



APROXIMAÇÕES ENTRE EDUCAÇÃO FÍSICA E PSICOLOGIA: SUBSÍDIOS CONCEITUAIS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE PARA O TREINAMENTO ESPORTIVO DA CATEGORIA DE BASE NO BASQUETEBOL

CAMARGO, Paulo V.

Discente do Curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

SANTOS, Nádía M.L.

Docente do Curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

SANTOS, Mariól S.

Docente do Curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

RESUMO

O presente trabalho tem o objetivo de verificar como a aproximação entre Educação Física e a psicologia do esporte pode ocorrer no âmbito de treinamento de base do basquetebol, foi realizada para este estudo uma revisão de literatura. Ainda que a Psicologia do Esporte seja uma especialidade do Psicólogo, segundo a Resolução nº 02/01 do Conselho Federal de Psicologia (CFP), existe uma aproximação relevante entre educação física e psicologia. Especificamente na modalidade esportiva basquetebol, é possível notar diversos momentos nos quais fatores psicológicos afetam o desempenho desses atletas e/ou alunos. Dentre esses fatores, destacam-se: a motivação, a ansiedade e a agressividade. Através desse estudo, conclui-se que o professor de educação física pode utilizar de subsídios advindos da psicologia do esporte para melhorar sua atuação em relação aos aspectos psicológicos no treinamento esportivo de base do basquetebol.

Palavras-chave: Basquete, Educação Física, Psicologia.

ABSTRACT

The objective of verifying how the approach between physical education and sports psychology can occur in the field of basic basketball training, a literature review was performed for this study. Although Psychology of Sport is a specialty of the Psychologist, according to Resolution No. 02/01 of the Federal Council of Psychology (CFP), there is a relevant approximation between physical education and psychology. Specifically in the basketball sport mode, it is possible to notice several moments in which psychological factors affect the performance of these athletes and / or students. Among these factors, the following stand out: motivation, anxiety and aggressiveness. Through this study, it is concluded that the physical education teacher can use subsidies from the psychology of sports to improve their performance in relation to the psychological aspects of basic basketball training.

Key-words: Basketball, Physical Education, Psychology.

1. INTRODUÇÃO

No mundo contemporâneo o esporte exerce grande influência na sociedade, seja através do esporte de alto rendimento, comumente divulgado por vias midiáticas, ou pelo esporte recreativo, o qual visa o bem-estar, promovendo uma melhora na saúde física e também mental. O esporte midiático é capaz de influenciar pessoas de todas as idades que se espelham em seus ídolos e acabam muitas vezes modificando padrões e comportamentos. (MIRANDA, 2009).

Dentro dessa perspectiva a Psicologia do Exercício e Esporte consiste na pesquisa científica do comportamento humano nos contextos esportivos e de exercício, bem como na aplicação prática desse conhecimento nos âmbitos de exercício físico. (GILL; WILLIAMS, 2008).

Especificamente na modalidade esportiva basquetebol, que é caracterizado como um esporte de oposição e cooperação, que passa por momentos simultâneos entre quem ataca e defende, é possível notar diversos momentos nos quais fatores psicológicos afetam o desempenho desses atletas e/ou alunos. (FERREIRA, 2010).

De acordo com Carvalho (2012) frente a esta situação, é possível elencar uma interface entre Educação Física e Psicologia do Esporte, pois ainda que a Psicologia do Esporte seja uma especialidade do Psicólogo, segundo a Resolução nº 02/01 do Conselho Federal de Psicologia (CFP), existe uma aproximação relevante entre essas diferentes áreas do conhecimento.

Portanto, o objetivo desse estudo é buscar como essa aproximação pode se estabelecer no treinamento esportivo da categoria de base da modalidade basquetebol.

2.

