

Psicologia x esporte x rendimento: possibilidades de atuação do psicólogo no esporte profissionalizado

Tiago Jordão

Psicólogo, membro fundador do Instituto de Direito Desportivo da Bahia

RESUMO

No mundo contemporâneo a instituição esportiva vem se afastando cada vez mais do amadorismo olímpico antigo. A crescente profissionalização do esporte cria uma concepção da prática esportiva que admite apenas a vitória como resultado válido e leva o atleta ao máximo do seu limite – físico e psicológico. Uma vez inserido nesse ambiente, o esportista vive sob as exigências particulares do seu esporte e tem com ele uma relação trabalhista como em qualquer outra área profissional, ou seja, ele é um funcionário que deve dar resultado. Nesse sentido a psicologia do esporte pode atuar como mediadora do sujeito e sua realidade, compreendendo a obrigatoriedade do alto rendimento, mas reduzindo os níveis de sofrimento do indivíduo. Este trabalho apresenta uma discussão sobre o tema e um breve relato de experiência num clube de futebol profissional na cidade de Salvador, como ilustração para a reflexão exposta ao longo do trabalho.

Palavras-chave: Psicologia, esporte, rendimento, sofrimento, trabalho.

Introdução

Das formas de atividade física, o esporte assume uma condição privilegiada em nosso meio social. Entre os povos encontramos diferenças na forma de manifestação, porém, o jogo não desaparece e desenvolve-se junto com a cultura local. A criação de regras para a execução do jogo o alça à alcinha de esporte e essa padronização permite que pessoas diferentes, se apropriem do mesmo jogo, mesmo em tempos e espaços distintos.

Não existe cultura sem jogo. Seja o jogo no lazer ou o jogo institucionalizado, ele está presente em algum instante do desenvolvimento de uma cultura. Segundo MOSQUERA & STOBBAUS (1984), “os antropólogos culturais têm evidenciado que uma das formas mais importantes de conhecer as culturas é perguntar e ao mesmo tempo evidenciar que tipo de jogos e desportos as culturas praticam (...) sendo uma cultura um processo complexo, caberia dizer que o próprio desporto é uma manifestação cultural”. Assim, entender o esporte é entender mais a cultura. Para esse objetivo são necessários conhecimentos diversos.

Na contemporaneidade, o esporte atrai as mais diversas áreas do conhecimento humano. Esses saberes contribuem de forma diferente para o crescimento desse fenômeno da nossa

cultura. No esporte de rendimento isso está evidenciando-se com o passar do tempo, deixando de ser o esporte um campo apenas das ciências médicas para se tornar um objeto de estudo de campos como a psicologia, o direito, a administração e o marketing.

As manifestações esportivas de rendimento têm em seu redor interesses profissionais dos mais variados tipos e isso se justifica na medida que as novas ciências do esporte conseguem trazer algum benefício para algum dos atores da cena, ou seja, é preciso que a inserção de uma profissão no meio esportivo profissional traga utilidade para o atleta, o espectador e o gestor. Não seria possível compreender o esporte atual apenas com a concepção romântica do início do século, cada ponto de vista científico novo colabora para uma maior compreensão desse “espaço privilegiado para quem pratica, assiste e investe”(RUBIO, 2000), que é o esporte.

É preciso notar que o fenômeno esportivo além de tomar dimensões gigantescas na atual sociedade, foi alterado em sua concepção. O esporte-jogo virou esporte-negócio¹. A respeito dessa mudança RAMALHO (1998), exemplifica com a edição de 1966 da Copa do Mundo de futebol, realizada na Inglaterra: “A partir da edição de 1966, ou seja, na era da transmissão via satélite, a Copa do Mundo deixou de ser uma disputa internacional de futebol para se tornar um acontecimento eminentemente comercial e político, tendo o futebol, isto é, o esporte, como mero pretexto”. Nos jogos olímpicos, o ideal amadorista, entendido como condição intrínseca à condição de atleta desde a fundação da competição ainda na idade antiga, foi substituído do Olimpismo pelo objetivo direto ou indireto de gerar lucro para os envolvidos (DONNELLY apud RUBIO, 2001).

Todo esse cenário atraiu a psicologia para dentro das instituições esportivas, afinal, a mudança no olhar sobre o esporte, altera também o olhar sobre o esportista e as relações intra e inter esportivas. Segundo MOORE, “uma ciência do comportamento preocupa-se com quaisquer condições ou fatores que afetem o comportamento como um evento”. Neste trabalho discutiremos as consequências psicológicas do status de esportista profissional, entendendo o que é o esporte de rendimento e como pode a psicologia atuar para promoção de saúde e manutenção de bem estar do atleta moderno, considerando as pressões de sua profissão.

