

Bem-vindos à psicologia do esporte e do exercício

Após ler este capítulo, você deverá ser capaz de:

1. Descrever o que é a psicologia do esporte e do exercício
2. Entender o que fazem os especialistas em psicologia do esporte e do exercício
3. Conhecer o treinamento necessário para ser um psicólogo do esporte e do exercício
4. Entender os principais desenvolvimentos na história da psicologia do esporte e do exercício
5. Distinguir o conhecimento obtido cientificamente do conhecimento obtido na prática profissional
6. Integrar conhecimentos empíricos e científicos
7. Comparar e diferenciar as orientações práticas
8. Descrever oportunidades de carreira e tendências futuras na área

Jeff, armador do time de basquetebol da escola de ensino médio, fica visivelmente nervoso em competições. Quanto mais crítica a situação, mais nervoso fica e pior ele joga. O maior desafio de seu técnico nesta temporada será ajudar Jeff a aprender a controlar o estresse.

Beth, diretora de condicionamento físico do Centro de Reabilitação Cardíaca do St. Peter's Hospital, conduz um programa de condicionamento aeróbico para pacientes em recuperação. Entretanto, ela está preocupada porque alguns pacientes interrompem os programas de exercícios quando começam a se sentir melhor.

Lisa está se graduando em cinesiologia e sabe que seu desejo é seguir carreira em alguma área da saúde, como concluir o curso e tornar-se ortopedista, assistente médica ou fisioterapeuta. Embora adore as ciências biológicas, tem dúvidas quanto ao papel desempenhado pelos fatores psicológicos na medicina preventiva, em especial na sua relação com o bem-estar holístico e o uso da atividade física como remédio.

Mario sempre quis ser professor de educação física. No entanto, sente-se frustrado atualmente, porque seus alunos do ensino médio têm pouco interesse em aprender habilidades de condicionamento para a vida toda. Seu objetivo é motivar os alunos sedentários a se engajar em atividades físicas.

Patty é a técnica principal de atletismo do Campbell State College. A estrela da equipe de corrida da escola, Tyler Peete, alcançou 99% de recuperação física após uma cirurgia no joelho. Os técnicos observaram, porém, que, nas práticas, ele ainda poupa o joelho lesionado e hesita quando precisa dar uma arrancada. Patty sabe que Tyler está fisicamente recuperado, mas precisa retomar sua confiança.

Tom, psicólogo do esporte e torcedor veterano de beisebol, acabou de ser sondado para ocupar a posição de seus sonhos, um emprego de consultor. Os proprietários do Chicago Cubs, fartos da falta de coesão do time, pediram-lhe que planejasse rapidamente um programa de treinamento em habilidades psicológicas. Se Tom puder criar um programa consistente até a semana seguinte, será contratado como consultor de psicologia esportiva do time.

Se você vier a ser um técnico, instrutor, professor de educação física, preparador físico ou mesmo psicólogo do esporte, também encontrará os tipos de situações que Jeff, Beth, Lisa, Mario, Patty e Tom enfrentam. A psicologia do esporte e do exercício oferece recursos para resolver problemas dessa natureza e muitas outras preocupações práticas. Neste capítulo, você será apresentado a essa interessante área de estudo e aprenderá como a psicologia do esporte e do exercício pode ajudá-lo a resolver problemas práticos.

Definindo psicologia do esporte e do exercício

Psicologia do esporte e do exercício consiste no estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercício e na aplicação prática desse conhecimento (Gill e Williams, 2008). Os psicólogos do esporte e do exercício identificam princípios e diretrizes que os profissionais podem empregar para ajudar adultos e crianças a participarem e se beneficiarem de atividades esportivas e de exercício.

PONTO-CHAVE A psicologia do esporte e do exercício consiste no estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas e na aplicação prática desse conhecimento.

A maioria das pessoas estuda psicologia do esporte e do exercício tendo em mente dois objetivos: (a) entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um indivíduo e (b) entender como a participação em esportes e exercícios afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de uma pessoa. Elas realizam esse estudo fazendo os seguintes tipos de perguntas:

Objetivo A: entender os efeitos de fatores psicológicos sobre o desempenho físico ou motor.

- Como a ansiedade afeta a precisão de um jogador de basquete em um arremesso de lance livre?
- A falta de autoconfiança influencia a capacidade de uma criança de aprender a nadar?
- De que modo o reforço e a punição por parte de um técnico influenciam a coesão de um time?
- O treinamento mental facilita o processo de recuperação em atletas e praticantes de exercício lesionados?
- De que forma o estilo de comunicação de um profissional da saúde influencia a adesão do paciente a uma agenda de exercícios de reabilitação em casa?

Objetivo B: entender os efeitos da participação em atividades físicas sobre o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar.

- Correr reduz a ansiedade e a depressão?
- Atletas jovens aprendem a ser excessivamente agressivos ao praticar esportes para sua faixa etária?
- A participação diária em aulas de educação física melhora a autoestima de uma criança?
- A participação em atividades físicas na faculdade favorece o desenvolvimento da personalidade?
- A fisioterapia influencia a saúde física de um atleta lesionado além de ajudá-lo a criar uma visão mais otimista do futuro?

A psicologia do esporte aplica-se a uma ampla parcela da população. Embora alguns profissionais a empreguem para ajudar atletas de elite a atingirem o desempenho máximo, muitos outros estão preocupados com crianças, com indivíduos física e mentalmente incapacitados, com idosos e com praticantes normais. Cada vez mais os psicólogos do esporte se concentram nos fatores psicológicos envolvidos no exercício e na saúde, desenvolvendo estratégias para encorajar pessoas sedentárias a se exercitarem ou avaliando a eficácia do exercício como tratamento para a depressão. Para refletir essa ampliação do interesse, o campo é atualmente chamado de psicologia do esporte e do exercício, e alguns indivíduos estão começando a enfatizar apenas os aspectos relacionados ao exercício e à saúde nesse campo de atuação.

PONTO-CHAVE Os psicólogos do esporte e do exercício procuram entender e ajudar atletas de elite, crianças, indivíduos física e mentalmente incapacitados, idosos e praticantes em geral a alcançar o máximo de participação e desempenho, satisfação pessoal e desenvolvimento mediante as atividades.



VEJA A Atividade 1.1 (em inglês) irá ajudá-lo a entender os objetivos da psicologia do esporte e do exercício.

Especialização em psicologia do esporte

Os psicólogos contemporâneos do esporte seguem carreiras variadas. Desempenham três papéis básicos nas atividades profissionais: fazer pesquisa, lecionar e atuar como consultores (ver Figura 1.1). Discutiremos brevemente cada um desses papéis.

O papel de pesquisador

A principal função dos participantes de qualquer campo acadêmico é aumentar o conhecimento do campo por meio de pesquisas. A maioria dos psicólogos do esporte e do exercício ligados a uma universidade realiza pesquisas. Eles podem, por exemplo, estudar o que motiva as crianças a participarem em esportes, como a mentalização influencia a competência em uma tacada de golfe, de que modo correr durante 20 minutos quatro vezes por semana afeta os níveis de ansiedade de uma pessoa ou qual a relação entre educação do movimento e autoconceito entre alunos de educação física do ensino fundamental. Hoje, os psicólogos do esporte e do exercício são membros de equipes de pesquisa multidisciplinares

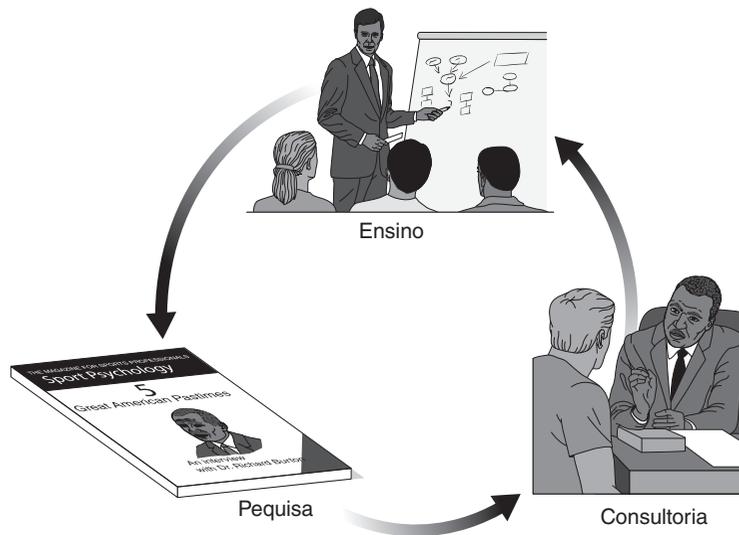


FIGURA 1.1 Papéis de psicólogos do esporte e do exercício.

que estudam problemas como adesão ao exercício, psicologia de lesões esportivas e papel do exercício no tratamento do HIV. Então, compartilham seus resultados com colegas e outros profissionais da área. Essa troca produz avanços, discussões e debates saudáveis em encontros profissionais e em publicações (ver “Principais organizações e publicações de psicologia do esporte e do exercício”).

O papel de professor

Muitos especialistas em psicologia do esporte e do exercício ministram cursos universitários, como psicologia do exercício e da saúde, psicologia aplicada ao esporte e psicologia social do esporte. Esses especialistas também podem ministrar cursos como psicologia da personalidade ou psicologia do desenvolvimento, no caso de trabalharem em um departamento de psicologia, ou cursos como aprendizagem e controle motor ou sociologia do esporte, se trabalharem em um programa de ciência do esporte.

O papel de consultor

Um terceiro papel é a consultoria individual com atletas ou equipes para desenvolvimento de habilidades psicológicas para melhorar o desempenho em competições e o treinamento. Comitês olímpicos e algumas universidades importantes empregam consultores de psicologia do esporte em tempo integral, e centenas de outras equipes e atletas usam consultores em um esquema de meio turno para o treinamento de habilidades psicológi-

cas. Alguns psicólogos do esporte trabalham atualmente com militares, auxiliando-os a preparar as tropas para um desempenho de excelência, e há aqueles que trabalham com cirurgiões, ajudando-os a aperfeiçoar suas habilidades cirúrgicas. Muitos consultores da área trabalham com treinadores em clínicas e seminários.

Atualmente, alguns psicólogos do esporte e do exercício trabalham na área do condicionamento físico, planejando programas de exercício que aumentem a participação e promovam o bem-estar psicológico e físico. Alguns consultores trabalham como auxiliares, apoiando clínicas de medicina esportiva ou fisioterapia, oferecendo serviços psicológicos a atletas lesionados.

Como diferenciar duas especialidades

Existe uma diferença significativa entre dois tipos de especialidades na psicologia do esporte contemporânea: psicologia clínica do esporte e psicologia educacional do esporte. A seguir, discutimos a diferença entre essas duas especialidades e a qualificação necessária para cada uma.