BREVE HISTÓRICO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE E SEU LUGAR NO ATUAL CENÁRIO BRASILEIRO

Weinberg e Gould (2008) descrevem o percurso histórico da psicologia do esporte em seis importantes períodos:

1º Os primeiros anos (1895 – 1920): o psicólogo Norman Triplett (1861 – 1931) foi o precursor da psicologia do esporte na América do Norte. Em 1897, ele investigou em que ocasião os ciclistas pedalavam mais rápido, se acompanhados ou sozinhos;

2º A era Griffith (1921 – 1938): Coleman Griffith (1893 – 1966) é considerado o pai da psicologia do esporte nos Estados Unidos, pois foi o primeiro a desenvolver um laboratório desse ramo e publicou dois livros clássicos: “*Psychology Of Coaching*” (1926), no qual discutiu problemas levantados pelos métodos de treinamento da época e “*Psychology of Athletics*” (1928);

3º Preparação para o futuro (1939 – 1965): no Brasil, a psicologia do esporte teve início na década de 1950, com o psicólogo João Carvalhaes. No plano mundial, o primeiro Congresso Internacional de Psicologia do Esporte foi realizado em Roma, na Itália, em 1965, quando a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP) foi criada por uma iniciativa da Federação Italiana de Medicina do Esporte;

4º O estabelecimento da psicologia do esporte como disciplina acadêmica (1966 – 1977): com o estabelecimento do curso superior de educação física, a psicologia do esporte passou a ser considerada uma disciplina desse curso, separando-se da disciplina de aprendizagem motora. Nessa época, surgiram consultorias de psicólogos direcionadas a atletas e a equipes;

5º Ciência e prática multidisciplinar na psicologia do exercício e do esporte (1978 – 2000): a psicologia do exercício ganhou espaço. Nesse período, houve um aumento do número de eventos e de publicações científicas na área, que passou a contar com mais estudantes e profissionais;

6º Psicologia do exercício e do esporte contemporâneo (2000 – presente): no Brasil, psicólogos passaram a integrar equipes olímpicas e paraolímpicas. No nível mundial, observou-se um aumento da importância conferida às pesquisas em psicologia do esporte, em virtude dos benefícios que o esporte traz à saúde e à qualidade de vida.

Para entender como a Psicologia do Esporte se encontra no atual cenário brasileiro, é necessário fazer uma relação com seu passado e desenvolvimento no país. Tudo começou

quando João Carvalhaes, um profissional com grande experiência em psicometria, foi chamado para atuar junto ao clube São Paulo Futebol Clube (SPFC), equipe sediada na capital paulista. (RUBIO, 2006).

De acordo com Hernandez (2011), tudo indica que o contato entre Carvalhaes e o esporte se deu através da modalidade boxe, pois o mesmo atuava como comentarista e escrevia para jornais sob o pseudônimo de João do Ringue. Foi a partir de então, que Carvalhaes foi chamado para atuar na Escola de Árbitros da Federação Paulista de Futebol, no qual realizava entrevistas e observações nos trabalhos dos árbitros mais experientes para que reformulassem o processo de admissão desses profissionais na entidade em questão.

Segundo Hernandez (2011) foi graças a divulgação desse trabalho que a oportunidade de atuar no SPFC surgiu. Já atuando no clube paulista, Carvalhaes desenvolveu um trabalho eficaz, o qual teve resultado quando o SPFC foi campeão paulista em 1957.

Em 1958, um ano após a conquista com o São Paulo Futebol Clube, João Carvalhaes foi convocado para ser o psicólogo da Seleção Brasileira de Futebol, onde também obteve sucesso, já que a seleção viria a se tornar campeão mundial no dito ano. (HERNANDEZ, 2011).

Segundo Rubio (2006) foi a partir dessa contribuição de João Carvalhaes que a psicologia do esporte no Brasil começou a ser desenvolvida e aperfeiçoada tanto no campo acadêmico quanto profissional.

Considerando-se os campos de atuação do psicólogo esportivo (ensino, pesquisa e intervenção), o papel do profissional será de ser professor, pesquisador e consultor. O psicólogo esportivo voltado para o ensino tem a função de transmitir conhecimentos de base sobre essa especialidade; o psicólogo esportivo voltado para a pesquisa tem como função explorar os diferentes campos de atuação visando o crescimento do setor e o desenvolvimento de teorias; o psicólogo esportivo voltado à intervenção tem o papel de realizar psicodiagnósticos e intervenções psicológicas. Este papel é o mais discutido no contexto da realidade brasileira. (VIEIRA et al., 2010).

3. INTERFACE ENTRE PSICOLOGIA DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA

No Brasil a Psicologia do Esporte é considerada uma prática profissional e especialidade do psicólogo, segundo a Resolução nº 02/01 do Conselho Federal de Psicologia (CFP). Esta área dedica-se a auxiliar a pessoa que pratica exercício físico, independente da faixa etária, da modalidade esportiva ou dos objetivos no esporte.

