

# O que é a Psicologia dos Esportes

## What is Sports Psychology

---

Paulo Gomes de Sousa Filho

---

### Resumo

[1] Souza Filho, P.G., O que é a Psicologia dos Esportes. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 8 (4): 33-36, 2000.

Neste artigo, apresentamos um panorama da importância do esporte e do exercício, assim como um pouco da história da Psicologia do Esporte. Em seguida expomos a dificuldade de delimitação da área, definimos o que é a Psicologia do Esporte, exemplificamos os vários campos de atuação, assim como enfatizamos quem está apto a atuar como psicólogo do esporte. Finalizamos com uma exposição sobre a pouca oferta de cursos, neste campo.

**PALAVRAS-CHAVE:** psicologia do esporte, esporte, exercício.

### Abstract

[2] Souza Filho, P.G., What is Sport Psychology. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 8 (4): 33-36, 2000.

The purpose of this essay is to show the importance of sports and exercise, with an outline of the history of Sports Psychology. The author expresses the difficulties encountered in the area, defines and shows the several working areas. A profile of a Sports Psychologist is given and he also comments on the scarce number of courses available in this field.

**KEYWORDS:** Sport Psychology, exercise, sports

### Introdução

Por razões ainda não adequadamente equacionadas, a Psicologia do Esporte tem se desenvolvido distante dos cursos de graduação em Psicologia das principais universidades do país. Este fato ocorre, paradoxalmente, a despeito do reconhecimento das pessoas envolvidas no esporte, sobre a enorme importância dos fatores psicológicos que podem determinar uma performance esportiva e, também, do reconhecimento, por parte dos psicólogos, do fenômeno esportivo como um aspecto de extrema relevância no comportamento humano.

O esporte de alto rendimento constitui um fenômeno econômico social de primeira importância, no mundo moderno. Ninguém pode negar o papel significativo que o esporte e o jogo recreativo têm em qualquer cultura ou sociedade em todo mundo. Coloca em cena emoções, sentimentos, esforços, tempo e energia, de uma forma de que nenhuma outra atividade se aproxima. Ademais, representa um poder econômico formidável, gerador de milhares de empregos proporcionando a circulação de milhões de dólares.

Por outro lado, o esporte é um poderoso fator mobilizador; influencia o comportamento dos jovens em qualquer parte do planeta, fazendo com que se espelhem em seus ídolos e transformem-nos em ícones capazes de criar e destruir padrões, moldar comportamentos e ditar modas que se espalham em uma velocidade espantosa.

Toda essa importância e complexidade do fenômeno esportivo de alto rendimento não é ignorada pelas ciências que buscam, através de métodos próprios, a obtenção de dados e a conseqüente intervenção, objetivando a melhoria da performance. Dentre essas ciências, podemos citar a Psicologia do Esporte que, em conjunto com ciências como a medicina desportiva, a nutrição desportiva, a biomecânica, a sociologia dos esportes, entre outras, faz parte de uma grande área, denominada Ciências do Esporte.

---

Mestre em Educação, psicólogo, professor de educação física, especialista em psicologia do desenvolvimento, psicometria e educação física especial. Professor dos cursos de Psicologia, Fisioterapia e Educação Física da Universidade Católica de Brasília

\* Críticas e sugestões são altamente estimuladas. Para os interessados, o endereço eletrônico do autor é phoenix@zaz.com.br

## Um pouco de História

“Esse é um campo novo na psicologia, não?” Essa é uma pergunta comum entre estudantes interessados na psicologia dos esportes. Minha resposta mais rápida, em geral, é algo mais ou menos como “sim, é um novíssimo campo de mais ou menos 100 anos”.

Existem, nos Estados Unidos, referências a trabalhos de Psicologia do Esporte desde o século passado. Fitz (em Davis, Huss e Becker, 1995) conduziu uma investigação no laboratório de anatomia, fisiologia e treinamento físico da Universidade de Harvard em 1895 com relação ao tempo de reação múltiplo e publicou os resultados no *Psychological Review*. O projeto de pesquisa conduzido por Norman Triplett em 1898 que investigou os efeitos da presença de outros competidores na performance do atleta colocou em evidência a interface entre esporte e psicologia. No Brasil, constitui-se um marco para a Psicologia do Esporte, a seleção de juizes para a Federação Paulista de Futebol, em 1954 (Silva).

Mas foi a partir da década de 60 que essa disciplina se estabilizou com a criação de associações, jornais e a conseqüente intensificação da produção científica. Foram criadas, então, a International Society of Sport Psychology (ISSP) e pouco tempo depois a North American Society for the Psychology of Sport (NASPSA). Ainda assim, a Psicologia do Esporte permaneceu praticamente desconhecida para a maioria dos profissionais da psicologia. Por exemplo, quais desses jornais um estudante médio da graduação ouviu falar em seus estudos?