Psicologia clínica do esporte

Os **psicólogos clínicos do esporte** recebem qualificação extensiva em psicologia para aprender a detectar e tratar indivíduos com transtornos emocionais (como depressão grave ou tendências suicidas). Autorizados pelos conselhos estaduais a tratar indivíduos com transtornos emocionais, os psicólogos clínicos do esporte recebem treinamento adicional em psicologia do esporte e do exercício e nas ciências do esporte. Eles são essenciais porque, as-

sim como na população geral, alguns atletas e praticantes de exercícios desenvolvem transtornos emocionais graves e necessitam de tratamento especial (Brewer e Petrie, 2014; Proctor e Boan-Lenzo, 2010). Transtornos alimentares e abuso de substâncias são duas áreas nas quais um psicólogo clínico do esporte pode frequentemente ajudar os participantes de esportes e exercícios.

PONTO-CHAVE Os psicólogos clínicos do esporte e do exercício tratam atletas e praticantes de exercícios com transtornos emocionais graves.

Psicologia educacional do esporte

Os especialistas em psicologia educacional do esporte recebem treinamento extensivo na ciência do esporte e do exercício, em educação física e em cinesiologia; além disso, entendem a psicologia do movimento humano, particularmente no que diz respeito a contextos de esporte e exercício. Esses especialistas costumam receber treinamento universitário avançado em psicologia e aconselhamento. Entretanto, eles não são habilitados para tratar indivíduos com transtornos emocionais nem são psicólogos licenciados.

Uma boa maneira de se pensar sobre um especialista em psicologia educacional do esporte é como um “treinador mental” que, por meio de sessões em grupo e individuais, educa atletas e praticantes de exercícios sobre habilidades psicológicas e seu desenvolvimento. Controle da ansiedade, desenvolvimento da confiança e aperfeiçoamento da comunicação são algumas das áreas que os especialistas em psicologia educacional

do esporte tratam. Quando um consultor em psicologia educacional do esporte encontra um atleta com um transtorno emocional, ele o encaminha a um psicólogo clínico licenciado ou, preferencialmente, a um psicólogo clínico do esporte, para tratamento.

PONTO-CHAVE Especialistas em psicologia educacional do esporte são “treinadores mentais” que educam atletas e praticantes de exercícios sobre habilidades psicológicas e seu desenvolvimento. Eles não são habilitados a tratar indivíduos que tenham transtornos emocionais graves.

Os especialistas em psicologia do esporte e do exercício, tanto clínica como educacional, devem ter um conhecimento profundo de psicologia e de ciência do esporte e do exercício (ver Figura 1.2). Em 1991, a AASP iniciou um programa de consultoria certificado. Para qualificar-se ao diploma de consultor do esporte e do exercício, deve-se ter educação superior tanto em psicologia como nas ciências do esporte. Esse requisito visa a proteger o público contra indivíduos não qualificados que se denominam psicólogos do esporte e do exercício.

Revisão histórica da psicologia do esporte e do exercício

Hoje em dia, a psicologia do esporte e do exercício está mais popular do que nunca. Entretanto, é um erro pensar que ela se desenvolveu apenas recentemente. A mo-

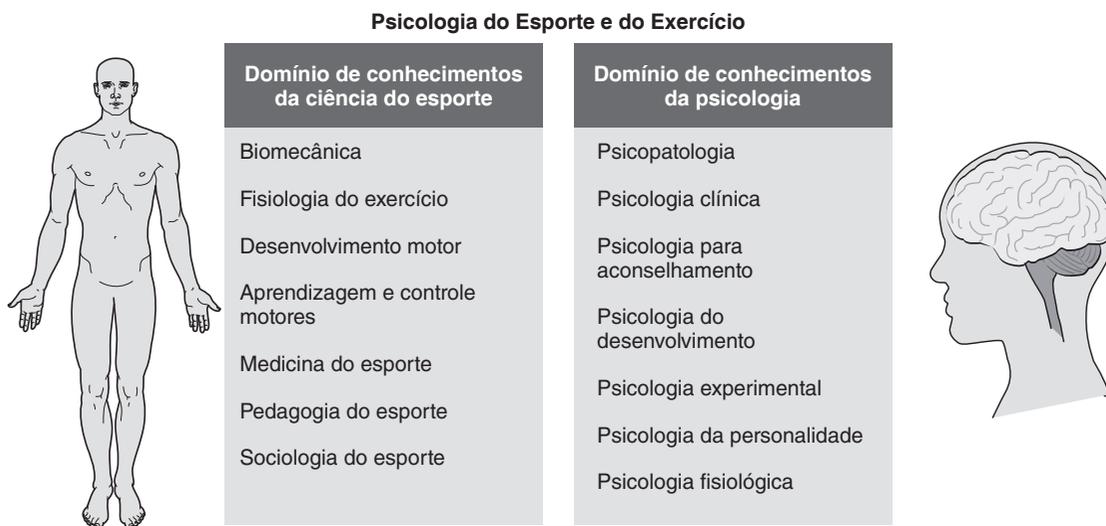


FIGURA 1.2 A relação de conhecimento nos domínios da ciência do esporte e da psicologia com o campo da psicologia do esporte e do exercício.

Principais organizações e publicações de psicologia do esporte e do exercício

Organizações

- *Association for Applied Sport Psychology (AASP)* – Esta organização é exclusivamente voltada à realização de pesquisas e práticas em psicologia aplicada ao esporte e ao exercício. Grupos de interesse especial concentram-se em vários temas, incluindo psicologia da saúde, otimização da intervenção-desempenho e psicologia social.
- *American Psychological Association (APA) Division 47 – Exercise and Sport Psychology* – Figurando entre as quase 50 divisões da APA (a maior organização profissional de psicologia dos Estados Unidos), essa organização enfatiza tanto a pesquisa quanto a prática na psicologia do esporte e do exercício.
- *European Federation of Sport Psychology (FEPSAC)* – Iniciada em 1968, essa organização promove eventos científicos, educativos e profissionais na Europa. Sedia uma conferência que ocorre a cada quatro anos, organiza congressos e cursos e publica declarações de posicionamento.
- *International Society of Sport and Exercise Psychology (ISSP)* – Iniciada em 1965, essa organização se dedica à promoção de pesquisa, à prática e ao desenvolvimento da psicologia do esporte e do exercício no mundo.
- *North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA)* – Uma das mais antigas organizações centrada nos aspectos psicológicos da atividade esportiva e física, essa organização se concentra na pesquisa em desenvolvimento motor, aprendizagem e controle motores em psicologia social e atividade física.

Publicações

- *International Journal of Sport Psychology* – Fundada em 1970, é a publicação oficial da Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte. Ela visa a aumentar o conhecimento teórico e prático na ciência da atividade física, do exercício e do esporte.
- *International Review of Sport and Exercise Psychology* – Esse periódico publica revisões analíticas críticas de literatura de pesquisa na psicologia do esporte e do exercício.
- *Journal of Applied Sport Psychology* – Fundada em 1989, é a publicação oficial da AASP e publica pesquisas em psicologia esportiva aplicada e artigos de prática profissional.
- *Journal of Sport Psychology in Action* – é um periódico que não publica pesquisas originais. Trata-se, na verdade, de um periódico aplicado que promove a aplicação de conhecimentos científicos à prática esportiva, ao exercício e à psicologia da saúde.
- *Journal of Sport and Exercise Psychology* – Publica estudos de pesquisa em psicologia básica e aplicada do esporte e do exercício. Fundada em 1979, é uma das mais antigas e mais respeitadas publicações de pesquisa no campo.
- *Sport, Exercise and Performance Psychology* – Iniciada em 2012 e uma das revistas mais novas na área, é a publicação oficial da Exercise and Sport Psychology Division 47 da Associação Norte-Americana de Psicologia. Publica trabalhos com foco na psicologia do esporte, exercício e desempenho.
- *The Psychology of Sport and Exercise* – Iniciada em 2000, é uma publicação que constitui um foro de ampla abrangência para relatos acadêmicos em psicologia do esporte e do exercício.
- *The Sport Psychologist* – Desde 1987, publica artigos tanto de pesquisa aplicada como de prática profissional destinados a facilitar a difusão de serviços psicológicos a técnicos e atletas.
- *Sport and Exercise Psychology Review* – É uma publicação que traz artigos sobre todos os aspectos da psicologia do esporte, com foco especial no treinamento de psicólogos do esporte e na prática da psicologia do esporte e do exercício.

derna psicologia do esporte remonta à década de 1880 (Kornspan, 2012) e referências à psicologia podem chegar aos Jogos Olímpicos da antiguidade (Kremer e Moran, 2008). A história da psicologia do esporte reflete a de outros campos, como a psicologia, a educação física e a cinesiologia. Além disso, o campo recebe influências de desdobramentos socioculturais mais amplos, como o crescimento do movimento olímpico, a liberação das mulheres e a popularidade do esporte profissional (Gould e Voelker, 2014).

A história da psicologia do esporte divide-se em seis períodos, aqui destacados junto com alguns indivíduos e eventos específicos de cada um. Esses períodos têm características distintas, mas, ainda assim, são inter-relacionados. Juntos contribuíram para o desenvolvimento e para o crescimento da psicologia do esporte e do exercício.

Período 1: Os primeiros anos (1893-1920)

Na América do Norte, a psicologia do esporte começou na década de 1890. Norman Triplett, por exemplo, psicólogo da Indiana University e entusiasta do ciclismo, queria entender por que os ciclistas às vezes pedalavam mais rápido quando corriam em grupos ou em pares do que quando pedalavam sozinhos (Triplett, 1898). Primeiro, ele confirmou que suas observações iniciais estavam corretas pelo estudo de recordes de competições ciclísticas. Para testar ainda mais suas suposições, ele também conduziu uma



NORMAN TRIPLETT

experiência na qual crianças pequenas tinham que enrolar uma linha de pescaria o mais rápido possível. Triplett confirmou que as crianças enrolavam mais linha quando na presença de outra criança. Essa experiência lhe permitiu prever com mais segurança o momento em que os ciclistas teriam melhores desempenhos.

Outro pioneiro mais antigo foi E. W. Scripture, psicólogo de Yale, interessado em uma abordagem baseada em dados mais científicos para o estudo da psicologia, na medida em que a psicologia desses anos iniciais era introspectiva e filosófica (ver Kornspan, 2007a, para um exame aprofundado de seu trabalho). Scripture entendia o esporte como uma forma excelente de demonstrar o valor dessa “nova” psicologia científica; com seus alunos, realizou vários estudos laboratoriais sobre os momentos de reação e movimento dos músculos de esgrimistas e corredores, bem como transferência de treinamento físico. Ele ainda debateu pesquisas mais antigas que examinavam como o esporte deveria desenvolver o caráter dos participantes. Mais interessante foi o fato de Scripture ter trabalhado muito de perto com William Anderson, de Yale, um dos primeiros educadores físicos na América. Isso evidencia que aqueles nos campos da educação física e da psicologia trabalharam em conjunto para o desenvolvimento da psicologia esportiva.

