

Psicologia do esporte e psicofisiologia do exercício: uma análise comparativa

Heglisson Custódio Toledo*

Nos últimos anos percebemos um notável crescimento em pesquisas relacionadas à Psicologia do Esporte. Paralelamente a este comportamento científico nota-se o crescimento de pesquisas que denotam uma preocupação em compreender fenômenos fisiológicos provenientes de comportamentos esportivos.

Este fato faz-nos acreditar que a análise dos fenômenos comportamentais esportivos está caminhando para uma aproximação psicofisiológica. Este termo psicofisiológico reporta à condição de uma análise de fenômenos psicológicos e fisiológicos de maneira simultânea. Esta caracterização se deve ao fato da necessidade de compreensão não somente do comportamento psicológico esportivo, mas também como este comportamento se origina.

Para situarmos esta análise comparativa entre duas tendências científicas, são necessárias a compreensão e a distinção de cada ciência. Neste caso, a Psicologia do Esporte e a Psicofisiologia do Exercício.

A Psicologia do Esporte é uma disciplina que investiga as causas e os efeitos das ocorrências psíquicas que apresenta o ser humano antes, durante e após o exercício ou o esporte, sejam estes de cunho educativo, recreativo, competitivo ou reabilitador (BECKER JR., 2000; WEINBERG; GOULD, 2001; RIBEIRO et al., 2000; SAMULSKI, 2002).

Neste sentido, esta ciência objetiva compreender as demandas implícitas nas atividades, assim como os processos e conseqüências da regulação psicológica, diferentes dimensões de conduta afetiva, cognitiva, motivacional ou motora.

A psicologia do esporte emana da psicologia, mais especificamente da psicologia aplicada, utiliza-se da Psicologia Geral, Psicologia do De-

senvolvimento, Psicologia Social, Psicologia da Personalidade e outros ramos da ciência-mãe Psicologia.

Shiling/Pilz (apud THOMAS, 1983) demonstra bem a aplicabilidade da Psicologia do Esporte:

“Novos impulsos resultaram da ambição do homem de melhorar constantemente as performances no esporte de competição de alto nível, ao aperfeiçoar-se a atividade desportiva. (...) agora cabe à psicologia do Esporte, por meio de seus conhecimentos na Psicologia Geral e de suas próprias pesquisas, ajudar a desenvolver por completo a capacidade de performance em potencial e a disposição do atleta, de modo que ele seja capaz de realizar a performance desportiva no momento decisivo.”

Na perspectiva da Psicologia do Esporte, os fenômenos ocorridos devem ser conhecidos e analisados para se ter um melhoramento dos seus comportamentos, já que cabe ao interventor captar o instante psicológico de seus atletas(alunos) para identificar os motivos de sua manifestação, buscando amadurecimento e independência, para produzir uma melhor performance global (MOSQUERA; STOBAÜS, 1984).

Por outro lado, o mundo do exercício e do esporte atualmente tem buscado a compreensão dos fenômenos fisiológicos que originam determinados comportamentos, referindo-se à melhoria constante da performance. Esta busca resulta na focalização e ampliação de um campo de conhecimento que é a Psicofisiologia, mais especificamente a Psicofisiologia do Exercício.

Os primeiros escritos a respeito da Psicofisiologia foram produzidos por Wilhelm Wundt em 1874 em seu livro-texto “Foundations of Physiology Psychology”. A partir deste fato, ocorreu uma explosão do conhecimento em Biologia Experimental e o conseqüente entendimento da Fisiologia do comportamento.

* Doutorando em Educação Física (Gestão do Conhecimento) pela UGF, RJ. Professor da Faculdade Estácio de Sá de Juiz de Fora.

Na inter-relação dos processos mentais e físicos visto pelo prisma psicofisiológico, observa-se a necessidade de compreender as funções do Sistema Nervoso Central. É importante perceber que há um consenso de que o comportamento é a principal função do sistema nervoso. Neste sentido, a função cerebral é o controle do movimento.

Desta forma se dá a origem da compreensão da aprendizagem, controle motor e performance motora e conseqüentemente ocorre a aproximação deste campo de conhecimento com a Educação Física. Por este motivo, a denominação de Psicofisiologia do Exercício.

