UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
INSTITUTO DE PSICOLOGIA

LÍGIA SILVEIRA FRASCARELI

Interfaces entre Psicologia e Esporte:
Sobre o sentido de ser atleta.

SÃO PAULO

2008

LÍGIA SILVEIRA FRASCARELI

Interfaces entre Psicologia e Esporte:
Sobre o sentido de ser atleta.

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia
da Universidade de São Paulo, como parte dos
requisitos para obtenção do título de mestre em
Psicologia.

Área de concentração: Psicologia Escolar e do
Desenvolvimento Humano

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Henriette Tognetti Penha
Morato

SÃO PAULO

2008

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

Catálogo na publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo

Frascareli, Lígia Silveira.

Interfaces entre psicologia e esporte: sobre o sentido de ser atleta / Lígia Silveira Frascareli; orientadora Henriette Tognetti Penha Morato. -- São Paulo, 2008.

198 p.

Dissertação (Mestrado – Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Área de Concentração: Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

1. Psicologia do esporte 2. Fenomenologia existencial 3. Atletas 4. Psicologia aplicada 5. Esportes I. Título.

GV706.4

FOLHA DE APROVAÇÃO

LÍGIA SILVEIRA FRASCARELI

Interfaces entre Psicologia e Esporte: sobre o sentido de ser atleta.

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, como parte dos requisitos para obtenção do título de mestre em Psicologia.

Área de concentração: Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Henriette Tognetti Penha Morato

Aprovado em:

Banca examinadora:

Prof.(a) Dr. (a) _____

Instituição _____ Assinatura _____

Prof.(a) Dr. (a) _____

Instituição _____ Assinatura _____

Prof.(a) Dr. (a) _____

Instituição _____ Assinatura _____

A Ricardo Wassall, que entre treinos, histórias, competições, risadas e “terapias”, ofereceu a oportunidade de um re-encontro comigo mesma...

AGRADECIMENTOS

A meus pais (Vilma e Jair), pelo amor, amizade, apoio incondicional, confiança e por terem sido, sempre, uma base segura; à minha irmã Denise, pela companhia nos melhores e piores dias e pela necessária alteridade;

À minha orientadora Henriette Morato (Henri), pela formação como psicóloga, orientação, amizade e por ter acreditado na “causa”;

À Izabel Ruiz, pelo acolhimento, apoio e companhia nas horas de “House”;

Ao Leléu, por suportar minhas ausências e pela companhia aconchegante e silenciosa nas tantas horas de estudo;

Aos amigos da Psico (especialmente Andréa Widmer, Lígia P., Mari Stucchi, Dani Watanabe, André (Cravo e Náder), Cássia, Neto e Lucão) pelas histórias, companhia na Atlético, nos Inters e Bifes e nas horas de crise existencial;

Aos amigos da EEFE-USP (especialmente à turma Esporte-06) pelas milhares de risadas, cornetagens, paciência, horas de estudo (mesmo as improdutivas), aulas práticas divertidíssimas, treinos e pela inesperada felicidade desses últimos 3 anos;

Aos professores Paulo Albertini, Marlene Guirado, José Leon Crochik e Nelson Coelho Júnior (IP); Júlio Serrão, Valmor Tricoli, Paulo Ramires e Kátia Rúbio (EEFE), pela dedicação e pela inspiração...

Especialmente aos atletas-amigos, atletas-alunos (EEFE e Poli – Wetrats) e atletas-sujeitos, tão importantes nesse trabalho como em minha vida...

O meu “muito obrigada!”

Pois o físico não é o objeto do qual fala, nem o químico; ao contrário, o psicólogo era ele mesmo, por princípio, o fato do qual tratava. Essa representação do corpo, essa experiência mágica que ele abordava com desapego era ele mesmo, ele a vivia ao mesmo tempo em que a pensava.
(MERLEAU-PONTY)

RESUMO

FRASCARELI, Lígia Silveira. Interfaces entre Psicologia e Esporte: Sobre o sentido de ser atleta. São Paulo, 2008. 198 f. Dissertação (mestrado). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.

O estudo buscou dois objetivos: 1) conhecer o sentido dado por atletas à sua prática esportiva, tendo como referencial teórico a perspectiva fenomenológica existencial; 2) questionar alguns conteúdos próprios à Psicologia do Esporte, na tentativa de contrapor a experiência real do atleta às teorias propostas por esse campo de conhecimento, procurando apontar alguns de seus possíveis limites. Encontrou-se que o sentido dado pelos atletas à sua prática esportiva é absolutamente singular e que não pode ser definido com precisão, nem apreendido como conceito, por ser particular, de difícil verbalização e, como fenômeno, permanece em constante movimento de revelação e ocultamento. Desse modo, as categorizações e os conceitos utilizados pela Psicologia do Esporte se mostraram pouco compatíveis com a experiência real dos atletas. Assim, considera-se uma forma de cuidado psicológico que procure compreender, eticamente, como o sentido dado à prática configura o próprio projeto “ser atleta” no mundo esportivo particularizado pela experiência de cada um.

Palavras-chave: 1. Psicologia do Esporte 2. Fenomenologia Existencial 3. Atletas 4. Psicologia Aplicada 5. Esporte.

ABSTRACT

FRASCARELI, Lígia Silveira. Interface between Psychology and Sport: the meaning of being athlete. Master's of Science Dissertation. São Paulo, 2008. 198 f.. Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.