Ao mesmo tempo em que Triplett e Scripture foram parte do movimento da “nova psicologia”, com foco no uso de métodos e medidas laboratoriais experimentais para obter conhecimentos, outros se interessaram pela área a partir de uma perspectiva mais filosófica. O de maior destaque foi Pierre de Coubertin, fundador dos modernos Jogos Olímpicos (Kornspan, 2007b). Coubertin escreveu muito sobre os aspectos psicológicos do esporte e organizou os dois primeiros Congressos Olímpicos com foco na psicologia, até onde poderia ter relação com o esporte nessa época.

Nesses anos iniciais, psicólogos, educadores físicos e outros terceiros interessados estavam apenas no começo da exploração dos aspectos psicológicos do esporte e da aprendizagem de habilidades motoras. Mediam os tempos de reação dos atletas, estudavam como as pessoas aprendiam habilidades esportivas e debatiam o papel do esporte no desenvolvimento da personalidade e do caráter; mas pouco fizeram quanto à aplicação desses estudos. Além disso, as pessoas davam palpites na psicologia do esporte, mas nenhuma era especialista na área.

Destaques do Período 1

- 1893: E. W. Scripture realiza estudos baseados em dados de atletas de Yale. Fez o exame dos tempos

de reação e dos movimentos e da transferência do treinamento físico.

- 1897: Norman Triplett conduz a primeira experiência de psicologia do esporte e de psicologia social, estudando os efeitos dos outros sobre o desempenho de ciclistas.
- 1897: segundo Congresso Olímpico que debate o efeito psicológico do esporte na juventude.
- 1899: E. W. Scripture de Yale descreve traços de personalidade que acreditava serem favorecidos pela prática esportiva.
- 1903: terceiro Congresso Olímpico com foco na psicologia do esporte.
- 1903: G. T. W. Patrick discute a psicologia do jogo.
- 1914: R. Cummins avalia reações motoras, atenção e capacidades e sua relação com o esporte.
- 1918: Ainda estudante, Coleman Griffith conduz estudos informais de jogadores de futebol americano e de basquetebol na University of Illinois.

Período 2: O desenvolvimento de laboratórios e de testes psicológicos (1921-1938)

Este período na história da psicologia do esporte e do exercício caracterizou-se pelo desenvolvimento de laboratórios de psicologia do esporte na Alemanha, Japão, Rússia e Estados Unidos, e pelo aumento dos testes psicológicos (Kornspan, 2012). Coleman Griffith foi o primeiro norte-americano a dedicar uma porção significativa de sua carreira à psicologia do esporte, sendo hoje considerado o pai da psicologia do esporte americana (Kroll e Lewis, 1970).



COLEMAN GRIFFITH

Psicólogo da University of Illinois, trabalhava também no departamento de bem-estar físico (educação física e esporte), e desenvolveu o primeiro laboratório de psicologia do esporte, ajudou a iniciar uma das primeiras escolas de técnicos dos Estados Unidos e escreveu dois livros clássicos: *Psychology of Coaching* e *Psychology of Athletics*. Além disso, realizou uma série de estudos sobre o time de beisebol Chicago Cubs e desenvolveu perfis psicológicos de jogadores lendários, como Dizzy Dean. Manteve correspondência com o técnico de futebol americano do Notre Dame, Knute Rockne, sobre a melhor forma de “psicanalisar” times e interrogou o integrante do Hall da Fama Red Grange

acerca de seus pensamentos enquanto jogava futebol americano. À frente de seu tempo, Griffith trabalhou em relativo isolamento, mas sua pesquisa de alta qualidade e sua profunda dedicação para melhorar desempenhos continuam a ser um excelente modelo para psicólogos do esporte e do exercício.

Durante esse período, os psicólogos também começaram a testar atletas, levantando dados sobre elementos como tempos de reação, concentração, personalidade e agressão. O imortal jogador de futebol Babe Ruth, por exemplo, foi ao Laboratório de Psicologia de Columbia University para testes (Fuchs, 2009).

Destaques do Período 2

- 1920: Robert Schulte dirige um laboratório de psicologia na German High School for Physical Education.
- 1920: tem início o primeiro laboratório de psicologia do esporte, por P.A. Rudik, em Moscou, no Instituto Estatal de Cultura Física.
- 1921: Schulte publica *Body and Mind in Sport*.
- 1921-1931: Griffith publica 25 artigos de pesquisa sobre psicologia do esporte.
- 1925: Schulte publica *Aptitude and Performance Testing for Sport*.
- 1925: É estabelecido o laboratório de pesquisa sobre esportes da University of Illinois. Griffith é nomeado diretor.
- 1926: Griffith publica *Psychology of Coaching*.
- 1928: Griffith publica *Psychology of Athletics*.

Período 3: Preparação para o futuro (1939-1965)



FRANKLIN HENRY

Franklin Henry, da University of California, em Berkeley, foi o maior responsável pelo desenvolvimento científico da área. Dedicou a carreira ao estudo acadêmico dos aspectos psicológicos da aquisição de habilidades esportivas e motoras. Acima de tudo, Henry treinou muitos outros professores de educação física cheios de

energia, que, mais tarde, tornaram-se professores universitários e iniciaram programas de pesquisa sistemáticos. Alguns de seus alunos se tornaram administradores que reformaram currículos e desenvolveram a ciência

do esporte e do exercício, ou o campo da cinesiologia, como conhecemos hoje.

Outros pesquisadores no período de 1939 a 1965, tais como Warren Johnson e Arthur Slatter-Hammel, ajudaram a estabelecer as bases para o estudo futuro da psicologia do esporte. Eles ajudaram a criar a disciplina acadêmica de ciência do esporte e do exercício; entretanto, o trabalho aplicado em psicologia do esporte ainda era limitado. Foi no final do período que isso começou a mudar.

Uma pessoa que individualmente realizou pesquisas aplicadas foi Dorothy Hazeltine Yates, uma das primeiras mulheres, nos Estados Unidos, a praticar a psicologia do esporte e a realizar pesquisas. Yates deu consultoria a boxeadores universitários, ensinando-lhes a usar relaxamento e afirmações positivas para o controle das emoções e o aprimoramento do desempenho (Kornspan e MacCracken, 2001). Yates desenvolveu a técnica chamada método do conjunto de relaxamento durante a Segunda Guerra Mundial, quando deu consultoria a uma equipe universitária de boxe com considerável sucesso. Mais tarde, deu um curso de psicologia exclusivamente a atletas e aviadores. Como muitos psicólogos de hoje, Yates interessou-se pela determinação científica da eficácia ou não de suas intervenções. Publicou um teste experimental da técnica com os lutadores de boxe (Yates, 1943). Embora tivesse trabalhado em isolamento relativo, sua pesquisa sobre orientação prática impressionou sobremaneira.

Outra pessoa que fez trabalho aplicado foi David Tracy, contratado para atuar no St. Louis Browns, equipe profissional de beisebol (Kornspan e McCracken, 2001). Seu trabalho ganhou ampla repercussão, com o crédito de chamar a atenção para a psicologia do esporte (Kornspan, 2009).

Destaques do Período 3

- 1938: Franklin Henry assume um cargo no Departamento de Educação Física da University of California, em Berkeley, e estabelece o programa de graduação em psicologia da atividade física.
- 1943: Dorothy Yates trabalha com boxeadores universitários e estuda os efeitos de intervenções de seu treino com relaxamento.
- 1949: Warren Johnson avalia as emoções experimentadas pelos atletas antes das competições.
- 1951: John Lawther publica *Psychology of Coaching*.
- 1965: O primeiro Congresso Mundial de Psicologia do Esporte é realizado em Roma.

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



BRUCE OGILVIE

Em meados da década de 60, a educação física estabeleceu-se como uma disciplina acadêmica (hoje chamada de cinesiologia ou ciência do esporte e do exercício), e a psicologia do esporte tornou-se um componente separado dentro dessa disciplina, distinta de aprendizagem motora. Especialistas em aprendizagem motora concentravam-se em como as pessoas adquirem habilidades motoras (não necessariamente habilidades esportivas) e nas condições de prática, no *feedback* e no momento oportuno. Em contraste, os psicólogos do esporte estudavam como os fatores psicológicos – ansiedade, autoestima e personalidade – influenciavam o desempenho de habilidades esportivas e motoras e como a participação em esportes e a educação física influenciavam o desenvolvimento psicológico (personalidade, agressão, etc.).

Consultores de psicologia aplicada ao esporte também começaram a trabalhar com atletas e times. Bruce Ogilvie, da San Jose State University, foi um dos primeiros a fazê-lo, costumeiramente chamado de o pai da psicologia do esporte aplicada, na América do Norte. Simultaneamente ao crescente interesse nessa área, foram estabelecidas as primeiras sociedades de psicologia esportiva norte-americanas.

Destaques do Período 4

- 1966: Os psicólogos clínicos Bruce Ogilvie e Thomas Tutko publicam *Problem Athletes and How to Handle Them* e começam a assessorar atletas e times.
- 1967: B. Cratty, da UCLA, publica *Psychology of Physical Activity*.
- 1967: É realizada a primeira conferência anual da NASPSA.
- 1974: São publicadas, pela primeira vez, as atas das conferências da NASPSA.

Período 5: Ciência e prática multidisciplinares na psicologia do esporte e do exercício (1978-2000)

De meados dos anos 1970 a 2000, ocorreu uma tremenda expansão da psicologia do esporte e do exercício, tanto na América do Norte como no resto do mundo. O campo tornou-se mais aceito e respeitado

pelo público. O interesse em questões aplicadas caracterizou aquele período, assim como o crescimento e o desenvolvimento da psicologia do exercício como área de especialidade para pesquisadores e profissionais. A psicologia do esporte e do exercício também separou-se das áreas relacionadas com exercício e ciência do esporte, bem como desenvolvimento e controle motores. Mais e melhores pesquisas foram realizadas, e estas encontraram maior respeito e aceitação em campos relacionados, como a psicologia. Formas alternativas de pesquisa qualitativa e interpretativa surgiram e se tornaram mais bem aceitas no final do período. Publicações e conferências especializadas na área foram desenvolvidas e inúmeros livros, publicados. Tanto estudantes como profissionais com experiência em psicologia geral ingressaram no campo, em números cada vez maiores. O treinamento na área assumiu uma perspectiva mais multidisciplinar à medida que os estudantes realizavam mais trabalhos acadêmicos relacionados a aconselhamento e psicologia. O campo enfrentou um grande número de questões de prática profissional, tais como a definição de padrões de qualificação para aqueles na área, desenvolvimento de padrões éticos, estabelecimento de licenciamento, bem como o desenvolvimento de empregos de tempo integral para o número cada vez maior de indivíduos que ingressavam no campo.