O esporte de rendimento

O esporte de rendimento é aquele profissionalizado. Muito embora ele seja a grande referência para trabalhar com qualquer atividade física, ele não representa o esporte em sua totalidade. O esporte pode ser praticado como forma de lazer, como ferramenta pedagógica no ambiente escolar ou no espaço de iniciação desportiva nas escolinhas e, a depender do ambiente em que esteja inserido, assume valores diferentes e seus objetivos orientam a prática, as relações interpessoais e o nível de cobrança do próprio praticante.

É importante distinguir o rendimento das demais concepções da prática esportiva, entendendo que nenhuma delas deve obrigatoriamente seguir os padrões do esporte profissional e nem servem como triagem de novos atletas, ou seja, a base da pirâmide do esporte de rendimento

¹ Na afirmação de RUBIO (2001), “(...) na atualidade, o esporte deixou de ser apenas uma competição para se tornar um espetáculo. Já não é possível imaginar o espetáculo esportivo sem alguma forma de competição, seja entre atletas, seja entre as empresas que patrocinam a competição”.

não é o lazer, nem a iniciação e muito menos a escola. A estrutura do rendimento se alimenta dessas fontes, porém, deve criar suas próprias portas de entrada, nas quais o sujeito é apresentado ao esporte na forma com a qual ele será vivenciado. De outra forma, a instituição esportiva seguirá dominando os espaços destinados à atividade física em geral, conforme aponta BRACHT (1992) a esse respeito: “a instituição esportiva sempre lançou mão do argumento de que esporte é cultura, é educação, para legitimar-se no contexto social e, principalmente para conseguir apoio e financiamento oficial”.

A característica primordial do esporte de rendimento é excelência no desempenho, ou segundo RUBIO (2006), “a vitória, e não a participação, é o valor supremo da competição esportiva, isso porque à vitória estão associados o reconhecimento social, o dinheiro, o desejo da permanência, levando ao menosprezo de qualquer outro resultado”. Na verdade, o esporte de rendimento reflete os valores praticados da cultura que o gerou sob a égide do capitalismo industrial (RUBIO, 2006). Com isso, os outros modelos de prática esportiva sofrem as influências dessa orientação para a vitória. EPIPHANIO (2002) destaca que a exigência da performance engendra processos de especialização precoce, limitando o potencial de desenvolvimento de habilidades físicas em crianças e contribui para aumento do stress infantil.

Essas repercussões podem ser entendidas devido a duas condições inerentes ao esporte de rendimento: a obrigação de viver no limite e a condição de esportista profissional. A primeira é que nesse ambiente, o esportista deve ser levado ao seu limite, que significa chegar ao máximo do seu desempenho. Contudo, o atleta de rendimento mantém-se no auge justamente por viver em busca do seu limite para que possa superá-lo (SILVA, 2003). O reconhecimento da superação é a vitória e, mais tarde, o recorde ou título. Para que possa atingir tais metas, um atleta de rendimento deve se submeter a um intenso programa de treinamento desportivo, que inclui o aprendizado da técnica e da tática, o desenvolvimento de habilidades emocionais e aspectos da personalidade que permitam ao competidor suportar as exigências das situações do seu esporte e o de suas capacidades físicas (CASAL, 2000).

O processo de treinamento sugere aprendizado, porém, não necessariamente desvinculado da humanização da experiência. CASAL (2000) lembra que “o rendimento à custa do sacrifício de valores morais é simplesmente carente de ética e pode chegar a conspirar também, a curto e médio prazo, a conspirar contra o próprio rendimento”. Assim, atletas que podem competir contra si – competições como iron man, enduros, marcha atlética, maratonas, etc – podem apresentar desempenhos abaixo da sua real capacidade ou atletas e equipes que competem diretamente entre si, podem sofrer com derrotas injustas ou praticar atitudes anti-desportivas sob o pretexto da vitória.

Um outro aspecto do esporte de rendimento é que, com a superação do amadorismo e a conseqüente profissionalização, os valores em torno do esporte mudaram e o status de profissional cria relações regidas por leis de trabalho que tanto exploram, quanto protegem o trabalhador.