A evolução dos estudos em Psicofisiologia do Exercício se dá através da compreensão da origem fisiológica do comportamento, este entendimento se tem na relação dos fenômenos psicológicos e fisiológicos, como descritos por Garvin, Koltyn; Morgan (1997) que identificaram uma significativa produção de lactato em pessoas normais sob uma alta carga de stress.

Estes autores suspeitam que a produção de lactato durante o exercício pode ser um possível mecanismo responsável para a ausência de uma resposta ansiolítica para o exercício de resistência.

Toledo (2000) relata meios psicológicos que viabilizam a redução e a velocidade de remoção do lactato, favorecendo não somente a recuperação atlética, mas também a melhora da performance motora em esforço subsequente.

Bara Filho (1999) analisa o fenômeno Burnout relativizando com os níveis de cortisol no sangue. Ribeiro (1993), por sua vez, afirma que o atleta tem habilidade de modificar suas respostas psicofisiológicas através de vias psicológicas.

Para efetivarmos a análise comparativa, é importante notar algumas características específicas de cada ciência. No caso da Psicologia do Esporte, nota-se uma tendência nova, com teorias e métodos independentes, dificuldade na mensuração da performance e sua intervenção envolve os aspectos psicológicos do esporte.

No caso da Psicofisiologia do Exercício, percebe-se uma tendência atual, com teorias e métodos independentes, mensura a performance e sua intervenção utiliza-se das relações de feedback entre as dimensões físicas e psíquicas. Além disto, os estudos psicofisiológicos permitem medidas objetivas, quantitativas e confiáveis da conduta.

No entanto, a tarefa dos estudiosos em Psicofisiologia do Exercício é explicar o comportamento em termos fisiológicos, e não simplesmente estabelecer reducionismos. Não é suficiente observar comportamentos e correlacioná-los a eventos fisiológicos simultâneos. Necessitamos compreender "psicologicamente" a causa de um comportamento específico para entender fisiologicamente como se deu a ocorrência.

Neste sentido, a Psicofisiologia do Exercício envolve-se com a generalização e redução, ou seja, se baseia em muitas observações de fenômenos similares, e também descreve os processos subjacentes mais elementares.

Cabe argumentar que as ciências Psicologia do Esporte e Psicofisiologia do Exercício têm um elo umbilical, o que nos permite dizer que o estudioso em Psicofisiologia do Exercício tem que ser conhecedor de Psicologia do Esporte e de Fisiologia do Exercício, para apropriar-se de recursos de maneira que lhe permita uma intervenção psicofisiológica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARA FILHO, M. G. Efeitos Psicofisiológicos do fenômeno do "Burnout" em nadadores. (Dissertação de Mestrado). Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 1999.
- BECKER Jr, Benno. Manual de Psicologia do Esporte e Exercício. Porto Alegre: Novaporta, 2000.
- GARVIN, A. W.; KOLTIN, K.F.; MORGAN, W.P. Influence of Acute Physical Activity and Relaxation on State Anxiety and Blood Lactate in Untrained College Males. International Journal Sports Medicine. 18, 470-476, 1997.
- MOSQUERA, J.J.M.; STOBBAUS, C. D. Psicologia do Desporto. Porto Alegre: Ed. da Universidade/UFRGS, 1984.
- RIBEIRO, L. C. S. Efeito do nível de ansiedade nas respostas Psicofisiológicas ao estresse em atletas de alto-nível. (Tese de Livre-Docência). Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 1993.
- RIBEIRO, L. C. S. et al. Psicofisiologia do Exercício: conceitos e aplicações. Edição eletrônica CD-ROM produzido por Jamit Sport & Marketing Ltda. Rio de Janeiro: Editora Gama Filho, 2000.
- SAMULSKI, D. Psicologia do Esporte. Barueri: Manole, 2002.
- THOMAS, A. Esporte: Introdução à Psicologia. Rio de Janeiro: Ao livro Técnico, 1983.
- TOLEDO, H. C. Efeitos da Aplicação da Técnica de Relaxamento Progressivo de Jacobson na redução dos níveis de lactato. (Dissertação de mestrado) Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 2000.
- WEINBERG, R. & GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e Exercício. Porto Alegre: Artmed, 2001.