Nesse período, Dorothy Harris, professora na Pennsylvania State University, levou adiante a causa das mulheres e da psicologia do esporte, ajudando a estabelecer o programa de graduação da PSU em psicologia do esporte. Seus feitos incluíram ser a primeira mulher e a primeira norte-americana a ser membro da International Society of Sport Psychology, a primeira a receber um Fulbright Fellowship em psicologia do esporte e a primeira mulher na presidência da North American Society of Sport Psychology and Physical Activity. Ela deu o primeiro passo para que futuras mulheres a seguissem, num período em que poucas eram professoras de nível superior na área.



DOROTHY HARRIS

Destaques do Período 5

- 1979: É fundado o *Journal of Sport Psychology* (hoje intitulado *Sport and Exercise Psychology*).
- 1980: O Comitê Olímpico dos EUA cria o Conselho Consultor de Psicologia do Esporte.
- 1984: A cobertura da televisão norte-americana dos Jogos Olímpicos enfatiza a psicologia do esporte.

- 1985: O Comitê Olímpico dos EUA emprega o primeiro psicólogo do esporte em tempo integral.
- 1986: O primeiro periódico acadêmico aplicado, *The Sport Psychologist*, é publicado.
- 1986: É fundada a AASP.
- 1987: É criada a APA Division 47 (Sport Psychology).
- 1988: Pela primeira vez a equipe olímpica norte-americana é acompanhada por psicólogos do esporte oficialmente reconhecidos.
- 1989: É criado o *Journal of Applied Sport Psychology*.
- 1991: A AASP estabelece a designação “consultor registrado”.

Período 6: Psicologia contemporânea do esporte e do exercício (de 2001 até o presente)

Hoje, a psicologia do esporte e do exercício é um campo vibrante e excitante, com um futuro brilhante. Entretanto, algumas questões sérias devem ser tratadas. Mais adiante, neste capítulo, você lerá em detalhe sobre a psicologia contemporânea do esporte e do exercício, mas alguns dos desenvolvimentos fundamentais são destacados aqui.

Destaques do Período 6

- 2000: A revista *Psychology of Sport and Exercise* é criada e publicada na Europa.
- 2003: A APA Division 47 tem foco na psicologia do esporte como área de proficiência especializada.
- 2013: A Conferência da International Society of Sport Psychology, realizada na China, tem mais de 700 participantes de 70 países.
- Surge a preocupação com a melhor maneira de preparar e educar os alunos.
- A psicologia do exercício prospera, especialmente em ambientes universitários, estimulada pela possibilidade de patrocínio externo e por sua utilidade em facilitar o bem-estar e reduzir os custos de tratamento de saúde.
- Programas de pesquisa fortes, diversificados e continuados são evidentes em todo o mundo.
- Interesse crescente na psicologia aplicada ao esporte.

Foco na psicologia do esporte e do exercício no mundo

A psicologia do esporte e do exercício cresce em todo o mundo. Especialistas da psicologia do esporte trabalham em mais de 70 países. A maioria desses especialistas vive na América do Norte e, na última década, houve um aumento importante da atividade na América Latina, na Ásia e na África.

Os psicólogos do esporte no Japão, na Rússia e na Alemanha começaram a trabalhar aproximadamente na mesma época em que Coleman Griffith iniciou seu trabalho na University of Illinois. O trabalho pioneiro do psicólogo do esporte russo Avksenty Puni foi recentemente disseminado a audiências de língua inglesa e oferece um olhar fascinante da carreira desse estudioso ao longo de 50 anos (Ryba, Stambulova e Wrisberg, 2005; Stambulova, Wrisberg e Ryba, 2006). Sua teoria do preparo psicológico para competições atléticas, com foco em metas realistas, esforços sem comprometimento, ativação emocional excelente, alta tolerância para distrações e estresse e autorregulação foi pioneira, muito distante do que se praticava na América do Norte no período. Seu trabalho demonstra a importância de se ver além dos limites pessoais para os conhecimentos da psicologia do esporte.

O ISSP foi criado em 1965 para promover e disseminar informações sobre psicologia do esporte no mundo. Patrocinou doze Congressos Mundiais em Psicologia do Esporte – concentrando-se em assuntos como desempenho humano, personalidade, aprendizagem motora, bem-estar e exercício e psicologia do treinamento – sendo valioso na promoção do campo e no interesse na área. Desde 1970, o ISSP também patrocina o *International Journal of Sport Psychology*.

O mérito por grande parte do desenvolvimento da psicologia do esporte é atribuído ao psicólogo do esporte italiano Ferruccio Antonelli, que foi o primeiro presidente dessa sociedade e o primeiro editor do periódico. A psicologia do esporte e do exercício é hoje uma área de concentração acadêmica e uma profissão. A perspectiva de contínuo crescimento permanece promissora.



AVKSENTY PUNI



FERRUCCIO ANTONELLI

União da ciência e da prática

Ler um livro sobre psicologia do esporte e do exercício e atuar profissionalmente com praticantes de exercícios e atletas são atividades muito diferentes. Para entender a relação entre as duas, você deve ser capaz de integrar a relação entre as duas, você deve ser capaz de integrar o conhecimento de livros científicos com a experiência

Mulheres na psicologia do esporte e do exercício

Quando se analisa a história da psicologia do esporte e do exercício, fica evidente a ausência de mulheres. Não é algo raro na história de muitas ciências, e inúmeros fatores respondem por essa ausência. Historicamente, as mulheres não receberam as mesmas oportunidades que os homens, e as que se envolveram tiveram, muitas vezes, que sobrepujar preconceitos e outros grandes obstáculos ao avanço profissional. Além disso, suas contribuições não eram, comumente, relatadas na história da ciência.

Kornspan e MacCracken (2001) identificaram a pesquisa, o ensino e as intervenções importantes de Dorothy Hazeline Yates na década de 1940, e o trabalho de Dorothy Harris foi também reconhecido. Vealey (2006), na tarefa de oferecer uma história completa da evolução da psicologia do esporte e do exercício, também revelou algumas contribuições antes ignoradas de mulheres pioneiras na área de atuação. Finalmente, Krane e Whaley (2010) e Whaley e Krane (2012) fizeram um estudo de oito mulheres norte-americanas que influenciaram enormemente o desenvolvimento da área durante os últimos 30 anos. Dessa lista constam Joan Duda, Den Feltz, Diane Gill, Penny McCullagh, Carole Oglesby, Tara Scanlan, Maureen Weiss e Jean Williams. Essas mulheres compartilharam algumas características (tais como impulsividade, humildade, competência, paixão pela área) e ajudaram a modelar a especialidade, agindo como mentoras de inúmeros alunos de ambos os sexos, produzindo linhas de pesquisa de primeira categoria e proporcionando uma liderança competente e cuidadosa (Krane e Whaley, 2010). Também enfrentaram muitos desafios em suas tentativas inovadoras, como a luta contra políticas departamentais e sexismo (Krane e Whaley, 2010). Sua “competência silenciosa”, entretanto, prevaleceu e essas mulheres notáveis deram grande contribuição à história da psicologia do esporte e do exercício norte-americana.

Colaborações de mulheres para a psicologia do esporte e do exercício não se limitaram aos Estados Unidos. No mundo todo, como a russa Natalia Stambulova, a alemã Dorothea Alfermann e a espanhola Gloria Balague deram contribuições importantes ao campo durante múltiplas décadas. Digna de registro é a búlgara Ema Geron, que publicou livros na especialidade e teve importante papel de liderança na formação da European Federation of Sport Psychology. Ela foi a primeira presidente dessa organização, entre 1969 e 1973.

Uma coisa não causa dúvidas: ainda que possam não ter recebido os créditos merecidos, as mulheres deram imensa contribuição ao desenvolvimento da psicologia do esporte e do exercício e estão ajudando a impulsionar grandes avanços nessa área atualmente.

prática profissional. Vamos ajudá-lo a desenvolver as habilidades para tal, de modo que possa utilizar melhor o conhecimento da psicologia do esporte e do exercício em sua prática.

Conhecimento obtido cientificamente

A psicologia do esporte e do exercício é, acima de tudo, uma ciência. Portanto, é importante que você entenda como o conhecimento obtido cientificamente ocorre e funciona; ou seja, precisa entender o **método científico**. A ciência é dinâmica – é algo que os cientistas fazem (Kerlinger, 1973). Ciência não é simplesmente um acúmulo de fatos descobertos por meio de observações detalhadas, e sim um processo, ou método, de aprender sobre o mundo por meio de uma filtragem sistemática, controlada, empírica e crítica do conhecimento adquirido por meio da experiência. Ao aplicar a ciência à psicologia, os objetivos são descrever, explicar, prever e permitir o controle do comportamento.

Tomemos um exemplo. A dra. Jennifer Jones, pesquisadora de psicologia do esporte, quer estudar como a educação do movimento afeta a autoestima das crianças. Primeiramente, ela define autoestima e educação do movimento e determina quais faixas etárias e crianças específicas pretende estudar. Em seguida, explica por que espera que a educação do movimento e a autoestima estejam relacionadas (as crianças, por exemplo, ob-

teriam reconhecimento e elogios por aprenderem novas habilidades). A pesquisa da dra. Jones é, na verdade, sobre previsão e controle; ela quer demonstrar que o uso de educação do movimento em condições semelhantes afetará consistentemente a autoestima das crianças da mesma maneira. Para testar essas ideias, a ciência desenvolveu algumas diretrizes gerais para pesquisa:

- O método científico impõe uma **abordagem sistemática** ao estudo de uma indagação, que envolve a padronização das condições; por exemplo, seria possível avaliar a autoestima das crianças sob condições idênticas com um parâmetro cuidadosamente planejado.
- O método científico envolve **controle** de condições. As variáveis-chave, ou elementos na pesquisa (tais como a educação do movimento ou as mudanças na autoestima), são o foco do estudo, enquanto as outras variáveis são controladas (uma mesma pessoa se encarrega de lecionar, por exemplo) de modo a não influenciarem a relação primária.
- O método científico é **empírico**, ou seja, baseia-se na observação. Evidências objetivas devem apoiar crenças, e tais evidências devem estar abertas a avaliação e observação externas.
- O método científico é **crítico**, o que significa envolvimento de uma avaliação rigorosa por parte do pesquisador e de outros cientistas. A análise crítica de ideias e do trabalho ajuda a assegurar a confiabilidade das conclusões.

Teoria

O objetivo final de um cientista é uma **teoria**, ou um conjunto de fatos inter-relacionados que apresente uma visão sistemática de algum fenômeno, para descrever, explicar e prever suas ocorrências futuras. A teoria permite que os cientistas organizem e expliquem um grande número de fatos em um padrão que ajude outras pessoas a entendê-los. A teoria, então, torna-se prática.