O atleta é um investimento ao redor do qual gira uma estrutura complexa. Como em todo negócio, o objetivo é o lucro, assim, “os clubes investem em um arsenal de estratégias para que seus atletas rendam o máximo e, por essa razão, exigem vitórias” (CORREA, 2002). No futebol a profissionalização gerou uma dificuldade na medida que se trabalha dentro de uma

legislação cada vez mais específica para essa categoria profissional, porém o próprio jogador não assume uma postura profissional.

Há exemplos de outros esportes nos quais o atleta já adotou comportamentos “profissionalizados” e podem debater com mais facilidade sobre a estrutura na qual eles competem, a exemplo do tênis. Evidente que questões sócio-econômico-culturais interferem nesse processo, todavia maiores esclarecimentos sobre o esporte de rendimento em qualquer modalidade poderia gerar atletas mais capacitados e com menor sofrimento psicológico.

Psicologia do esporte x rendimento

As primeiras incursões da psicologia no esporte datam do século passado, com experimentos norte americanos que envolviam tempo de reação de atletas e a influencia de outros atletas nas sessões treinamentos. No Brasil, apesar de encarada como novidade no meio acadêmico e nos clubes de futebol, a psicologia do esporte teve início na década de 50, principalmente com o trabalho de João Carvalhaes junto ao selecionado campeão mundial na Suécia.

O afastamento da psicologia do tema empobrece os dados científicos sobre sua contribuição ao esporte – e ao atleta – e abre espaço para práticas alternativas taxadas de psicologia, sem terem o mínimo de coerência teórica. De acordo com (FILHO, 2000), a “terra de ninguém” que se tornou a psicologia do esporte deveria compelir os profissionais a delimitar seu campo de trabalho, não se restringindo apenas a tentativas de ensaio e erro de aplicação do método clínico no âmbito esportivo.

É importante ao psicólogo do esporte que tenha não apenas os recursos técnicos de sua própria área, mas conheça também a realidade específica de sua área e do esporte no qual atua. Assim, poderá a psicologia contribuir significativamente de duas formas com o esporte segundo (FILHO, 2000): na pesquisa e na aplicação direta de técnicas psicológicas com as funções de diagnóstico e intervir no rendimento. Neste trabalho, nos interessa exatamente essa segunda função.

A partir do que foi exposto sobre o rendimento esportivo, a primeira idéia para utilização da psicologia é conferir-lhe um sentido utilitarista. É importante não perder de vista que falamos do esporte de rendimento, ambiente que atrela esporte a lucro e continuidade profissional. A produção de atletas invulneráveis à variáveis psicológicas da competição para que atinjam o ápice de sua performance. CORREA (2002), destaca que atualmente até a contratação de um jogador pode ser influenciada pela sua demonstração de disciplina, conduta, responsabilidade e auto-confiança.

Não se pode creditar ao psicólogo as vitórias de uma equipe ou atleta, porém, treinamentos modernos incluem preparação mental para enfrentar adversidades e pesquisas têm sido feitas nesse sentido para que os atletas saibam o que fazer quando se depararem com qualquer tipo de distração, utilizando técnicas de imaginação (CORREA, 2002). Já nas categorias de base o trabalho do psicólogo no esporte pode colaborar com o atleta no sentido de manter seu rendimento reduzindo níveis de stress e ansiedade em função de situações vividas pela escolha da profissionalização esportiva, a saber: renúncias da vida “normal”, instabilidade da profissão, amadurecimento precoce e na orientação a pais e treinadores (EPIPHANIO, 2002).

Outro ponto relevante na contribuição da psicologia é a motivação, que pode potencializar o sujeito já adaptado ao esporte e lhe conferir mais uma via de acesso à vitória. Segundo SILVA (2003), “o indivíduo pode possuir diversas competências que o habilitem à realização de tarefas, porém a motivação determinará o grau de envolvimento e, muitas vezes, a qualidade com a qual a tarefa será cumprida”. Processos de comunicação disfuncionais, condições inadequadas de trabalho, baixa remuneração, problemas nas relações intra e inter grupais, são fatores que podem interferir na motivação de atletas, principalmente se se tratarem de atletas com orientação extrínseca de motivação.

