, em termos de saídas profissionais, para os psicólogos do desporto e das actividades físicas, respondendo a um novo e emergente espaço de investigação e intervenção.

Referências Bibliográficas

- Brito, A.P. (Ed.) (1990). Psicologia do Desporto – panorâmica: desenvolvimento, principais áreas e aplicações, investigação a nível internacional e em Portugal. *Ludens*, 12 (2), pp. 5-22.
- Cruz, J. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Gould, D. (1990). AAASP: A vision for the 1990's. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, pp. 99-116.
- Mota, J. (1997). *Actividade física no lazer: Reflexões sobre a sua prática*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Murphy, S. M. (Ed.) (1995). *Sport Psychology Interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rejestik, W., & Thompson, A. (1993). Historical and conceptual roots of exercise psychology. In P. Seraganian (Ed.), *Exercise Psychology: The influence of physical exercise on psychological processes*. London: John Wiley & Sons.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.