Um exemplo é a **teoria da facilitação social** (Zajonc, 1965). Desde a primeira experiência de Norman Triplett com crianças que enrolavam uma linha de pesca (ver a seção anterior “Revisão Histórica da Psicologia do Esporte e do Exercício”), os psicólogos estudaram como a presença de uma plateia afeta o desempenho, mas seus resultados foram inconsistentes. Às vezes, as pessoas tinham um melhor desempenho frente a uma plateia; já em outras, o desempenho era pior. Zajonc observou um padrão nos resultados aparentemente aleatórios e formulou uma teoria. Ele notou que, quando as pessoas realizavam tarefas simples ou tarefas que conheciam bem, ter uma plateia influenciava positivamente o desempenho. Entretanto, quando as pessoas realizavam tarefas des-

conhecidas ou complexas, ter uma plateia prejudicava o desempenho. Em sua teoria da facilitação social, Zajonc sustenta que uma plateia provoca a ativação do executante, o que prejudica o desempenho de tarefas difíceis que não foram aprendidas (ou bem aprendidas) e ajuda o desempenho de tarefas bem aprendidas.

PONTO-CHAVE Uma teoria é um conjunto de fatos inter-relacionados que apresenta uma visão sistemática de algum fenômeno para descrever, explicar e prever suas futuras ocorrências.

A teoria de Zajonc aumentou nossa compreensão de como as plateias influenciam o desempenho em muitos níveis (tais como alunos e profissionais) e em muitas situações (com esportes e exercícios). Ele consolidou muitos casos aparentemente aleatórios em uma teoria básica o suficiente para ser lembrada por praticantes, técnicos e professores e aplicada em diversas circunstâncias. Como diz o ditado, nada mais prático do que uma boa teoria!



Saindo do banco: estudo de caso de um consultor de psicologia do esporte

Jerry Reynolds foi encaminhado a Ron Hoffman, consultor de psicologia do esporte da Southeastern University, ao final de seu primeiro ano no time principal de basquetebol da universidade. Jerry teve uma carreira de sucesso no ensino médio, inscrevendo-se em três modalidades esportivas e participando de todas as partidas de basquetebol. Com uma bolsa de estudos integral na Southeastern, trabalhou com mais afinco do que qualquer outro no time e melhorou suas habilidades. Contudo, não foi escolhido entre os cinco titulares. No segundo tempo do primeiro jogo da temporada, o técnico Johnson colocou-o na quadra. Ao se dirigir à mesa de controle e enquanto aguardava a autorização para entrar, Jerry percebeu que estava mais nervoso do que nunca. Seu coração estava aos saltos, e ele não conseguia se desligar da gritaria do ginásio. Entrou no jogo e teve um desempenho desastroso. Perdeu a bola várias vezes, cometeu duas faltas bobas e errou um arremesso sem marcação. Johnson retirou-o da quadra. Após o jogo, os técnicos e os colegas disseram-lhe que tudo aquilo era apenas nervosismo e que ele devia relaxar. Mas Jerry não conseguiu relaxar, o que gerou um padrão de alta ansiedade e mau desempenho. Após alguns outros desastres, não deixou o banco de reservas até o final da temporada.

Jerry hesitava em consultar um psicólogo do esporte. Não achava que estivesse mentalmente doente e ficava um tanto constrangido com a ideia de procurar um “psiquiatra”. Mas, para sua surpresa, o dr. Hoffman era um cara normal que falava como se fosse um técnico. Assim, ele concordou em vê-lo a cada duas semanas.

Trabalhando com o dr. Hoffman, Jerry aprendeu que era comum experimentar ansiedade ao fazer a transição do basquetebol do ensino médio para o da universidade. Afinal, 90% dos jogadores que ele havia derrotado no ensino médio não estavam mais competindo. Hoffman também explicou-lhe que, após ter sido titular durante três anos no ensino médio, não era de surpreender que ele tivesse certa dificuldade em se ajustar a sair do banco e entrar “frio” no jogo. Ele experimentava um novo tipo de pressão, e sua resposta a essa pressão – o nervosismo – era de se esperar.

O dr. Hoffman ensinou-o a relaxar, usando uma técnica respiratória denominada centralização. Ele o ensinou a controlar pensamentos negativos e preocupações, interrompendo-os com uma imagem e substituindo-os por afirmações mais positivas. Jerry desenvolveu uma rotina de preparação mental para sair do banco, incluindo alongamentos para manter-se relaxado e um procedimento para ajudá-lo a se concentrar enquanto aguardava a substituição.

Ele praticou essas técnicas psicológicas intensamente fora da temporada e aprimorou-as durante os treinos e jogos no início da temporada. Depois de conseguir sair do banco sem se abalar, continuou treinando os arremessos e rapidamente voltou a jogar com todo o seu potencial.

Naquela temporada, Jerry atingiu seu objetivo de sair do banco e ajudar o time com um desempenho sólido. Ele não passou a integrar imediatamente a equipe titular, mas o técnico expressou sua confiança nele, usando-o em situações difíceis. Jerry sentiu-se feliz por contribuir com o time.

Naturalmente, nem todas as teorias têm a mesma utilidade. Há aquelas que estão nos estágios iniciais de desenvolvimento e outras que já ultrapassaram o período de testes. Algumas têm alcance limitado e outras uma ampla aplicação. Há as que envolvem poucas variáveis e as que envolvem uma matriz complexa de variáveis e comportamentos.



VEJA A Atividade 1.2 (em inglês) solitica que você elabore seu próprio estudo e experimento de pesquisa na psicologia do esporte e do exercício.

Estudos versus experiências

Uma forma importante de os cientistas construírem, apoiarem ou refutarem uma teoria é a realização de estudos e experiências. Em um **estudo**, o pesquisador observa ou avalia fatores sem alterar o ambiente. Por exemplo, um estudo comparando a efetividade do estabelecimento de metas, mentalizações e diálogo interior para melhorar o desempenho esportivo poderia usar um questionário escrito a ser aplicado a uma amostra de corredores da modalidade *cross country* do ensino médio de todo o país imediatamente antes de uma corrida. Os pesquisadores poderiam comparar as técnicas que os 20 corredores mais rápidos usaram com as usadas pelos 20 corredores mais lentos. Os pesquisadores não alterariam ou manipulariam quaisquer fatores; simplesmente observariam se os corredores mais rápidos relatariam o uso de habilidades mentais particulares (tal como mentalização). Mas os pesquisadores desconheciam se o estabelecimento de metas, a mentalização e o diálogo interior teriam feito com que alguns corredores corressem mais rápido, ou se correr mais rápido teria incitado os corredores a estabelecer mais metas. Os estudos têm capacidade limitada de identificar o que os cientistas chamam de relações causais (causa e efeito) entre fatores.

PONTO-CHAVE A principal vantagem de conduzir experiências em vez de estudos é que aquelas determinam relações causais.

Uma **experiência** difere de um estudo na medida em que o pesquisador manipula as variáveis ao mesmo tempo em que as observa e, então, examina como as mudanças em uma variável afetam mudanças em outras. Os corredores poderiam ser divididos em dois grupos iguais. Um, chamado de **grupo experimental**, receberia treinamento sobre como estabelecer metas e usar mentalizações e diálogos interiores de forma positiva. O outro, chamado de **grupo-controle**, não receberia qualquer treinamento de habilidades psicológicas.

Então, se o grupo experimental superasse o desempenho do grupo-controle (com outros fatores que pudessem afetar a relação sendo controlados), a razão, ou causa, para isso seria conhecida. Uma relação causal teria sido demonstrada.

Qualquer método de obtenção de conhecimento tem vantagens e limitações. O método científico não é diferente nesse sentido. A principal vantagem do conhecimento obtido cientificamente é a confiabilidade; ou seja, os resultados científicos são consistentes e reproduzíveis. Não apenas a metodologia é sistemática e controlada, mas os cientistas também são treinados para serem o mais objetivos possível. Um de seus objetivos é coletar **dados imparciais** – dados ou fatos que falam por si mesmos sem serem influenciados pela interpretação pessoal do cientista.

Pelo lado negativo, o método científico é lento e conservador, porque a confiabilidade deve ser julgada por outros. Além disso, ser sistemático e controlado leva tempo – mais tempo do que a maioria dos profissionais dispõem. Um avanço na ciência geralmente acontece após anos de pesquisas. Por isso, nem sempre é prático insistir que a ciência guie todos os elementos da prática.

Às vezes, o conhecimento científico é **reducionista**. Ou seja, uma vez que é muito complexo estudar todas as variáveis de uma situação simultaneamente, podem ser selecionadas variáveis isoladas que sejam de interesse mais crítico. No entanto, quando um problema é reduzido a partes menores e controláveis, o quadro inteiro pode ficar comprometido ou diminuído.

Outra limitação da ciência é sua excessiva ênfase na **validade interna**. Ou seja, a ciência favorece o grau em que os resultados de uma pesquisa podem ser atribuídos ao tratamento utilizado e, geralmente, julga um estudo pela capacidade dos cientistas de se ajustarem às regras de metodologia científica e pelo grau de sistematização e controle que empregaram ao realizarem seus estudos. A ênfase excessiva na validade interna pode fazer com que os cientistas se descuidem da validade externa, ou seja, se o assunto tem verdadeiramente significado ou utilidade no mundo real. Se uma teoria não tiver **validade externa**, sua validade interna não conta muito. Enfim, o conhecimento científico tende a ser conservador.

Conhecimento obtido da prática profissional

O **conhecimento obtido da prática profissional** refere-se ao conhecimento adquirido por meio de experiência. Talvez, por exemplo, você passe muito tempo ajudando praticantes de exercícios, atletas e alunos de educação física a melhorarem seu desempenho e bem-estar e, no processo, adquira uma boa dose de entendimento prático ou informação. O conhecimento obtido da prática

profissional provém de muitas fontes e formas de saber, incluindo essas:

- Método científico
- Observação sistemática
- Estudo de caso isolado
- Experiência pública compartilhada
- Introspecção (examinar seus pensamentos e sentimentos)
- Intuição (apreensão imediata de conhecimento na ausência de um processo consciente e racional)

Embora instrutores, técnicos e preparadores físicos registrados não costumem usar o método científico, usam princípios do esporte e do exercício derivados da teoria para conduzir suas práticas.

Por exemplo, a técnica de voleibol Theresa Hebert trabalha com um time do ensino médio e desenvolve suas habilidades de treinamento de várias formas. Antes do início da temporada, ela reflete (usa **introspecção**) sobre como deseja treinar naquele ano. Durante as peneiras, emprega a **observação sistemática** das novas jogadoras enquanto elas sacam, cortam e se posicionam na quadra. Na última temporada, ela recorda que a capitã do time – uma grande levantadora – enfrentou dificuldades; por isso, a técnica Hebert quer se informar mais sobre ela para poder ajudá-la neste ano. Para isso, conversa com outras jogadoras, com professores e com os pais da levantadora. Basicamente, conduz um **estudo de caso**. Quando Hebert e sua técnica-assistente comparam anotações sobre seus próximos adversários, ocorre uma **experiência pública compartilhada**. A técnica Hebert frequentemente usa também a **intuição** – por exemplo, decide escalar Sarah em vez de Rhonda hoje, sendo que as duas jogadoras têm capacidade semelhante, porque isso parece o certo para ela. Naturalmente, esses métodos não são igualmente confiáveis; combinados, entretanto, eles levam a um treinamento efetivo. Como suas jogadoras, a técnica Hebert às vezes comete erros. Esses erros, ou “erros de cálculo”, porém, também se tornam fontes de informação para ela.