É indiscutível que toda ação de preparação do atleta, seja ela física, psicológica, técnica ou tática, visa a maximização da performance. O esporte não é o ambiente para clínica, cria suas próprias situações e trabalha muitas vezes com tempo exíguo para obtenção de uma resposta satisfatória do atleta. Essa tensão é característica do ambiente de trabalho esportivo, razão pela qual o psicólogo pode abordar seu grupo ou atleta fundamentado na psicopatologia do trabalho, na intenção de reduzir o sofrimento desse trabalhador. Se concebido como trabalho, o esporte pode impor exigências tais que ofereçam riscos ao atleta comparados a qualquer outra doença, merecendo ser tratado como tal (DEJOURS, 1998 apud RODRIGUES 2006). No esporte intensifica-se a preocupação de Dejours, pois este afirmava que a primeira vítima do trabalho não é o aparelho psíquico, “mas o corpo dócil e disciplinado, entregue às dificuldades inerentes à atividade laborativa; e, dessa forma, projeta-se um corpo sem defesa, explorado e fragilizado pela privação de seu protetor natural, que é o aparelho mental.”

Para que promova redução do sofrimento, seja diminuindo o stress, regulando a ansiedade, tratando as relações intra grupais ou oferecendo a escuta, o psicólogo pode realizar encontros individuais, aplicar questionários, realizar sessões com a equipe e manter contato direto com o treinador.

Para ilustrar essa atuação, segue um breve relato do acompanhamento psicológico prestado aos atletas profissionais de um time de futebol na segunda divisão baiana no ano de 2006.

Relato de experiência

Nossa entrada na equipe aconteceu por iniciativa própria e a oferta do trabalho aceita pela comissão técnica. O time já havia realizado duas partidas, obtendo dois empates, um no seu campo e outro no campo adversário. A primeira reunião foi com o treinador, o auxiliar técnico e o preparador físico para exposição dos objetivos e metodologia do trabalho e, em seguida, foi feita uma sondagem com o grupo para percepção do nível de conhecimento que tinham sobre a psicologia e sua atuação no esporte. Desse encontro ficou notório que o grupo desconhecia a possibilidade de atuação do psicólogo, à exceção de um atleta. O fato de o profissional ser também estudante de educação física foi importante para que o grupo o aceitasse prontamente.

A queixa do treinador era a situação com cartões vermelhos. Nos dois primeiros jogos, o time sofreu com duas expulsões. Dos jogadores, vinha a fala de insegurança pela indefinição de um time titular e da diretoria pressões pela insatisfação com a comissão técnica.

Ficou estabelecido que as reuniões seriam semanais, sempre antecedendo o jogo da rodada, reservado aos atletas, em local amplo com capacidade para abrigar confortavelmente todo o grupo, no horário da concentração. A opção foi formar um grupo operativo terapêutico, estabelecendo como tarefa a solução dos conflitos emergentes entre uma partida e outra, sendo que esses evidenciavam conteúdos não manifestos publicamente pelos jogadores. Foram utilizadas dinâmicas de grupo, encontros individuais e aplicação de questionários elaborados para o trabalho, contendo dados sócio-econômico-culturais, histórico do jogador, investigação de fatores causadores de stress na profissão e no contexto do clube.

Um fator que auxiliou a leitura dos níveis de stress e ansiedade foi a utilização do aporte teórico da psicopatologia do trabalho, possibilitando um enfoque na saúde mental do trabalhador, sem desprezar as particularidades de temas construídos pela psicologia do esporte. A identificação das cargas de trabalho que ameaçavam a integridade física e emocional de um jogador de futebol foi imprescindível para a intervenção. Para esse processo foi adaptado no questionário tabelas de fatores de stress competitivos e pré competitivos, a partir de pesquisa realizada por JUNIOR (2002).

Durante a competição, foram identificadas as seguintes situações estressoras: a demora pelo resultado positivo, independente do mando de campo; a pressão de parte da diretoria para troca da comissão técnica já na segunda rodada da competição; as precárias condições de moradia na concentração; riscos de lesões em função do estado de conservação do gramado de treinamento; a demissão do treinador (e sua comissão) na terceira rodada apesar de não ter perdido; a chegada de um novo treinador e novos jogadores; a substituição de grande parte do time titular e reserva para a segunda fase do campeonato; postura distanciada e comunicação hostil do preparador físico.

Ao longo do trabalho foi possível aprofundar nas motivações do grupo e conciliar objetivos em comum. A quantidade de cartões amarelos e vermelhos reduziu com o time voltando a ter uma expulsão apenas no primeiro jogo da segunda fase, sendo que nesse caso o jogador apresentava questões particulares independentes do seu trabalho. Os novos jogadores puderam ser acolhidos durante o trabalho e os processos de comunicação desenvolvendo-se com a redução de ruídos internos, através da possibilidade de conhecer e discutir o que cada um comunicava ao grupo com sua postura e comportamentos.