The study searched two objectives: 1) to know the meaning given for athletes to their sports practice, theoretically supported by the existential phenomenology perspective; 2) to question some proper contents of Sport Psychology, in the attempt to confront the athlete's real experience to the theoretical proposals in that field of knowledge, trying for to point out some of its possible limits. It have been found that the direction given for the athletes to their sports practice is absolutely singular and cannot be defined with precision, nor apprehended as concept, cause it is particular, sometimes unspeakable and, as phenomenon, remains in constant movement between revelation and hide. Therefore, used characterizations and concepts from Sport Psychology show little compatible with the athletes' real experience. Thus, other mode for psychological care is needed, ethically considering how a given sense to practice configures the own project "being athlete" in sportive world, particularized by oneself's experience.

Key- Words: 1. sport psychology 2. phenomenological existential 3. Athletes 4. applied psychology 5. sport

SUMÁRIO

RESUMO	6
ABSTRACT	7
1. AQUECIMENTO...	9
2. ABERTURA	23
3. FORA DA PISCINA: CONHECENDO O ENTORNO...	28
3.1 O ESPORTE	28
3.2 HISTÓRIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE	36
3.3 A PSICOLOGIA DO ESPORTE	39
3.4 O “PSICOLÓGICO”	73
3.5 A CIÊNCIA	77
3.6 AS PSICOLOGIAS...	83
3.7 A FENOMENOLOGIA	89
4. BALIZAMENTO	96
5. LARGADA: OS ATLETAS SE APRESENTAM...	101
5.1 <i>SAÍDA FALSA</i> : ENTREVISTA DE L.	102
5.2 ENTREVISTA DE L. – parte II	126
5.3 AVIRADA DA “ <i>DES-MOTIVAÇÃO</i> ”: ENTREVISTA DE B.	136
5.4 NA ARQUIBANCADA: ENTREVISTA DE S.	151
6. A CHEGADA...	177
7. SAINDO DA PISCINA...	186
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	189
ANEXO (formulário de consentimento livre e esclarecido)	198

1. AQUECIMENTO...

No trajeto realizado aqui, optou-se por começar observando o que os atletas têm a dizer. As entrevistas realizadas provocaram questionamentos a respeito de uma série de relatos, de certa forma inesperados, sobre modos de ser atleta, de lidar com as situações de competição e treinamentos, com o próprio corpo, com a rotina e com as dificuldades. Chamaram a atenção especialmente por incitarem questionamentos quanto àquilo que supostamente já é conhecido, via teoria, sobre quais seriam formas “melhores” ou “adequadas” de ser atleta.

Realizaram-se entrevistas com atletas de uma modalidade individual (natação), os quais foram escolhidos pela disponibilidade e por representarem diferentes níveis de envolvimento com o esporte: uma atleta cuja participação competitiva se dá de forma mais “recreativa”(F.¹), uma atleta de alto nível (profissional) que, contudo, não chegou ao nível que pretendia (L.), três atletas iniciantes (juvenis) de diferentes clubes (A., C., G.) , uma ex-atleta (S.) e um atleta da categoria júnior, indicado como “desmotivado” (B.).

Procurou-se, com esses atletas, diferentes, versões diferentes, momentos marcantes e experiências específicas do envolvimento esportivo, sendo intenção da entrevista possibilitar e estimular os entrevistados a narrarem suas histórias como atletas. Desse modo, aqui, serão apresentados os atletas iniciantes e a atleta de “participação”. Os outros três atletas (atleta profissional, ex-atleta e atleta “desmotivado”), serão devidamente apresentados e suas entrevistas trabalhadas na íntegra em outro momento do trabalho.

Faz-se importante mencionar que foram entrevistados também atletas de uma modalidade

¹ Os atletas serão denominados por iniciais que não correspondem a seus verdadeiros nomes para assegurar o sigilo das informações.

coletiva (basquetebol), pois, inicialmente, a proposta era observar também as diferenças e as especificidades presentes na comparação entre as experiências dos atletas de modalidades coletivas e individuais. Porém, foram encontradas diversidades de tal magnitude, referentes à própria situação de “coletividade” a que se é submetido em um time, que estas foram interpretadas como uma forma distinta do próprio lidar com a condição de “ser atleta” e com as vicissitudes do rendimento propriamente dito. Enquanto um atleta individual sempre será o “executante” de seu desempenho, em uma modalidade coletiva isso nem sempre será verdadeiro: ainda que faça parte do grupo, o atleta pode não jogar um ou vários jogos de um campeonato, pode ter uma atuação ruim e, mesmo assim, o time vencer, ou pode ter seu melhor desempenho em uma situação de derrota. Infelizmente, explorar o assunto nesse âmbito e amplitude não foi possível nesse trabalho. Assim, nenhuma dessas entrevistas foi trabalhada na íntegra; contudo, neste início, considerou-se válido demonstrar alguns trechos bastante significativos na busca por diferentes experiências esportivas.

Serão dois os atletas do basquetebol que falarão aqui. Um deles, M., agora atleta universitário, começou a jogar basquete com oito anos, mas não por vontade própria: “... *eu era grande já... aí o técnico me convidou.*” Aos 15 anos mudou-se de cidade para jogar basquete e alcançou grande expressividade nas categorias de base, inclusive a participação em uma seleção brasileira que disputou e venceu um campeonato sul-americano juvenil. Ao final do ensino médio, viu-se frente à escolha entre seguir como jogador de basquete, com um futuro incerto, ou seguir os estudos em uma universidade pública. Essa escolha apareceu para o atleta como obrigatória, pois já no colégio sentia grande dificuldade entre conciliar a dedicação aos treinamentos da modalidade e os estudos, percebendo que um setor prejudicava a qualidade de desempenho no outro e vice-versa:

[...] no terceiro (ano do ensino médio) eu queria fazer faculdade... Mas não pensava que

para fazer faculdade teria que parar de jogar! [...] Só que aí... no final de 2003 eu comecei a estudar mais sério e meu rendimento no basquete foi piorando [...] Caiu um monte! (M.)