(CARVALHO, 2012).

De acordo ainda com Carvalho (2012) é preciso entender que apesar da Psicologia do Esporte ser uma especialidade do Psicólogo, as aproximações entre Psicologia e Educação Física já ocorriam desde o século XX em eventos políticos e sociais relacionados ao movimento higienista presente nas Forças Armadas, especialmente no Exército, além da presença dos estudos sobre psicologia geral e experimental no cenário das primeiras escolas de Educação Física do país. Nesse sentido era possível encontrar temas relacionados a psicologia nos principais periódicos de Educação Física do Rio de Janeiro.

Atualmente é possível elencar que a Psicologia contribui em diversos aspectos do profissional de educação física: relação professor-aluno, questões relacionadas aos processos de avaliação, informações relevantes acerca da aprendizagem, trabalho em grupo, às emoções nas práticas esportivas e também as questões motivacionais. (MATOS, 2015).

4. SUCINTA CARACTERIZAÇÃO DO BASQUETEBOL

Guarizzi (2007) ressalta segundo a definição do artigo 1º das regras oficiais do basquetebol e manual dos árbitros (C.B.B.1988/2002) que o jogo é definido do seguinte modo: o basquetebol é jogado por duas equipes de cinco jogadores titulares cada sendo que o objetivo de cada equipe é o de marcar pontos na cesta do adversário e impedir que a outra equipe obtenha a posse de bola ou faça pontos; a bola poderá ser passada, arremessada, “tapeada”, rolada ou driblada em qualquer direção, respeitando as restrições dispostas nas regras e a vencedora do jogo é a equipe que fizer o maior número de pontos ao final do tempo de jogo.

O basquetebol pode ser caracterizado como um esporte de oposição e cooperação, no qual há contato direto dos jogadores. Além disto, o basquetebol é composto por habilidades

específicas (fundamentos) os quais são movimentos contínuos desencadeados a partir de uma sequência lógica com objetivos definidos. Esses movimentos são executados em um ambiente aberto, no qual adversários, companheiros de equipes, limite de tempo e de espaço conferem a eles um alto grau de imprevisibilidade tornando o jogo um esporte dinâmico e variado que exige diversos requisitos que vão desde aspectos físicos e motores até os cognitivos e perceptuais.

(FERREIRA, 2010).

Em relação as capacidades físicas, as que mais se destacam são: força (de salto, de velocidade e de resistência); velocidade (de reação, de movimentos acíclicos e específica de jogo) e resistência (aeróbia e anaeróbia); algumas capacidades coordenativas também são de extrema importância para o fluir do jogo, são elas: agilidade, ritmo, coordenação, combinação de capacidades perceptuais (coordenação viso-motora, coordenação óculo-manual e diferenciação imagem-campo).

(FERREIRA, 2010).

5. CONTRIBUIÇÕES DE SABERES DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NO TREINAMENTO ESPORTIVO DA MODALIDADE BASQUETEBOL

O esporte é uma atividade competitiva que envolve o uso de habilidades motoras relativamente complexas, praticado por sujeitos cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos. (DE ROSE, DESCHAMPS, KORSAKAS, 2001).

De Rose, Deschamps e Korsakas (2001) ressaltam que o rendimento esportivo é o resultado de uma combinação de 3 fatores: fisiológicos, biomecânicos e psicológicos. De forma resumida, os fatores fisiológicos estão relacionados ao estado físico e funcional do atleta, desenvolvidos através de treinamentos físicos específicos, os fatores biomecânicos estão relacionados aos gestos básicos de cada esporte, conhecidos como fundamentos, e por fim, fatores psicológicos, que são de grande importância para uma boa manutenção do equilíbrio emocional necessário para um bom rendimento. Dentre esses fatores, destacam-se: a motivação, a ansiedade e a agressividade.

O termo motivação é derivado do verbo *movere*, em latim, que traduz a ideia de movimento, dessa forma, a motivação está relacionada as influências, que podem advir de estímulos externos (extrínsecos) e internos (intrínsecos), que fazem algum indivíduo realizar uma ação e se manter nela ajudando a completar tarefas. (PRINTINCH; SCHUNK, 2002).