A avaliação do trabalho não foi o acesso à serie B, que não ocorreu, mas o relatos dos jogadores sobre a importância de serem acompanhados durante a competição. As limitações foram impostas pelas condições de trabalho. Nem sempre foi possível nos 5 meses de trabalho manter as reuniões com horário e dia fixos. As chances de encontros individuais com os jogadores eram baixas, dependendo de sua disponibilidade enquanto estivessem em tratamento médico. Apesar da permissão da segunda comissão técnica (que durou mais tempo à frente do time), o trabalho não foi estimulado e talvez não compreendido.

Conclusão

A relação entre a psicologia com o esporte e o rendimento tem crescido nos últimos tempos em diversos esportes, sejam eles individuais ou coletivos. Técnicos como Luiz Felipe Scolari e atletas como o tenista Rafael Nadal, utilizam serviços de profissionais da psicologia em suas

comissões. A presença de um psicólogo não significa êxito esportivo, mas suporte para um atleta que precisa vencer. A crítica de que o esporte de rendimento só valoriza a vitória e nada mais deve existir como uma regra nesse ambiente, regra tal que não se valida em outras aplicações do esporte, mas que só poderá ser superada a partir do reconhecimento de sua existência.

No esporte profissional o atleta vai ser levado ao seu limite, caso deseje vencer. Cabe ao psicólogo compreender essa realidade e atuar sobre ela, o que não significa produzir atletas-robôs, cujo funcionamento obedeça tão somente os ditames competitivos. O objetivo da ciência psicológica não pode ser substituído em prol apenas da maximização da performance, mas a meta de promoção de saúde e bem estar psicológico deve prevalecer, sem desprezar o objetivo do rendimento – traduzido em lucro para o investidor. Competir e vencer é manter emprego e isso pode ser alcançado sem detrimento da saúde do trabalhador. A função de atleta oferece também a chance de realização pessoal na superação de obstáculos, que pode ser uma via de satisfação ou sofrimento para o sujeito.

Referências

BRACHT, Valter. Educação física e aprendizagem social. Ed. Magister, 1992.

CASAL, Hiram M. Valdeés. Treinamento desportivo e psicologia do esporte. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, Vol 8, N 4, pg 37-44, Brasília, DF, 2000.

CORREA, Daniel Kroeff de Araujo et al . Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional. Psicol. Reflex. Crit., Porto Alegre, v. 15, n. 2, 2002 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722002000200021&lng=en&nrm=iso>.

DEJOURS, C. A loucura do trabalho: um estudo de psicopatologia do trabalho, Ed. Cortez, São Paulo, SP, 1998 apud RODRIGUES, Patrícia Ferreira. Sofrimento no trabalho na visão de Dejours in Revista Eletrônica de Psicologia. Ano IV, N. 7, Garça, SP, 2006, disponível em <http://www.revista.inf.br/psicologia07/pages/artigos/edic07-anoiv-art03.pdf>

EPIPHANIO, Érika Höffling. Conflitos vivenciados por atletas quanto à manutenção da prática esportiva de alto rendimento. Revista Estudos de Psicologia. Vol. 19, N. 21, pg 15-22, PUC Campinas SP, 2002.

FILHO, Paulo Gomes de Sousa. O que é a psicologia do esporte? Revista Brasileira de Ciências e Movimento, Vol 8, N 4, pg 33-36, Brasília, DF, 2000.

JUNIOR, Dante de Rose. O stresse e suas implicações no desempenho esportivo in BARBANTI et al. Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde. Ed. Manole, 1ª edição, São Paulo, SP, 2002.

MOSQUERA, Juan José Mouriño & STROBÄUS, Claus Dieter. Psicologia do Desporto. Porto Alegre, Ed. Da Universidade, UFRGS, 1984.

RAMALHO, Márcio. Futebol é bola na rede: diagnóstico e soluções para a crise do futebol. Ed. Relume Dumará, Rio de Janeiro, 1998.

RUBIO, Katia. O imaginário esportivo contemporâneo: o atleta e o mito do herói. Ed. Casa do Psicólogo. São Paulo, SP, 2001.

_____, O imaginário da derrota no esporte contemporâneo, Psicologia e sociedade, Vol. 18, N. 1, pg. 86-91, 2006.

SILVA, M Lúcia & RUBIO, Kátia. Superação no esporte: limites individuais ou sociais? Revista portuguesa de ciências do desporto. Vol 3. N. 3, pg 69-76, 2003.