Esta decisão é comum para grande parte dos atletas brasileiros que, por volta dos dezessete anos se vêem entre essas duas opções praticamente inconciliáveis (estudo de boa qualidade ou esporte). Em determinados casos, o futuro após a carreira esportiva é mais determinante na decisão, enquanto em outros, as possibilidades financeiras representadas pelo esporte, ao menos instantaneamente, são mais relevantes (SILVA, 2006). Ainda que esta decisão seja deliberada, é preciso lidar com o preço da escolha, do enigma de um futuro não vivido e, aparentemente, ainda não deixado para trás na história desse atleta, dado o tempo verbal emprega na fala:

[...] Agora... às vezes... eu me arrependo... Mas... às vezes... não também... Vai ficar a vida inteira batendo isso: “Nossa! Eu poderia ser jogador! Poderia ir prá Europa... Mas...” (M.)

Este atleta relata ainda experiências de sofrer e recuperar-se de uma lesão em circunstâncias que comprometeram sua carreira esportiva, algo que curiosamente não apareceu em nenhuma outra entrevista:

[...] Em 2004... comecei sem credibilidade nenhuma... no banco... era reserva... O técnico não me conhecia e ele já tinha o time dele. Aí eu fui crescendo no time... virei titular! Joguei dois jogos e machuquei o tornozelo. Aí eu passei um mês parado... de férias e recuperando... Quando tava voltando... me recuperando... jogando mais tempo... quando começaram os play-offs... as finais... eu machuquei de novo! Aí eu fui pro banco de vez! Nesse período de recuperação eu tava jogando mal! É... tava jogando mal! Ficava puto! (M.)

Sabe-se que a incidência de lesão em atletas anteriormente lesionados é muito maior do que em atletas que nunca sofreram lesões. Esse tipo particular de lesão (entorse no tornozelo) é bastante comum em jogadores de basquete devido às forças médio-laterais às quais as estruturas passivas de sistema locomotor (ligamentos e tendões) são submetidas nos movimentos típicos da modalidade (saltos, corridas, paradas bruscas e mudanças de direção) (McCLAY et.al., 1994). O tempo reduzido de recuperação física (um mês, em vista dos cinco meses a um ano aproximadamente recomendados para a recuperação completa desse tipo de lesão) e psicológica

(que pode ser até mais demorada que a recuperação física, segundo MARKUNAS, 2003) acaba tornando o atleta muito suscetível à reincidência do evento, geralmente retirando-o da prática esportiva ou, ao menos, impossibilitando-o de retornar ao nível anterior de desempenho. Mas “o show tem que continuar”, o que é possível quando há um banco de reservas e muitos outros atletas que poderão substituir esse que se machucou.² A dinâmica esportiva é, muitas vezes, um processo de “seleção natural”.

Outra atleta entrevistada do basquetebol (E.) ainda joga em um time universitário de grande expressividade, com o qual estabelece um vínculo profissional (com recebimento de bolsa de estudos e salário). Essa atleta vê sua vida pessoal e profissional, futura e pregressa, bastante ligada ao esporte que pratica, não concebendo ainda a possibilidade de deixar de jogar competitivamente:

[...] Eu não penso nisso (em parar). Eu não consigo parar hoje em dia... eu tenho que estar jogando! [...] Não sei se um dia vou parar... Não consigo me ver parando... e é assim até hoje... Estou aqui na faculdade e tudo mais... mas se fulaninha me chamar prá jogar eu vou! (E.)

O momento de abandonar a carreira esportiva talvez seja o mais difícil na carreira do atleta, porque ele não deixa para trás apenas uma atividade, mas um modo de se perceber e estar no mundo, uma “estrutura de vida” que, no futuro não passará de uma lembrança (RÚBIO, 2001).

Outro comentário bastante interessante da atleta chamou a atenção nesta entrevista:

[...] Ser atleta... prá mim... é minha vida! Independente de não conseguir ser atleta de alto nível... seleção... Mas ficaram coisas que eu aprendi de pequeninha que me fizeram ser o que eu sou hoje.

Sabe-se que a prática esportiva se inicia em tenra idade, o que leva à conclusão de que o esporte tem um importante papel na formação da criança. Sejam as experiências da infância quais

² Se nosso foco aqui fosse a Psicologia inserida nos grupos esportivos, iniciáramos o trabalho perguntando, como o faz Barus-Michel (2001, p. 178): “Como poderia haver uma solidariedade entre indivíduos que se substituem uns aos outros?”