Desse modo Weinberg e Gould (2008) entendem que a motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade dos esforços humanos. A direção refere-se a busca por situações específicas e a intensidade se refere à força, ou seja, vontade que a pessoa ou atleta investe nas mais diversas situações. A psicologia do esporte conceitua a motivação sob três orientações: a visão centrada no participante, a visão centrada na situação e a visão interacional. A visão centrada no participante leva em consideração a personalidade, necessidades e objetivos do indivíduo, a visão centrada na situação sustenta que o nível de motivação é determinado principalmente pelas condições e influências do meio e a visão interacional, nada mais é que o exame do modo como o indivíduo e situação interagem.

Portanto, o sujeito motivado intrinsecamente é aquele cujo envolvimento e constância na atividade acontece porque as tarefas impostas a ele são interessantes e produzem satisfação. No contexto esportivo, são considerados atletas intrinsecamente motivados aqueles que comparecem ao treino porque se satisfazem em realizar as tarefas relacionados a modalidade e querem aprender cada mais vez superando seus limites; já o indivíduo motivado extrinsecamente é aquele que desempenha as atividades pensando no que o meio externo irá proporcionar a ele, ou seja, disputam pelo interesse em recompensas como troféus, medalhas, premiações em dinheiro, fama e reconhecimento público. E por fim, os indivíduos sem motivação, que são os que se encontram em um estado de ausência de interação para agir, desvalorizando as tarefas, achando que não são capazes de realiza-las, e são estes os que possuem mais chances de abandonar o esporte. (RYAN; DECY, 2000).

Berté Junior (2004 apud FABIANI, 2007) conceitua a ansiedade como um estado emocional desagradável de medo ou apreensão causado por uma situação ameaçadora associada a personalidade do sujeito no que se refere à tolerância e à tensão no geral. A ansiedade pode ser observada em dois momentos: pré-competição e pós-competição, sendo que a pior é a primeira, pois como ela antecede a competição, ela possui influência direta no desempenho do atleta. No mundo esportivo, se destacam dois tipos de ansiedade, a ansiedade-traço e a ansiedadeestado.

A ansiedade-traço é uma característica relativamente estável do indivíduo, já a ansiedade-estado é o estado emocional e temporário do organismo humano, que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo, caracterizando assim um sentimento de medo, apreensão e tensão. (SAMULSKY, 2002 apud FABIANI, 2007).

No ambiente esportivo competitivo, o contato físico inerente à prática pode desencadear a violência, especialmente em esportes que envolvem contato direto, como o basquetebol. Um outro agravante é que a maioria dos meios de comunicação faz uso do sensacionalismo para evidenciar a violência no esporte, sendo poucas as menções sobre aspectos preventivos e educativos do tema. (PIRES, 2013).

Segundo Samulsky (2009 apud PIRES, 2013), a agressão é um comportamento físico ou verbal relacionado a uma lesão de ordem física ou psicológica, por isso, engloba intenções e motivos, e é direcionado a própria pessoa e a outrem, e ainda aponta que pode ser desencadeada por diversos fatores, como o comportamento do professor e/ou técnico.

Pires (2013) elenca também que a agressão pode surgir da imitação, principalmente com jovens atletas ou alunos que se espelham no comportamento de alguns atletas de alto rendimento, com isso, aprendem a se comportar de modo agressivo, com base na observação e até convivência em alguns casos com atletas profissionais que apresentam comportamentos violentos.

6. MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo constitui-se de uma revisão de literatura de caráter fenomenológico (THOMAS; NELSON; SIRVERMAN; 2007), realizada entre fevereiro e setembro de 2017, no qual foram realizadas consultas em livros na biblioteca da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – SP, e também em artigos consultados nas bibliotecas eletrônicas: Lilacs, PePSIC e Scielo.

7. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Uma das aproximações entre a Psicologia e a Educação Física configura-se no aspecto que ambas apresentam o humano em condição primordial. A Psicologia pode contemplar os aspectos emocionais e afetivos do indivíduo, sua subjetividade, suas relações sociais, na compreensão das diferentes fases do seu desenvolvimento. É interessante observar que a literatura sobre Psicologia do Esporte, publicada em livros e artigos em diversos periódicos é mais fácil de ser encontrada nas bibliotecas dos cursos de Educação Física do que Psicologia. (BECKER JÚNIOR, 2008 apud MATOS, 2015).