*British Journal of Sports Medicine*

*International Journal of Sport Psychology*

*Journal of Applied Sport Psychology*

*Journal of Sport and Exercise Psychology*

*Journal of Sport Behavior*

*Journal of Sports Sciences*

*Quest*

*Research Quarterly for Exercise and Sport*

*The Sport Psychology*

Sem dúvida, a Psicologia do Esporte tem sido um campo negligenciado pela psicologia. Para Kremer e Scully (1994) “uma possibilidade que não pode ser ignorada é que, dentro da psicologia, o estudo do esporte e exercício é tido como algo trivial, pouco significativo, passando ao largo das preocupações dos acadêmicos e psicólogos profissionais” (p.2).

Uma conseqüência nefasta e quase inevitável desse fato é a disseminação de aventureiros que se autointitulam “psicólogos do esporte” e que passam a atuar com uma metodologia próxima à tentativa e erro. A transferência direta do modelo clínico para a área da atividade física e esporte sem o conhecimento adequado das peculiaridades dessa área, bem como da extensa literatura já produzida, tem gerado como conseqüência, resultados frustrantes e equívocos de natureza conceitual. A utilização de técnicas ingênuas de auto-ajuda que pouco ou nada têm a ver

com o rigor metodológico esperado dos profissionais que pretendem atuar nesse campo, tem contribuído para uma visão distorcida da Psicologia do Esporte. Na “terra de ninguém” que é o panorama atual da nossa Psicologia do Esporte, convém realizar uma tentativa de delimitação do campo de atuação e fazer alguns comentários sobre a formação do psicólogo dos esportes.

## O que é a Psicologia do Esporte?

Expressando de uma forma simples, Psicologia do Esporte é o estudo científico dos fatores psicológicos que estão associados à participação e performance nos esportes, exercícios e outros tipos de atividade física. Os profissionais da psicologia dos esportes estão interessados em dois objetivos principais: (a) ajudar atletas a usar os princípios psicológicos para melhorar a performance; e (b) compreender como a participação em atividades físicas, esportes, exercícios e jogos afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar ao longo da vida (Weinberg & Gould, 1995).

Para ilustrar, podemos citar algumas investigações, como as que enfatizam os benefícios psicológicos da atividade física no bem-estar mental (Morgan & Goldston, 1987); as que relacionam o exercício a um efeito positivo na auto-estima de adultos (Sonstroem, 1984); a relação da atividade aeróbica com a redução da ansiedade (Bahrke & Morgan, 1978), da depressão (Berger, 1984), com a redução do stress (Blumenthal, Williams, Needels & Wallace, 1982); as que relacionam, em uma perspectiva clínica, a atividade física com efeitos benéficos em algumas desordens psiquiátricas (Powell, 1988; Powell, Spain, Christenson, & Mollenkamp, 1986) entre outras.

De fato, a psicologia tem contribuído em muitos dos campos de interesse do psicólogo do esporte. A psicologia cognitiva, com certeza o paradigma dominante na psicologia atual (Robins, Gosling & Craik, 1999), contribui na tentativa de elucidar como a cognição e as emoções afetam as performances desportivas. Nesse campo, tanto a pesquisa básica como a aplicada nas áreas da atenção, memória, percepção, tomada de decisão, entre outras, são realizadas com esse objetivo.

Em todas as culturas, um dos fenômenos socializantes mais comuns na vida de jovens e adultos é a participação em grupos esportivos. Para Brawley, Carron e Widmeyer (1993), próximo à família, uma equipe esportiva é um dos grupos mais influentes ao qual um indivíduo vai pertencer. A influência de grupos tanto em indivíduos, como em equipes, em atividades físicas não competitivas, grupos de atividade física de reabilitação, grupos de menores de rua, gangs, entre outros, é bastante conhecida, embora raramente investigada. A pesquisa focada na natureza e na dinâmica dos grupos esportivos e sua relação com o indivíduo é uma outra área extremamente fértil no campo da psicologia dos esportes (Carron & Hausenblas, 1998).

“Existe um perfil de atleta de sucesso?” “Esse perfil, se existe, difere entre as várias modalidades esportivas?” “Quais características fazem o campeão diferente de outros atletas?” “O esporte faz o indivíduo ou é somente

um tipo determinado de pessoa que faz sucesso no esporte?”. Para buscar uma maior compreensão para perguntas como essas, o psicólogo do esporte se utiliza dos conhecimentos gerados nas teorias da personalidade e no estudo das diferenças individuais.