forem, elas têm um papel fundamental na formação do ser humano e são significativas para a vida adulta. A pergunta precisa, então, seguir na direção de como essas experiências particulares relacionadas ao esporte infantil atuam na formação de quem será o adulto. Afinal, pode-se perguntar sobre o que a competição ensina, principalmente quando se fala da competição real, não da ideal (ideológica ou hipócrita?) onde realmente seria possível para o atleta interessar-se pelo competir ao invés de ganhar. Esse ideal não se aplica ao atual estágio do esporte-espetáculo (BETTI, 1997), infelizmente. Porém, discussões acadêmicas sobre o fato de este ser um modelo válido ou não (ver discussões a partir da ótica da educação física, tais como em BETTI, 1993; LOVISOLO, 1996; TANI, 1996; TANI, 2000; KORSAKAS & De ROSE JR., 2002; SÍGOLI, 2005) serão deixadas à parte por dois motivos. O primeiro deles se refere ao fato de que esta pesquisa aloca-se, como não poderia deixar de ser, no momento atual, onde determinados valores já estão postos, sejam eles apreciados ou não; falar em condições ideais só seria válido se fossem desenvolvidas propostas e meios para atingi-las, o que não é o objetivo neste trabalho. O segundo motivo diz respeito ao tema aqui proposto: se no esporte de alto rendimento, as teorias de treinamento a longo prazo se opõem à busca da vitória infantil, isso não se dá devido a pressupostos morais ou preocupação com o bem-estar do jovem atleta, mas pelos riscos de especialização precoce³ que prejudicariam o desenvolvimento posterior dele. A lógica competitiva seguida pelo esporte de rendimento pressupõe efetivamente que o importante é vencer.

Uma das nadadoras entrevistadas, apresentada abaixo, oferece talvez um indício sobre qual

³ A especialização precoce acontece como resultado de uma forma de planejamento do treinamento a longo prazo que expõe o jovem atleta, geralmente ainda criança, a altas intensidades e alta especificidade de treinamento em uma única modalidade. O fenômeno se caracteriza por rápida melhora no desempenho, altos níveis de desempenho obtidos ainda na infância, inconsistência do desempenho em competições, abandono precoce do esporte e alto índice de lesões (BOMPA, 2002). Além dessas consequências, esse tipo de planejamento causa o esgotamento das capacidades adaptativas do atleta (PLATONOV & FESSENKO, 2003), promovendo um altíssimo nível de desempenho nas categorias de base, porém com pouca capacidade de manutenção (mesmo mantendo-se as altas cargas de treinamento, a resposta é menor) e de melhora posterior.

poderia ser o papel da participação competitiva na formação da criança. Ela pode estar apenas repetindo uma opinião geral de senso comum, mas, devido à força que esta possui no ideário esportivo pós-moderno e na própria cultura, faz-se interessante levá-la em consideração:

[...] Acho que quando você pratica esporte você aprende a ter uma postura diferente com relação às coisas que você quer... e sei lá... Quer queira... quer não... você aprende que depende tudo de você! Principalmente em esporte individual... (É, você começou falando... é um negócio que você sabe que não adianta por a culpa no outro...) É... não é o treinador... não é o tempo... Tem gente que até tenta! (rs) Eu já vi colocarem culpa na raia! Mas sei lá... acho que mesmo essas pessoas sabem que no fundo o negócio é com elas... Acho que você leva essa postura pra vida... (F.)

Interessante perceber através dessa fala uma das mais sérias controvérsias na qual o atleta moderno encontra-se envolvido: está inserido inegavelmente em uma rede de condições sociais, materiais, de significações históricas e ideológicas (LÉVY, 1994) que acabam estruturando essa forma de pensar que a nadadora apresenta, mas parece não estar inserido nessa mesma rede quando algo não sai conforme o esperado em sua prática, ou seja, quando não ganha. Essa contradição pertence ao próprio individualismo como movimento histórico-cultural, mas percebe-se, através da argumentação de F, quão bem o atleta atua o papel do exclusivo responsável pelo próprio sucesso ou fracasso, quando não o é, nem por um, nem pelo outro.⁴

Os nadadores entrevistados, como já foi dito, foram escolhidos de acordo com os níveis de participação e envolvimento com a atividade. A., C. e G. são três atletas de categorias intermediárias (juvenis), que, no momento da entrevista, haviam iniciado suas participações em competições oficiais (organizadas por federações) há cerca de um ano. Uma delas (C.) vem de uma situação sócio-econômica precária e tem no esporte uma possibilidade de ascensão, ainda que, até o momento, não a consiga identificar com clareza. Outra, G., vem de uma situação sócio-econômica oposta, onde a natação aparece como uma atividade recreativa entre outras possíveis a

⁴ Pretendo defender esse ponto de vista ao longo do trabalho.

ser desenvolvida no clube do qual é sócia. A participação em *alguma* atividade física, no entanto, é obrigatória, para “cuidar” da saúde e da aparência. A., a mais nova das três, encara seus bons resultados atuais ainda com desconfiança, encontrando-se em plena fase de transição de uma participação “coadjuvante” na equipe para uma posição de destaque nesta e no cenário regional. Para as três, a percepção de si como atleta ainda era pouco estruturada, marcada pelo estranhamento e por conceitos adaptados ou interpretados a partir de discursos de outras pessoas, muitas vezes representativas de autoridade (pais, técnicos):

[...] Primeiro... Acho que não sou atleta... não me vejo como atleta.... Acho que nado mais por prazer porque não ganho nada com isso! Não me vejo como atleta porque um atleta vive em função do esporte... tudo o que vai fazer tem que pensar se pode ou não... em função do esporte... a alimentação... tudo! Eu me vejo... sei lá... como uma aluna aplicada... que se destaca frente aos outros... mas não é mais que isso sabe? (Então como você acha que é ser atleta?) Acho que ser atleta é renunciar... tem que abrir mão de muita coisa para ser atleta! Mas às vezes eu fico pensando que se eu não treinasse... não ia ter nada prá fazer... ia ser um tédio! (C.)