O conhecimento obtido da prática profissional é uma aprendizagem de tentativa e erro orientada. Quer você

venha a ser fisioterapeuta, técnico, professor, instrutor ou preparador físico, usará seu conhecimento para desenvolver estratégias e, então, avaliar sua efetividade. Com a experiência, o profissional da ciência do esporte e do exercício se torna mais competente e instruído na prática.

O conhecimento obtido da prática profissional também tem vantagens e desvantagens importantes. Esse conhecimento prático é geralmente mais holístico do que científico, refletindo a interação complexa de muitos fatores – psicológico, físico, técnico, estratégico e social. E, ao contrário da ciência, o conhecimento obtido da prática profissional tende a absorver práticas novas ou inovadoras. Técnicos, professores, instrutores e preparadores físicos gostam de usar técnicas novas. Outra vantagem é que as teorias obtidas pela prática não precisam aguardar para serem cientificamente confirmadas; portanto, podem ser usadas imediatamente.

Pelo lado negativo, a prática profissional pode produzir poucas explicações e conhecimento menos preciso do que a ciência. Ela é mais afetada por tendenciosidade do que a ciência e, portanto, é menos objetiva. O conhecimento prático tende a ser menos confiável e definitivo do que o conhecimento com base científica. Muitas vezes, um professor sabe que um método funciona, mas não sabe por quê. Isso pode ser um problema se ele desejar usar o método em uma situação nova ou revisá-lo para ajudar determinado aluno.

A Tabela 1.1 resume as vantagens e as limitações de ambos os tipos de conhecimento.

Integração de conhecimento científico e conhecimento obtido da prática profissional

A lacuna que se pode sentir entre ler um livro e desempenhar atividades profissionais é parte de uma divisão maior entre conhecimento científico e conhecimento obtido da prática profissional. Contudo, transpor essa lacuna é fundamental, pois a combinação dos dois tipos de conhecimento é o que torna efetiva a prática aplicada.

Há várias causas para essa lacuna (Gowan, Botterill e Blimkie, 1979). Até recentemente, existiam poucas oportunidades de transferir resultados de pesquisa aos

TABELA 1.1 Vantagens e limitações do conhecimento derivado da ciência e o derivado da prática profissional

Fonte de conhecimento	Vantagens	Limitações
Derivado da ciência	<ul style="list-style-type: none"> • Altamente confiável • Sistemático e controlado • Objetivo e imparcial 	<ul style="list-style-type: none"> • Reducionista, conservador – frequentemente lento para se desenvolver • Falta de foco na validade externa (aspecto prático)
Prática profissional	<ul style="list-style-type: none"> • Holístico • Inovador • Imediato 	<ul style="list-style-type: none"> • Menos confiável • Falta de explicações • Maior suscetibilidade à tendenciosidade

profissionais que trabalham na especialidade: professores de educação física, técnicos, instrutores, atletas, praticantes de exercícios e preparadores físicos. Segundo, alguns psicólogos do esporte e do exercício eram muito otimistas quanto ao uso da pesquisa para revolucionar a prática de ensinar habilidades esportivas e de atividade física. Embora pesquisas básicas de laboratório tenham sido realizadas nas décadas de 1960 e 1970, pouca ligação se fazia, na época, com as situações de prática reais (validade externa). A lacuna deve ser transposta, portanto, e profissionais e pesquisadores devem comunicar-se para integrar seus mundos.

Abordagem ativa à psicologia do esporte e do exercício

O uso efetivo da psicologia do esporte e do exercício na área requer a participação ativa no desenvolvimento do conhecimento. O profissional deve combinar o conhecimento obtido cientificamente sobre psicologia do esporte e do exercício com o conhecimento obtido da prática profissional. Ler um livro como este, fazer um curso de psicologia do esporte e do exercício ou trabalhar como professor, técnico ou instrutor simplesmente não é o bastante. Você deve integrar ativamente o conhecimento científico às suas experiências profissionais e temperá-las com seus próprios *insights* e intuição.

Adotar uma abordagem ativa significa aplicar os princípios científicos identificados em capítulos subsequentes deste livro a seus ambientes de prática. Relacione esses princípios às suas próprias experiências como atleta, praticante de exercícios e aluno de educação física. Basicamente, use o ginásio, a piscina ou a pista de atletismo como uma minissituação experimental na qual você testa seus pensamentos sobre psicologia do esporte e do exercício e compreensão de princípios. Avalie a efetividade dessas ideias e em que situações elas parecem funcionar melhor. Modifique e atualize-as quando necessário, mantendo-se a par das últimas descobertas científicas sobre psicologia do esporte e do exercício.

Entretanto, ao usar essa abordagem ativa, você deve ter expectativas realistas dos resultados de pesquisa sobre psicologia do esporte e do exercício. A maior parte dos resultados de pesquisa é julgada significativa com base em probabilidades. Portanto, tais resultados provavelmente não serão sempre verdadeiros. Eles devem funcionar ou explicar os comportamentos com exatidão na maior parte das vezes. Quando não parecem prever os comportamentos adequadamente, analise a situação para identificar possíveis explicações para o não funcionamento ou a eficácia do princípio e, se os resultados forem baseados na teoria, considere os componentes-

-chave da teoria por trás das previsões originais. Veja se não é necessário ignorar fatores pessoais ou circunstanciais que estejam atuando em seu ambiente de prática.

Reconhecimento da psicologia do esporte e do exercício como uma arte

A psicologia é uma arte social. Difere da física: enquanto objetos inanimados não mudam muito com o passar do tempo, os seres humanos mudam. Pessoas envolvidas na prática de esportes e exercícios também pensam e manipulam seus ambientes, o que torna as previsões mais difíceis (mas não impossíveis). O técnico “Doc” Counsilman (Kimiecik e Gould, 1987), famoso técnico da equipe olímpica de natação e principal proponente de uma abordagem científica ao treinamento, foi quem melhor resumiu a necessidade de ser levada em conta a individualidade quando demonstrou que os técnicos treinam usando princípios gerais – a ciência do treinamento. A arte de treinar entra em cena quando eles identificam quando e em que situações devem ser individualizados esses princípios gerais. Esse mesmo princípio orientador de ciência voltada à prática vale na psicologia do esporte e do exercício. Curiosamente, alguns estudiosos (Brown, Gould e Foster, 2005) começaram a estudar a inteligência contextual (a capacidade dos indivíduos de entender e ler o contexto em que trabalham) e seu desenvolvimento, que tem implicações para melhor entender como aprendemos a arte da prática profissional.

PONTO-CHAVE A ciência do treinamento tem como foco o uso de princípios gerais. A arte do treinamento nada mais é do que reconhecer quando e como esses princípios gerais devem ser individualizados.

Escolha entre muitas orientações para a psicologia do esporte e do exercício

Alguns técnicos acreditam que os times vencem os jogos por meio de defesa destacada; outros acreditam que os times vencem utilizando um sistema abertamente ofensivo; outros, ainda, acreditam que a vitória se dá com um plano de jogo estruturado e controlado. Como os técnicos, os psicólogos do esporte divergem acerca do que consideram intervenções bem-sucedidas. Os psicólogos contemporâneos do esporte e do exercício podem escolher entre muitas orientações, sendo as três mais prevalentes a abordagem psicofisiológica, a sociopsicológica e a cognitivo-comportamental.

Aprenda mais sobre psicologia do esporte e do exercício acessando as seguintes páginas da internet:



- American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance
- Association for Applied Sport Psychology
- North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity
 - Division 47 of the American Psychological Association
- European Federation of Sport Psychology
 - American Sport Education Program
 - Coaching Association of Canada

Orientação psicofisiológica

Psicólogos do esporte e do exercício com uma **orientação psicofisiológica** acham que a melhor forma de estudar comportamentos durante o esporte e o exercício é examinar os processos fisiológicos do cérebro e sua influência sobre a atividade física. Esses profissionais costumam avaliar os batimentos cardíacos, a atividade de ondas cerebrais e os potenciais de ação muscular, determinando relações entre essas medidas psicofisiológicas e o comportamento no esporte e no exercício. Um exemplo é o uso de técnicas de *biofeedback* para treinar atiradores de elite a dispararem no intervalo de batimentos cardíacos para melhorar a precisão (Landers, 1985). Hartfield e Hillman (2001) fizeram uma revisão abrangente da pesquisa nessa área. Vários pesquisadores estão começando a examinar os efeitos da atividade física, em especial o exercício aeróbico, no funcionamento do cérebro, usando medidas como encefalogramas e imagens neuronais (Hillman, Erickson e Kramer, 2008). Os resultados são animadores uma vez que mostram que a atividade física tem inúmeros efeitos positivos no funcionamento cerebral.

PONTO-CHAVE Os psicólogos do esporte e do exercício com orientação psicofisiológica estudam comportamentos por meio de seus processos psicofisiológicos subjacentes que ocorrem no cérebro.

Orientação sociopsicológica

Usando uma **orientação sociopsicológica**, os psicólogos do esporte e do exercício supõem que o comportamento é determinado por uma interação complexa entre o am-

biente (especialmente o ambiente social) e a constituição pessoal do atleta ou praticante de exercício. Aqueles que adotam a abordagem sociopsicológica costumam examinar como o ambiente social de um indivíduo influencia seu comportamento e de que forma o comportamento influencia o ambiente sociopsicológico. Psicólogos do esporte com uma orientação sociopsicológica poderiam, por exemplo, examinar como o estilo e as estratégias de um líder favorecem a coesão do grupo e influenciam a participação em um programa de exercícios (Carron e Spink, 1993).

PONTO-CHAVE Pessoas com uma orientação sociopsicológica focalizam como o comportamento é determinado por uma interação complexa entre o ambiente e a constituição pessoal.

Orientação cognitivo-comportamental

Os psicólogos que adotam uma **orientação cognitivo-comportamental** enfatizam cognições ou pensamentos e comportamentos do atleta ou praticante de exercícios, acreditando que o pensamento é fundamental na determinação do comportamento. Os psicólogos do esporte de orientação cognitivo-comportamental podem, por exemplo, desenvolver medidas de autorrelato para avaliar autoconfiança, ansiedade, orientações ao objetivo, mentalização e motivação intrínseca. Dessa forma, eles constatariam como essas avaliações estão ligadas a mudanças no comportamento de um atleta ou de um praticante de exercícios. Por exemplo, grupos de tenistas juvenis que ou ficavam ou não ficavam esgotados foram examinados por meio de uma bateria de avaliações

psicológicas. Os tenistas esgotados, comparados com tenistas sem esgotamento, revelaram ter menos motivação. Também relataram ser mais retraídos, ter maior tendência à personalidade perfeccionista e usar diferentes estratégias para controlar o estresse (Gould, Tuffey, Udry e Loehr, 1996a). Portanto, foram examinadas as ligações entre os pensamentos e os comportamentos dos atletas e suas condições de exaustão.