Uma das áreas da psicologia que mais tem contribuído para a Psicologia do Esporte é a psicologia clínica, através de investigações nos campos da ativação, do stress, da ansiedade e com o desenvolvimento de técnicas de relaxamento, biofeedback, estudos da relação do exercício com a saúde mental, entre outros.

O movimento humano pode assumir variadas formas e é fundamental para cada momento de nossa vida diária. Esses movimentos são do interesse geral da psicologia e aqueles movimentos complexos e críticos que aparecem na performance desportiva são de especial interesse para o psicólogo do esporte. A área do comportamento motor busca explicar esses movimentos. Podemos identificar, nessa área, três subáreas de estudo: 1) a aprendizagem motora, que procura entender os fatores que influenciam a aprendizagem e o processo de aprendizagem; 2) o desenvolvimento motor que busca a compreensão das mudanças na área motora através do tempo; e 3) o controle motor que procura entender como o movimento é coordenado e controlado. Essas disciplinas investigam questões como a influência da memória, de curto e longo prazo na aquisição de habilidades motoras, o uso do feedback e do conhecimento de resultados, o controle do movimento voluntário, efeitos de métodos de treinamento, práticas randômicas e bloqueadas, prática mental, retenção e transferência da aprendizagem.

A psicologia social, como campo mais amplo de estudo do comportamento e da experiência social, é também uma das mais importantes fontes de conhecimento para a compreensão do que acontece no campo esportivo, na medida em que, salvo algumas exceções, o esporte envolve interação social. O interesse é focado no conhecimento de atribuição (cognição social), comportamento dos espectadores, violência e agressão no esporte, redução dos esforços individuais, quando trabalhando como parte de um grupo, coesão grupal.

Nos últimos anos, a psicologia do desenvolvimento tem reconhecido o valor do desenvolvimento motor como uma área tão importante quanto aprendizagem, inteligência, linguagem e percepção, dedicando uma crescente literatura a esse tópico. A psicologia dos esportes contribui com investigações sobre padrões de movimento e performance motora, desenvolvimento fisiológico e efeitos do exercício, processamento de informações e desenvolvimento de habilidades motoras, importância da participação infantil no esporte, entre outras.

A psicofisiologia tem sido uma área de interesse permanente do psicólogo do esporte. O esporte, invariavelmente, envolve alguma forma de exercício físico e exercícios provocam alterações fisiológicas no funcionamento do indivíduo. A direção e a magnitude dessas alterações são afetadas por muitos fatores, incluindo intensidade, tipo, duração da atividade, como também por fatores individuais. Psicólogos do esporte estão diretamente envolvidos em investigações relacionadas às relações entre exercícios e es-

tados de humor, depressão, ansiedade, resistência à dor, responsividade ao stress, compulsão ao exercício, drogadição no esporte, distúrbios alimentares.

## O que os psicólogos do esporte fazem?

O psicólogo do esporte tem duas áreas de atuação, relacionadas entre si:

A) acadêmica/pesquisa: esses profissionais ensinam nas universidades, em cursos de graduação, especialização, mestrado e doutorado e conduzem investigações. A pesquisa é necessária para entender a regulação psicológica da atividade no contexto esportivo. São realizadas pesquisas teóricas ou empíricas, básicas ou aplicadas, de laboratório ou de campo.

B) aplicação: o foco é na prática profissional e na aplicação da psicologia do esporte no contexto do esporte, do exercício e da atividade física. Tipicamente, esses profissionais atuam em duas funções principais: (1) diagnóstico e acesso (ex. detecção de talento, testagem de habilidades cognitivas ou sensório-motoras, avaliação das necessidades dos participantes); e (2) intervenção (ex. melhora da performance, consultor de equipes).

## Quem pode ser intitulado psicólogo do esporte?

Essa é uma questão em que a ética vai ser o divisor comum. Para a American Psychological Association (APA), em sua divisão 47, o termo “psicólogo do esporte”, usado por um psicólogo licenciado quando este descreve seus serviços para o público, implica o seguinte:

1. o psicólogo tem experiência em aplicar princípios psicológicos no contexto esportivo. Envolve experiência em trabalhar com atletas, técnicos, ou grupos esportivos como clientes. Por outro lado, isso sugere competência em entender as necessidades dessa população de clientes especiais;

2. o psicólogo tem ótimo conhecimento da pesquisa na área da psicologia do esporte e é familiarizado com o campo das ciências do exercício. A literatura relevante na área da psicologia dos esportes é extensa e inclui pesquisas em motivação, atitudes, agressividade, percepção de atribuição, atenção, controle motor, aprendizagem motora, ansiedade, cognição, dinâmicas dos grupos, imagem do corpo e sua relação com distúrbios alimentares, dependência do exercício, aderência, aspectos psico-sociais do idoso, só para citar algumas áreas. Além disso, o termo “psicólogo do esporte” sugere que o

profissional possui experiências e conhecimentos especializados.