[...] (O que muda quando se é atleta é) a forma de pensar... a forma de agir em certas ocasiões. Tem uma festa e tem uma competição... você sabe que pode até ir... que isso pode até ajudar a sua cabeça a não ficar muito preocupada... mas também sabe que não pode abusar de certas coisas... de certos hábitos... Muda um pouco na escola também... na hora de fazer trabalho... porque tem treino... Muda a rotina. (Você acha que atleta pensa diferente?) Eu acho! Prá você ver... muita gente que não faz nada acaba... Não fazendo mais besteira... Mas fazendo mais coisa errada... e o atleta é mais centrado... mais responsável! (G.)

Na primeira fala, uma condição ambígua de pertença-exterioridade se faz marcante, aparecendo um não-ser para si o que já se é para os outros, ou pelo menos para mim, enquanto pesquisadora, que a procuro como atleta. Na segunda, observa-se um depósito de valores que permeiam a prática esportiva de rendimento, resumida na idéia de que o atleta é o “homem da submissão autoconquistada” (RÚBIO, 2001).

A situação nova (e por vezes angustiante/assustadora) vivida pelas atletas, representada pelas responsabilidades e expectativas que recentemente lhes tem sido designada nos treinos e competições, se faz bastante presente:

[...] No primeiro Campeonato Paulista que fui nadei muito mal... Nem fazia idéia de como era estar em um campeonato daquele! E eu não sou de amarelar não... mas no Paulista eu amarelei! (C.)

Embora seja difícil definir exatamente o que venha a significar “amarelar”, encontrou-se que este adjetivo pode significar perder a cor, descorar, como acontece com roupas e papéis velhos⁵. O atleta que “amarela” perde sua possibilidade de ser, sua “cor” característica? Aproxima-se ainda esse conceito a algo como um “desistir” não deliberado e não intencional, mas quase auto-imposto, devido a um não conseguir, em situação competitiva, prosseguir com a disposição até então desejada e cobrada. Separando a palavra temos des-istir, significando *deixar de existir*. O “amarelar” poderia ser então um deixar de existir como atleta, como aquele que compete objetivando vencer? Poderia ser uma alternativa para a possível experiência de alteridade de si mesmo que, longe do ideal, compete “de fato” e “de fato” perde? Seria o abster-se de uma situação competitiva para não precisar lidar simbolicamente com a “condição de derrotado”, alteridade de si mais dolorida para o atleta ? Essencialmente, pergunta-se aqui se seria igual para o atleta competir e perder, ou “amarelar” e (por isso) perder, uma vez que, na segunda opção, o fato consumado (o real⁶) pode permanecer, em sua realidade, em aberto? (“E se não tivesse “amarelado”, teria perdido?”)

Deve-se esclarecer que a intenção nesse ponto do trabalho é apenas levar o leitor a alguns dos questionamentos que as entrevistas causaram, para que seja possível compreender porque o trabalho foi encaminhado da forma como o foi. Mais a frente, esses questionamentos serão mais comentados.

Prosseguindo, observou-se que a situação de competição, até então encarada como

⁵ "Yellow." *Webster's Third New International Dictionary, Unabridged*. Merriam-Webster, 2002. <http://unabridged.merriam-webster.com> (13 Out. 2008).

⁶ Na concepção de Heidegger (1977) o real é aquilo que está no mundo, mas que precisa ser “realizado”, presentificado, interpretado pela consciência para tornar-se realidade (para aquele que a realiza).

“brincadeira” e possibilidade de contato social, passa a ter mais atenção por parte das atletas, que começam a perceber e estruturar suas formas próprias de lidar com a responsabilidade competitiva, com as próprias expectativas e as de terceiros, com os adversários:

[...] Eu fico nervosa! Mas acho bom ficar nervosa antes de nadar. Eu tenho que ficar nervosa... me sinto melhor... porque o tanto que eu estou nervosa é o tanto que eu estou concentrada... e não ia querer que ninguém tentasse me acalmar! (C.)

[...] Ah... eu fico muito nervosa na hora de competir! Já quando chega o aquecimento... depende! Tem dia que você tá confiante... tem dia que você não tá confiante [...] Às vezes... por exemplo... tem uma pessoa que vai nadar com você e que você acha que ela é muito forte... aí você sente tipo um medo dela assim... [...] É, às vezes a concorrência dá um pouco de nervoso... às vezes até é uma pressão... uma pressão própria... você tem que abaixar seu tempo... tem que fazer seu melhor... Isso acaba às vezes me deixando um pouco nervosa.(G.)

[...] Não gosto de pressão em cima de mim. Se alguém fala que eu posso nadar bem eu me sinto muito cobrada... como se todo mundo estivesse esperando eu nadar bem... aí eu nado mal. Teve uma competição que a minha mãe falou que eu podia nadar bem... isso foi uma semana antes da competição... mas eu já fiquei nervosa... e já sabia que ia nadar mal... Minha cabeça muda muito... se eu penso que vou nadar mal eu nado mesmo... Já começo a me sentir mal na água dias antes da competição... na semana antes... Preciso estar tranqüila prá nadar... Na última competição falei com meu técnico sobre isso... que ficava pensando e vendo na minha cabeça eu nadando mal... aí ele falou prá eu pensar que estava nadando bem... prá eu “visualizar”... e isso ajudou... apesar de ele não ter falado como eu fazia isso. Mas eu não posso falar isso com o outro técnico porque levo coice... ele já ia brigar comigo...(A.)