Iaochite et al. (2004 apud MATOS, 2015) aponta também que uma possibilidade de aproximação entre Psicologia e Educação Física refere-se à contribuição que a psicologia traz enquanto formadora de uma visão mais crítica, fazendo com que o Profissional de Educação Física busque a formação de um cidadão mais autônomo e efetivo, no sentido físico, político e socialmente comprometido com a modificação social de seus alunos.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nessa pesquisa, verifica-se que três fatores psicológicos ficam em evidência no meio esportivo: motivação, ansiedade e agressividade, assim é preciso que o professor esteja atento aos mais diversos tipos de alunos no treino de basquetebol, para verificarem quais alunos necessitam mais de motivação extrínseca, pois ela pode ser tanto negativa quanto positiva, gerando assim, o aumento da vontade em realizar determinada tarefa ou diminuição do esforço e gosto pela prática esportiva. (WEINBERG; GOULD, 2008).

Em relação a ansiedade, Fabiani (2007) destaca que nem toda ansiedade é prejudicial, pois um bom desempenho requer um nível de ansiedade que não atrapalhe em seu rendimento. Alguns pontos devem ser levados em consideração para o controle desta, como estimular os atletas a mudarem seus pensamentos negativos, manter o senso de humor, além do professor e/ou técnico entrosar o máximo possível sua equipe, mantendo assim um equilíbrio adequado de ansiedade, não prejudicando seu desempenho em jogo.

E por fim, há diversas estratégias de combate à agressão esportiva, e parte delas partem do comportamento e postura do professor e/ou técnico, o qual deve incentivar o jogo limpo (fair play) em todos os momentos possíveis, transmitir comportamentos que contemplem respeito e

cooperação e deve também engajar seus alunos e/ou atletas a seguirem comportamentos pró-sociais. Além disso, é preciso que o treino esteja adequado ao público praticante, e a família colabore no engajamento de seus filhos praticantes a não cometerem ações violentas. (PIRES, 2013).

Através desse estudo, conclui-se assim que o professor de educação física pode utilizar de subsídios conceituais advindos da psicologia do esporte para melhorar sua atuação no treinamento esportivo da categoria de base em relação aos aspectos psicológicos da modalidade basquetebol.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CARVALHO, C.A. **Aproximações entre psicologia e educação física: a história bate em nossa porta.** Universidade Federal do Maranhão, Maranhão. 2008
- DE ROSE JR, D.; DESCHAMPS, S.; KORSAKAS, P. **Situações Causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v.9, n.1, jan. 2001.
- FABIANI, M.T. **Psicologia do Esporte: A ansiedade e estresse pré-competitivo.** PUCPR, 2007, disponível em <http://www.pucpr.edu.br/eventos/educere2008/anais/pdf/183_454.pdf>, acesso em junho 2017.
- FERREIRA, A.; DE ROSE JR, D. **Basquetebol técnicas e táticas uma abordagem didático-pedagógica.** 2. ed. São Paulo: Epu, 2010. 117 p.
- GUARIZI, M. **Basquetebol da iniciação ao jogo.** Jundiaí, SP: Fontoura, 2007. 159 p.
- HERNANDEZ, J.A.E. **João Carvalhaes, um psicólogo campeão do mundo de futebol.** Estudos e Pesquisa em Psicologia, Rio de Janeiro, v.11, n.3, dez. 2011.
- IAOCHITE, R.T.; NOGUEIRA, W.A.; AZZI, R.G.; SADALLA, A.M.F.A. **Contribuições da Psicologia para a formação em educação física.** Motriz, Rio Claro, v.10, n.3, p.153-158, dez. 2004.
- MATOS, T.S.Q. **Formação de professora: diálogos entre a Educação Física e a Psicologia.** Dissertação. 2015. (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba - MG, 2015.

PIRES; D. A. **PSICOLOGIA DO ESPORTE**. Brasília: Fundação Vale, UNESCO, 2013. 36 p.

RUBIO, K. **Da psicologia do esporte que temos a psicologia do esporte que queremos**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, São Paulo, v.1, n.1, dez. 2007.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007. 400 p.

VIEIRA, L.F.; VISSOCI, J.R.N.; OLIVEIRA, L.P.; VIEIRA, J.L.L. **Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia**. Psicologia em Estudo, Maringá, v.15, n.2, p. 391-399, abr./jun. 2010.