PONTO-CHAVE Uma orientação cognitivo-comportamental à psicologia do esporte e do exercício pressupõe que o comportamento é determinado tanto pelo ambiente como pela cognição e que os pensamentos e as interpretações desempenham um papel especialmente importante.

Tendências atuais e futuras

Agora que você aprendeu sobre o campo da psicologia do esporte e do exercício, incluindo sua história, base científica e orientações, precisa entender as tendências

atuais e futuras mais significativas na área. Discutiremos brevemente essas tendências.

1. Há cada vez mais oportunidades de consultoria e serviços, e mais psicólogos do esporte estão ajudando atletas e técnicos a atingirem suas metas. A psicologia do exercício abriu novas oportunidades de serviços para ajudar as pessoas a desfrutarem os benefícios do exercício. Por essas razões, a psicologia aplicada ao esporte e ao exercício continuará a crescer nos próximos anos (Cox, Qui e Liu, 1993; Murphy, 1995). Além disso, com a psicologia do esporte na essência, a psicologia do desempenho – em que princípios da psicologia do esporte são aplicados em outras áreas de alto desempenho, como a de negócios, artes do desempenho, medicina e militar – está começando a surgir como uma área de interesse.
2. Há maior ênfase no aconselhamento e no treinamento clínico para psicólogos do esporte. Acompanhando a ênfase aumentada na consultoria, há uma necessidade de mais treinamento em aconselhamento e psicologia clínica (Peterson, Brown, McCann e Murphy, 2012). Os que desejam ser consultores do esporte e

Padrões éticos para psicólogos do esporte e do exercício

A psicologia do esporte é uma profissão nova e apenas recentemente suas organizações – tais como a Association for Applied Sport Psychology (AASP) e a Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology – estabeleceram diretrizes éticas. Essas diretrizes se baseiam nos padrões éticos mais genéricos da American Psychology Association (2002), e, em sua essência, está a filosofia geral de que os consultores de psicologia do esporte devem respeitar a dignidade e o valor dos indivíduos e honrar a preservação e a proteção dos direitos humanos fundamentais. A essência dessa filosofia é a de que deve-se ter em mente o bem-estar dos atletas ou praticantes de exercícios sempre em primeiro lugar.

Há seis áreas (princípios gerais) esboçadas nas diretrizes éticas da AASP:

1. *Competência.* Os psicólogos do esporte lutam para manter os mais elevados padrões de competência em seu trabalho e reconhecem suas limitações. Se um psicólogo do esporte tiver pouco conhecimento sobre a formação de equipes e dinâmicas de grupo, por exemplo, será antiético levar os outros a acreditarem que ele tem tal conhecimento ou, ainda, trabalhar com uma equipe.
2. *Integridade.* Os psicólogos do esporte e do exercício demonstram alta integridade em ciência, ensino e consultoria. Não fazem falsa publicidade, e deixam claro o seu papel (p. ex., informam aos atletas que participarão na seleção da equipe) em equipes e organizações.
3. *Responsabilidade profissional e científica.* Os psicólogos do esporte e do exercício sempre colocam os melhores interesses de seus clientes em primeiro lugar. Por exemplo, seria antiético estudar a agressão no esporte instruindo intencionalmente um grupo de indivíduos a iniciar uma briga com o time adversário (mesmo que possa se aprender muito com isso). Aqueles que fazem pesquisas também são responsáveis por salvaguardar o público de profissionais antiéticos. Se um psicólogo do esporte testemunhar alguém fazendo falsas alegações (p. ex., que alguém pode comer tudo o que quer e queimar toda a gordura extra por meio de mentalizações), está eticamente obrigado a apontar a falsa informação e a confrontar profissionalmente o transgressor ou relatar o ocorrido a uma organização profissional.
4. *Respeito pelos direitos e dignidade das pessoas.* Os psicólogos do esporte respeitam os direitos fundamentais (p. ex., privacidade e sigilo) das pessoas com quem trabalham. Não identificam publicamente as pessoas a quem dão consultoria, a menos que tenham permissão para fazê-lo. Nenhum preconceito é demonstrado em relação a raça, sexo e situação socioeconômica.
5. *Preocupação com o bem-estar dos outros.* Os psicólogos do esporte procuram contribuir para o bem-estar daqueles com quem trabalham. Portanto, o bem-estar psicológico e físico de um atleta sempre vem antes da vitória.
6. *Responsabilidade social.* Os psicólogos do esporte e do exercício contribuem para o conhecimento e o bem-estar humanos, enquanto protegem sempre os interesses dos participantes. Um psicólogo do exercício, por exemplo, não ofereceria um programa de exercícios destinado a reduzir depressão para um grupo de participantes experimentais sem disponibilizar o mesmo programa para os indivíduos do grupo-controle ao final da experiência. Oferecer o tratamento apenas para o grupo experimental não seria socialmente responsável e, na verdade, seria antiético.

do exercício precisam ter conhecimentos não apenas de ciência do esporte e do exercício, mas também de elementos de aconselhamento e psicologia clínica. Estão sendo criados programas de pós-graduação em aconselhamento e psicologia clínica, com ênfase em psicologia do esporte e do exercício.

3. Questões de ética e competência estão recebendo destaque maior. Alguns problemas acompanham o tremendo crescimento na consultoria do esporte e do exercício (Murphy, 1995; Silva, 2001). Por exemplo, pessoas desqualificadas podem denominar-se psicólogos do esporte, e indivíduos sem ética podem prometer mais a técnicos, atletas e profissionais do exercício do que podem oferecer. Ou seja, alguém sem treinamento na área pode alegar ser um psicólogo do esporte e prometer que, comprando seu material em vídeo sobre mentalização, um arremessador com índice de acerto de 20% de lances livres se transformará em um arremessador com 80% de acerto dos lances. Foi por isso que a organização AASP criou um programa de certificação para consultores em psicologia do esporte e do exercício. Também a APA, em 2006, reconheceu a psicologia do esporte como proficiência em psicologia. Também foram estabelecidos padrões éticos para especialistas em psicologia do esporte (ver “Padrões Éticos para Psicólogos do Esporte e do Exercício”). Professores de educação física, capitães de times e instrutores devem ser consumidores bem informados, capazes de discriminar entre informações úteis e legítimas e modismos ou recursos publicitários. Também devem conhecer os padrões éticos da área.
4. Especializações e novas subespecialidades estão sendo criadas. Hoje os psicólogos do esporte não podem ser especialistas em todas as áreas encontradas neste livro. Isso levou à separação de psicologia do esporte, conforme definida aqui, e aprendizagem motora ou controle motor (a aquisição e controle de movimento especializado como resultado de prática) como áreas distintas da ciência do esporte. Além disso, estão surgindo subespecializações dentro da psicologia do esporte e do exercício (Rejeski e Brawley, 1988; Singer, 1996). A psicologia do exercício é a área de crescimento mais visível. Entretanto, outras novas especializações que estão atraindo considerável interesse incluem desenvolvimento de valores de vida para jovens através do esporte (ver Capítulo 11) e a psicologia da excelência do desempenho (aplicação de princípios de aumento do desempenho da psicologia do esporte a outros contextos como música, artes, e negócios [ver Hays, 2009]). Espera-se a continuação dessa tendência de especialização.
5. Mantém-se ainda a tensão entre profissionais da psicologia acadêmica e da aplicada do esporte. Este livro

se baseia na filosofia de que a psicologia do esporte terá o melhor desenvolvimento com uma ênfase igual na pesquisa e na prática profissional. Há, porém, certa discordância entre consultores acadêmicos (pesquisa) e da psicologia do esporte aplicada, com cada grupo achando que as atividades do outro são menos essenciais ao desenvolvimento da área. Embora indesejável essa tensão, ela não é exclusiva. Discordância similar existe no campo mais amplo da psicologia. Psicólogos do esporte continuam trabalhando para vencer esse pensamento destrutivo.

6. Métodos qualitativos de pesquisa são agora aceitos. A década de 1990 refletiu uma mudança na maneira de realizar pesquisas de psicólogos do esporte e do exercício. Ainda que seja feita pesquisa quantitativa tradicional, muitos pesquisadores ampliaram a forma de pesquisar usando métodos qualitativos (não numéricos), que produzem coleta de dados via observação ou entrevistas. Sem análise estatística de números ou classificações, os pesquisadores analisam as palavras ou histórias ou narrativas dos respondentes em busca de tendências e padrões. Trata-se de um desenvolvimento saudável para a área.
7. Profissionais da psicologia do esporte aplicada têm muito mais oportunidades de trabalho, ainda que apenas possibilidades limitadas de cargos em tempo integral. Por um lado, são maiores as possibilidades de trabalho com equipes e consultoria a atletas. Por outro lado, ainda que aumentem, inexistem cargos suficientes de consultoria. E mais, uma pessoa precisa de formação avançada em cursos de pós-graduação para ser um especialista qualificado em psicologia do esporte. Assim, as pessoas não devem esperar rapidamente conseguir cargos em tempo integral de consultores, com equipes e atletas de alto nível, simplesmente por terem uma titulação acadêmica em psicologia do esporte.
8. A psicologia do esporte e do exercício tornou-se uma ciência do esporte reconhecida com muita utilidade, recebendo cada vez mais atenção e reconhecimento no mundo todo. Muitas são as universidades que hoje oferecem cursos em psicologia do esporte e do exercício, e alguns programas de pós-graduação incluem até cinco ou seis cursos. Recursos para pesquisa e profissionais estão cada vez mais disponíveis para estudantes. Acharmos, no entanto, que os maiores ganhos ainda estão por vir. Professores de educação física, treinadores, instrutores de academia e treinadores de atletas com certificação têm cada vez mais acesso a informações sobre psicologia do esporte e do exercício. Com essas informações atualizadas, profissionais da atividade física darão passos cada vez maiores no alcance de suas várias metas.