Os termos que aparecem nessas falas (nervoso, concentração, pressão, confiança) são corriqueiros em qualquer discurso sobre psicologia esportiva. Independentemente das conceituações desses termos serem clara e/ou suficientemente operacionalizadas para que se fale uma linguagem comum, pergunta-se o que eles significam para essas atletas que os usam. Será que elas falam da mesma “concentração” ou “nervoso” que falam os livros e artigos sobre Psicofisiologia ou Psicologia do Esporte? Muitas vezes não se considera que a “precisão metodológica do conceito” (apenas uma representação do fenômeno que não deveria ser colocada no lugar do próprio) não é conhecida ou compartilhada por todos, talvez nem pela maior parte das pessoas que o utilizam. O “estar confiante”, por exemplo, na fala de G., é um *modo de estar*, uma

disposição para a competição, antes de ser uma “característica de personalidade-traço ou estado”. Incluí-se mais uma dúvida: será que no atleta, que muitas vezes tem contato e percepção muito mais apurada com as sensações corporais⁷ do que com o “estado psicológico”, a confiança é uma característica apenas psicológica? Como bem disse um colega atleta quando eu o perguntei, ingenuamente, se o que “não estava bem nele” era físico ou psicológico: “*É físico... mas o psicológico vai junto né?!*”.

Nesses trechos, portanto, aponta-se a possibilidade de que os termos tenham diferentes significados para cada atleta, que “nervoso” pode ser considerado “bom” porque pode ser sinônimo de “concentração”, ainda que os três termos não correspondam, para essa atleta (C.), aos conceitos a eles vinculados pela ciência.

Foi significativa também, nessas entrevistas, a relação que as atletas juvenis demonstraram manter com o treinamento. Esse é mais um ponto marcadamente diferente entre as modalidades (coletiva e individual) aqui escolhidas, pois, enquanto no treino de basquetebol, com exceção das sessões de condicionamento físico, há diversos momentos prazerosos, como o treino das jogadas táticas, os mini-jogos ou coletivos e a grande interação social com os companheiros, na natação o treinamento é quase sempre física e psicologicamente exaustivo e, dadas as características físicas do ambiente aquático, é bastante difícil manter grandes interações com os colegas. Assim, o treino, ao contrário do que se poderia esperar⁸, não é a atividade preferida dessas atletas que entrevistamos:

⁷ Conheci um atleta que, a cada tiro de 100m medley realizado durante o treino, chegava à borda da piscina e, ao invés de esperar que o técnico falasse o tempo obtido, ele mesmo falava. Quase nunca errava, e quando isso acontecia, não era por mais de um segundo. Quando perguntei como ele conseguia tal precisão, me disse: “eu sei pelo tanto que estou cansado”.

⁸ Esperava encontrar que alguém que se empenha em uma atividade aproximadamente três horas por dia, seis dias por semana (o que é a rotina desses atletas), minimamente gosta dessa atividade. Mas o que encontrei aqui foi que esta é uma atividade considerada necessária para outra (competitiva), essa sim apreciada. Mas nem todos os atletas que entrevistei mantêm essa relação com o treinamento.

[...] Ser atleta é gostar de uma rotina... chata!(A.)

[...] O melhor de ser atleta são as competições... porque dá prá conhecer pessoas de outros clubes... fazer um monte de amigos... Gosto também da adrenalina... do nervoso antes da prova... De nadar bem... ver que abaixei meu tempo. O melhor mesmo é a medalha... é o que eu mais gosto... Por mim... não treinaria... só iria nas competições!... (C.)

[...] Eu não gosto de treinar... é a pior parte. É muito chato! Só gosto de competir... de ganhar medalha... melhorar meus tempos. (A.)

Por outro lado, F., alguém que pode-se chamar de atleta “ocasional” (ainda que envolvida no esporte universitário competitivo, entende-o mais como participativo e como uma continuação do esporte que praticava no colégio), vê o treino como uma atividade gratificante que faz por opção. Essa atleta possui uma condição interessante no esporte, porque acaba submetida a situações muito próximas àquelas que os nadadores federados suportam, tais como essa situação de treinamento que ela relata:

[...] Então... o que me faz continuar é uma coisa que o técnico falava. Ele falava assim que... Acontecia muito disso... Você está querendo puxar alguém prá pegar resistência quando o cara não tem... é muito isso... toda hora você está com aquela sensação de “agonia da morte”⁹! Mas ele sempre falava que aquele esforço a mais que a gente fazia era o esforço que fazia a gente melhorar... entendeu? Então sempre que eu estou quase desistindo eu penso: “Não!” Tipo... “Eu já fiz tanta força até agora... faltam só mais 50 metros... eu vou fazer isso ainda!” É bem isso... essa força que eu estou fazendo agora é o que vai me fazer melhorar. Se eu continuar fazendo igual ao que eu sempre faço... eu vou continuar igual eu sempre estou. (F.)

Mas sua exterioridade à condição de atleta a permite observar essas situações por um ângulo diferenciado, mostrando inclusive estranhamentos e até uma apresentação crítica dos fatos que um atleta inserido na lógica do esporte de rendimento geralmente não consegue discernir com tanta clareza:

[...] (Na competição) Ah... dá aquele nervosinho assim... sei lá... sempre dá uma vontadezinha de ir no banheiro antes de entrar... Essas coisas ridículas que acontecem... sei lá... Você começa a se alongar loucamente antes (de nadar)... (F.)