Talvez o estudante interessado na área da psicologia dos esportes possa afinal fazer uma pergunta muito importante: “onde posso então, me especializar nessa área?” Um dos caminhos é que ele/ela deve buscar um doutorado o mais depressa possível, onde possa ter uma formação consistente e abrangente, que lhe permita desenvolver um conhecimento metodológico robusto, desenvolvendo-se nas várias linhas de pesquisas e tendências atuais de atuação na área, apropriando-se dos meios necessários para uma efetiva interferência profissional no contexto do esporte, do exercício e da saúde. Infelizmente, esses cursos são muito raros atualmente no Brasil. Existem, no entanto, cursos de especialização lato-sensu que procuram sanar essa carência e que contam com uma estrutura científica e pedagógica adequada. Por outro lado, o diretório de programas de doutorado em psicologia aplicada ao esporte (Sachs, Burke & Gomer, 1997), constitui-se em ótimo ponto de partida para a obtenção de informações sobre programas de doutorado e carreiras em Psicologia do Esporte, assim como a página da Associação Americana de Psicologia (APA) na internet que apresenta informações de boa qualidade nessa e em várias outras áreas. Indicamos também o Centro Esportivo Virtual (<http://cecv.ucb.br>) onde os interessados podem inscrever-se em uma lista de discussão em Psicologia do Esporte e terem acesso a outros profissionais que dividem os mesmos interesses e, conseqüentemente, manterem-se informados sobre cursos, teses, dissertações, artigos, livros etc.

## Referências Bibliográficas

1) BHRKE, M. S., & MORGAN, W. P. (1978). Anxiety reduction following exercise and meditation. *Cognitive Therapy and Research*, 2: 323-333.

2) BERGER, B. G. (1984). Running away with anxiety and depression: a female as well as male race. In M. L. Sachs & G. W. Buffone (eds), *Running as therapy: an integrated approach* (pp. 138-171). Lincoln: University of Nebraska Press.

3) BLUMENTAL, J. A., WILLIAMS, R. S., NEEDELS, T. L., & WALLACE, A. G. (1982). Psychological changes accompany aerobic exercise in healthy middle-aged adults. *Psychosomatic Medicine*, 44: 529-536.

4) BRAWLEY, L. R., CARRON, A. V., & WILDMEYER, W. N. (1993). The influence of the group and its cohesiveness on perceptions of group-related variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15: 245-260.

5) CARRON, A. V., e HAUSENBLAS, H. A. (1998). *Group Dynamics in Sport*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

6) DAVIS, S. F., HUSS, M. T., & BECKER, A. H. (1995). Norman Triplett and the dawning of sport psychology. *The Sport Psychology*, 9: 366-375.

7) KREMER, J., e SCULLY, D. (1994). *Psychology in sport*. Philadelphia, PA: Psychology Press.

8) MORGAN, W. P., & GOLDSTON, S. E. (eds)(1987). *Exercise and mental health*. Washington, DC: Hemisphere.

9) POWELL, K.E. (1988). Habitual exercise and public health: An epidemiological view. In R. K. Dishman (ed), *Exercise adherence: Its impact on public health* (pp. 15-39). Champaign, IL: Human Kinetics.

10) POWELL, K. E., SPAIN, K. G., CHRISTENSON, G.M., & MOLLENKAMP, M.P.(1986). The status of the 1990 objectives for physical fitness and exercise. *Public Health Reports*, 101: 15-21.

11) ROBINS, R. W., GOSLING, S. D., & CRAIK, K. H. (1999). An empirical analyses of trends in psychology. *American Psychologist*, 54 (2): 117-128.

12) SACHS M., BURKE, K., & GOMER, S. (eds) (1997). *Directory of graduate programs in applied sports psychology*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

13) SILVA, A. R. (1984). Alguns temas de psicologia do esporte revisitados. *Arquivos Brasileiro de Psicologia*, 36: 113-120.

14) SONSTROEN, R. J. (1984). Exercise and Self Steem. In R. L. Tergung (ed.), *Exercise and Sports Sciences Reviews* (pp. 123-155). Lexington, MA: The Colamore Press.

15) WEINBERG, R. S., & GOULD, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.