9. Diversos líderes no campo geral da psicologia optam por um movimento positivo da área (como Seligman e Csikszentmihalyi, 2002). Esse movimento destaca a necessidade de psicólogos terem o foco mais no desenvolvimento de atributos positivos, como otimismo, esperança e felicidade, nas pessoas do que quase exclusivamente nas suas deficiências (como a depressão). Psicólogos do esporte e do exercício estão tendo um desempenho positivo há algum tempo, o que abriu novas oportunidades. Por exemplo, psicólogos renomados do esporte, como Graham Jones, Jim Loehr, Austin Swain, Shane Murphy e Steve Bull levaram o que aprenderam no esporte para o mundo dos negócios, ensinando profissionais dessa área a intensificarem suas habilidades psicológicas e aprimorarem o desempenho profissional. Similarmente, a psicóloga do esporte Kate Hays (Hays, 2002, 2009) ajuda artistas de elite, como dançarinos e músicos, a desenvolverem as habilidades psicológicas necessárias para um desempenho superior.
10. A importância de aceitar a globalização da psicologia do esporte e do exercício é enorme para os estudantes contemporâneos da área, o que aumentará nos anos vindouros. Novos conhecimentos e práticas melhores estão rapidamente sendo desenvolvidos em países europeus, latino-americanos e africanos. O exame da psicologia do esporte através das culturas permite entender os princípios generalizados em todas elas e aqueles característicos de cada cultura. Para a compreensão atualizada da psicologia do esporte e do exercício, é essencial uma perspectiva global, algo que ficará cada vez mais importante.
11. Aumenta a pesquisa interdisciplinar. Psicólogos do esporte e do exercício trabalharão com especialistas de outras subdisciplinas da cinesiologia (tais como fisiologia do exercício e biomecânica) e com pessoas de outras disciplinas (como engenharia, serviço social e enfermagem) para o estudo de tópicos importantes enfrentados pela sociedade, como formas de combater a epidemia de obesidade ou melhorar o desenvolvimento positivo da juventude. Os pesquisadores estão descobrindo que os reais problemas do mundo têm múltiplas causas e que uma área por si só não é capaz de abordá-los.
12. Com a evolução tecnológica em passos rápidos e mudanças em todos os aspectos de nossas vidas, psicólogos do esporte estão aprendendo a usar essas tecnologias para facilitar sua atuação. Isso pode envolver uso da realidade virtual para treinar profissionais, uso de neuroimagem para revelar os mistérios do cérebro e a influência do exercício sobre ele, uso de jogos eletrônicos para estimular a atividade física ou consultoria *online*.
13. Com o mundo cada vez parecendo menor e mais conectado, há maior ênfase no estudo da diversidade cultural pela psicologia contemporânea do esporte, com exame de como grupos, tais como de homens e mulheres, *baby boomers* e da geração X, ou os de culturas étnicas diferentes, são similares e exclusivos. Há cada vez mais ênfase no aumento da compreensão, da facilitação da inclusão e da aceitação da diversidade.



VEJA A Atividade 1.3 (em inglês) solicita que você faça uma previsão do futuro da psicologia do esporte e do exercício.

Vínculo entre a psicologia do esporte e os negócios

Inúmeros especialistas em psicologia do esporte transferem o que aprenderam no esporte para o mundo dos negócios. Aqui estão dois exemplos:

- O renomado psicólogo do esporte Jim Loehr (Loehr e Schwartz, 2001) traçou um paralelo entre executivos de primeira linha e atletas de alto nível. Ele ensina alguns dos maiores executivos da América do Norte a serem mais eficientes, tornando-se atletas empresariais que alcançam estados de desempenho ideais aprendendo a desenvolver e administrar melhor suas capacidades físicas, emocionais, mentais e espirituais.
- O Grupo Lane4 Management é um grupo de consultoria internacional fundado pelo especialista em psicologia do esporte Graham Jones e pelo campeão olímpico de natação Adrian Moorhouse. Usando lições aprendidas no esporte de alto desempenho, os sócios da Lane4 ajudam empresas importantes, equipes de executivos e executivos individuais a alcançar e manter alto desempenho por meio de seminários interativos, eventos de desenvolvimento de equipe, avaliações de desempenho da organização e treinamento de executivos. Os temas frequentemente tratados pelos sócios da Lane4 incluem desenvolvimento de liderança, controle do estresse, confiança, foco, estruturação de equipe, melhora do desempenho da equipe, trabalho em equipe, bem como treinamento e consultoria individuais (Jones, 2002).

AUXÍLIO AO APRENDIZADO

RESUMO

1. Descreva o que é psicologia do esporte e do exercício.

A psicologia do esporte e do exercício consiste no estudo científico do comportamento de pessoas que participam em atividades relacionadas ao esporte e ao exercício e na aplicação do conhecimento obtido. Os pesquisadores nesse campo têm duas metas principais: (a) entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho motor de uma pessoa e (b) entender como a participação na atividade física afeta seu desenvolvimento psicológico. Apesar do enorme crescimento nos últimos anos, a psicologia do esporte remonta ao início do século XX e é mais bem entendida da perspectiva de seus seis períodos históricos distintos.

2. Entenda o que fazem os especialistas em psicologia do esporte e do exercício.

Os psicólogos do esporte e do exercício contemporâneos exercem diferentes papéis, incluindo realização de pesquisas, ensino e consultoria a atletas e praticantes de exercícios.

3. Saiba qual é o treinamento necessário para ser um psicólogo do esporte e do exercício.

Nem todos os especialistas em psicologia do esporte e do exercício são treinados da mesma maneira. Psicólogos clínicos do esporte e do exercício são treinados especificamente em psicologia para tratar atletas e praticantes de exercícios com transtornos emocionais graves, tais como abuso de substâncias ou anorexia. Os especialistas em psicologia educacional do esporte recebem treinamento na ciência do esporte e do exercício e em campos relacionados e atuam como técnicos mentais, educando atletas e praticantes de exercícios sobre habilidades psicológicas e seu desenvolvimento. Não são treinados para ajudar pessoas com transtornos emocionais graves.

4. Entenda os principais desdobramentos na história da psicologia do esporte e do exercício.

A psicologia do esporte e do exercício tem uma longa e rica história, que remonta ao início do século XX. Sua história divide-se em seis períodos. O primeiro período, os anos iniciais (1893-1920), caracteriza-se por estudos isolados. Durante o segundo período (1921-1938), laboratórios e testes psicológicos da psicologia do esporte surgiram em vários locais no mundo. Nos Estados Unidos, Coleman Griffith tornou-se o primeiro norte-americano a especializar-se na área. O terceiro período, preparação para o futuro (1939-1965), caracteriza-se pelo desenvolvimento científico do campo devido ao empenho educacional de Franklin Henry. Durante o estabelecimento da disciplina acadêmica (1966-1977), a psicologia do esporte e do exercício tornou-se um componente valioso da disciplina acadêmica de educação física. O quinto período, ciência e prática multidisciplinares (1978-2000), caracteriza-se por um tremendo crescimento à medida que o campo se tornou mais aceito e respeitado pelo público. O interesse em questões aplicadas e o crescimento e desenvolvimento da psicologia do exercício foram evidentes. O treinamento assumiu uma perspectiva mais multidisciplinar, e a área enfrentou vários problemas de prática profissional. O período final da psicologia do esporte e do exercício contemporânea (de 2001 até o presente) distinguiu-se pelo contínuo crescimento em todo o mundo, pela pesquisa considerável e diversificada e pelo interesse em aplicação e consultoria. A psicologia do exercício prospera.

5. Diferencie o conhecimento científico do conhecimento obtido da prática profissional.

A psicologia do esporte e do exercício é, acima de tudo, uma ciência. Por isso, é imperativo entender o processo científico básico e como o conhecimento científico é desenvolvido. Entretanto, somente o conhecimento científico não é suficiente para orientar a prática profissional. Você deve entender também como se desenvolve o conhecimento obtido com a prática profissional.

6. Integre o conhecimento empírico ao científico.

O conhecimento científico deve ser integrado àquele obtido com a prática profissional. A integração dos conhecimentos científicos e dos oriundos da prática profissional irá beneficiá-lo enormemente à medida que você trabalhar em situações esportivas e de exercício aplicadas.

7. Compare e diferencie as orientações práticas.

Várias abordagens podem ser utilizadas na psicologia do esporte e do exercício, incluindo orientações sociopsicológicas, psicofisiológicas e cognitivo-comportamentais. Os psicólogos do esporte de orientação psicofisiológica estudam os processos fisiológicos do cérebro e sua influência sobre a atividade física. Os psicólogos do esporte de orientação sociopsicológica focalizam como interações complexas entre o ambiente social e a constituição pessoal do atleta ou praticante de exercício influenciam o comportamento. Os psicólogos do esporte de orientação cognitivo-comportamental examinam de que modo os pensamentos de um indivíduo determinam comportamentos.

8. Descreva oportunidades de carreira e tendências futuras na área.

Embora haja mais oportunidades de carreira hoje do que no passado, há uma limitação no número de empregos de consultoria em tempo integral. A psicologia do esporte e do exercício está florescendo e tem muito a oferecer aos interessados em trabalhar com esporte e atividade física. As tendências apontam para rumos futuros como um crescente interesse na formação de habilidades psicológicas e de trabalho aplicado, mais aconselhamento e formação clínica para psicólogos do esporte, mais ênfase na ética e na competência, especialização crescente, alguma tensão persistente entre psicólogos do esporte acadêmicos e aplicados, assim como mais pesquisas qualitativas e a necessidade de se assumir uma perspectiva global.

TERMOS-CHAVE

psicologia do esporte e do exercício	dados imparciais
psicólogos clínicos do esporte	reducionista
especialistas em psicologia educacional do esporte	validade interna
método científico	validade externa
abordagem sistemática	conhecimento obtido da prática profissional
controle	introspecção
empírico	observação sistemática
crítico	estudo de caso
teoria	experiência pública compartilhada
teoria da facilitação social	intuição
estudo	orientação psicofisiológica
experiência	orientação sociopsicológica
grupo experimental	orientação cognitivo-comportamental
grupo-controle	

QUESTÕES DE REVISÃO

1. O que é psicologia do esporte e do exercício e quais são seus dois objetivos gerais?
2. Descreva as principais realizações dos seis períodos na história da psicologia do esporte e do exercício. Que contribuições deram Coleman Griffith e Franklin Henry à psicologia do esporte e do exercício?
3. Descreva três papéis dos especialistas em psicologia do esporte e do exercício.
4. Diferencie psicologia clínica do esporte da psicologia educacional do esporte. Por que essa diferenciação é importante?
5. Defina ciência e explique quatro de seus principais objetivos.
6. O que é uma teoria e por que as teorias são importantes na psicologia do esporte e do exercício?
7. Identifique as vantagens e as limitações do conhecimento obtido cientificamente e do obtido da prática profissional. Como cada um se desenvolve?
8. Descreva a lacuna existente entre pesquisa e prática. Por que ela existe e como pode ser transposta?
9. Por que há necessidade de certificação na psicologia do esporte e do exercício contemporânea?
10. Identifique e descreva resumidamente os seis princípios éticos mais importantes na psicologia do esporte e do exercício.
11. Por que psicólogos do esporte contemporâneos precisam assumir uma perspectiva global?

QUESTÕES DE PENSAMENTO CRÍTICO

1. Descreva a abordagem ativa ao uso da psicologia do esporte e do exercício.
2. Você está interessado em pesquisar como a autoconfiança está relacionada com a recuperação de lesões esportivas. Planeje um “estudo” e uma “experiência” para fazê-lo.
3. Pense na carreira que você gostaria de seguir (como, por exemplo, psicólogo do esporte e do exercício, técnico, preparador físico certificado, jornalista esportivo). Descreva como o conhecimento e a prática da psicologia do esporte podem influenciá-lo nessa carreira.