⁹ O tipo de treino ao qual a atleta se refere é chamado de treino de resistência aeróbia, geralmente constituído por exercícios de longa duração com intensidade de moderada à alta com pouco intervalo para descanso.

O “se alongar loucamente” antes da prova e o nervoso podem ser vistos como “ridículo” por F., mas são atividades e sensações muito cotidianas para o atleta competitivo. É comum entre os nadadores esse alongamento pré-prova, sendo uma prática bastante difundida tanto como “aquecimento”, trabalho de flexibilidade ou como relaxamento/ativação dos músculos. Muitos profissionais do esporte responderão de forma diversa à funcionalidade desta prática, mas o que se sabe com maior confiabilidade atualmente é que o alongamento pré-atividade competitiva de potência (como no caso da natação) é prejudicial ao desempenho por comprometer o grau de tensão que pode ser transmitido pela fibra muscular (o sistema, quando alongado, perde, de maneira aguda, a rigidez e a capacidade de transmissão de tensão, de acordo com BAZETT-JONES et.al., 2005). A despeito disso, muitos técnicos que foram treinados dessa forma continuam prescrevendo “alongamento” como parte integrante do treinamento, especialmente nos períodos de “polimento”¹⁰, “[...]perpetuando um procedimento de ensino-aprendizagem que determina: ‘assim eu aprendi, assim eu ensino, assim você executa’, tão comum no mundo esportivo.”(RÚBIO, 2001, p. 157). A partir desse fato talvez seja possível, desde já, colocar em dúvida quão “científicos” podem efetivamente ser os “negócios humanos”¹¹, estejam eles muito ou pouco respaldados por “pesquisas”.

[...] Ah... teve uma vez... quando eu tava começando a pegar mais forte assim... Que tinha aquelas séries... putz... Eu tenho terror a série grande. Série grande... tipo 20x100m... prá mim é enorme! Aí era... ainda era prá um intervalo alto... não tava em fase de resistência nada. E eu não tava conseguindo... tava estourando... e eu tava fazendo força... força e não ia... sabe? Aí eu comecei a chorar! Aí no meio da série eu comecei a chorar e faltavam mais dois (tiros) e o

¹⁰ O princípio fisiológico da supercompensação ou “polimento”, termo mais utilizado na prática, diz que, ao se fornecer um estímulo estressante para o organismo, este responderá mobilizando as capacidades funcionais no sentido de manter ou recuperar a homeostase. As capacidades funcionais estimuladas pelo exercício físico (lembrando que a qualidade e quantidade de adaptações são dependentes dos componentes da sobrecarga – tipo, duração e intensidade do exercício, por exemplo), serão estimuladas e chegarão a níveis superiores ao nível anterior ao exercício. A lógica do treinamento esportivo consiste na soma dessas “supercompensações”, aplicando se um novo estímulo antes do organismo voltar à linha de base funcional (BARBANTI, 1996). Nas épocas próximas à competição o treino diminui em volume e intensidade para que o atleta chegue “descansado” para competir, ou no auge da supercompensação.

¹¹ Termo utilizado por H. Arendt.

treinador virou e falou: “Não! Termina a série!” E eu comecei a chorar de desespero assim... Eu lembro que passava pela minha cabeça assim: “Tomara que me dê uma câimbra prá eu parar!” [...] É... eu surtei! [...] Mas... realmente... é uma coisa que todo mundo passa... desde alguém que nada... que nem eu... até o mais alto nível... tem série que a pessoa tá no limite. E é aprender a lidar o melhor possível com isso. (F.)

A situação relatada pela atleta (chorar no treino) pode ser vista por ela com estranhamento e ser chamada de “surto” talvez porque, para ela, o ser atleta nunca tenha sido realmente uma “alternativa de ser”, uma opção de vida. Para nadadores que tem como projeto o esporte competitivo de alto rendimento, esse chegar ao limite do organismo, estar quase constantemente no limiar da dor e do esforço e muitas vezes “chorar no treino” é algo corriqueiro. É uma forma de lidar consigo mesmo e com o próprio corpo que talvez pareça, a um olhar estrangeiro, “masoquismo”. Mas não se pode esquecer que o atleta não nasce assim, ele passa por um processo de anos de formação esportiva na modalidade em que esses elementos gradativamente passam a fazer parte de sua vida, passam a *significar* outras coisas que não apenas dor ou sofrimento. Além disso, não se pode ignorar que nem só de força de vontade vive o atleta, dado que exercícios físicos intensos liberam grandes quantidades de endorfinas¹².

F. acaba, então, se colocando a meio termo entre o senso comum de não-atletas e entre aqueles que têm algum conhecimento sobre a condição de participar de um esporte, conseguindo, quando perguntada sobre como seria “ser atleta” distinguir aquilo que parece, do seu ponto de vista, ser condição necessária para tornar-se atleta de rendimento, falando inclusive de uma certa responsabilidade disciplinar a respeito de si mesmo bastante interessante:

¹² Substâncias opióides liberadas pela hipófise anterior tais como beta-lipotrofina, beta-endorfina e dinorfina. As duas primeiras substâncias aumentam (até cinco vezes) em resposta a exercícios agudos de moderados a intensos (KRAEMER, 1993; DORION, 1999), e induzem um estado de euforia (conhecido como “alegria do exercício”), aumentam a tolerância à dor, reduzem a ansiedade e a tensão. Acredita-se que o treinamento físico pode inclusive aumentar a sensibilidade dos indivíduos aos efeitos dos opióides, gerando uma espécie de vício em relação ao exercício.

[...] Acho que eu nunca parei prá pensar sobre isso. Mas acho que... superficialmente... é a dedicação que você tem! Acho que os atletas são muito mais disciplinados... disciplinados à rotina... Dá prá ver que é um pessoal diferenciado né... Eu não sei direito...(É difícil né?) É muito difícil... Acho que é mais isso da determinação. Quem é atleta sabe como é se dedicar a um ponto só... saber o que tem que ser feito... ter uma meta. No dia seguinte... mesmo que não continue treinando... ele leva isso prá vida. E é uma coisa que falta em muita gente... até essa experiência de ficar tentando se melhorar o tempo todo... (F.)

A pergunta final das entrevistas questionava sobre a possibilidade de um psicólogo poder ajudar o atleta, inclusive em questões relacionadas a rendimento. Essa pergunta foi fundamental para pensar a inserção do profissional de Psicologia no esporte através da visão dos próprios atletas, talvez na tentativa de configurar uma demanda. Discutir-se-á mais a frente se tal objetivo pôde se cumprir. Por hora, para encerrar, relata-se a opinião das atletas:

[...] Ah... eu acho que poderia ajudar sim... ter alguém prá conversar... por exemplo... depois de treinar mal. Quando eu treino mal fico muito desmotivada... já penso logo em parar... que não quero mais... é só treinar um dia mal que desanimo! Quando eu sinto que estou treinando mal de cansaço... na fase de treino específico... não fico tão preocupada porque sei porque estou nadando mal... Mas quando não faço tempo bom sem motivo eu choro o treino inteiro... já sinto que não estou bem e nem forço... já desisto porque sei que naquele dia não adianta... não vou dar resultado mesmo se tentar. Às vezes eu não agüento e saio do treino... Fico conversando com o técnico sobre isso... mas sempre ouço que é coisa da minha cabeça... (C.)

[...] Sim. Às vezes é dureza quando você está treinando... treinando... e não melhora. É difícil sabe... continuar. É bem mais difícil do que quando está trincando a série... você continuar se dedicando... indo todo dia e forçando... quando você vê que não tá melhorando. (O dia a dia fica muito pesado né...) Às vezes parece que é por patamares. Você melhora... pára... melhora... pára. Aí acho que nesse momento... acho que todo mundo tem isso... e é onde todo mundo que desistiu desiste. Estava indo... indo... indo... e não conseguia mais melhorar. (F.)

[...] Acho que na hora de competir. Não sei como é porque eu nunca fui num psicólogo... Mas pelo que as pessoas falam... acho que melhora sua cabeça na hora de nadar. (pausa) (O que precisaria melhorar na sua, por exemplo?) Ah... quando eu penso que a série... Que eu vou treinar e vai ser muito forte o treino... eu fico com medo. Ou então... mesmo quando eu vou competir... quando eu fico com medo. Uma série mais forte... (Assusta?) É. (G.)

2. ABERTURA

Para apresentar o tema desse trabalho, faz-se importante uma tentativa de mostrar de onde se inicia o caminho aqui percorrido, e de que forma o assunto foi surgindo como objeto de pesquisa ao longo do tempo, fundamentalmente, ao longo de uma história...

A forma de pensar a Psicologia do Esporte e questioná-la que aqui será apresentada teve como origem e é resultado de experiências vividas como atleta, nas quais não foram poucos os momentos em que surgiram questionamentos (próprios e de terceiros) a respeito de uma suposta incapacidade ou inadequação em lidar com características ditas psicológicas, as quais eram apontadas como causa de desempenhos abaixo do esperado.

Assim, esse percurso se inicia a partir de um conhecimento tácito acerca da experiência de ser atleta diante de fracassos, vivência especialmente marcada pela perspectiva de que aquilo que “saía errado” era causado por algo psicológico que estava, ou deveria estar, sob meu controle.

Pode-se compreender que tal situação, ao mesmo tempo culpabilizadora e obscura (O que estava errado? Como “concertar”?) teve conseqüências, dentre as quais, acredito, a busca pela própria Psicologia como área de estudo e profissão.

Durante a graduação, diante do contato com o aparato teórico apresentado pelas disciplinas, algumas questões relativas “a minha experiência puderam ser revisitadas e reformuladas, mas fiz a escolha sobre esse tema como algo a ser investigado na metade final do curso, devido à, acredito, uma nova e mais gratificante experiência com o esporte.

Significativamente diferente da anterior, essa nova experiência esportiva possibilitou que muitos modelos pudessem ser desconstruídos, até mesmo de maneira relativamente fácil, uma vez que nunca tive uma atitude acrítica e passiva frente a tais modelos. Entre eles estavam os

ideais de treinamento, de relação técnico-atleta e a própria forma com que a psicologia esportiva apresenta e “soluciona” as questões relativas ao atleta. De forma esclarecedora, pude perceber que, tal como aprendia na clínica com o início dos estágios, “cada caso era um caso”, assim como cada atleta era único, singularidade evidente tanto nos aspectos biológicos quanto psicológicos, e que teorias e modelos pretensamente universais precisavam ser considerados com cautela.

Na mesma época comecei a freqüentar cursos relacionados à Psicologia do Esporte, onde tive contato com técnicas desenvolvidas e utilizadas por esta área de conhecimento (treinamento psicológico, controle autógeno, dinâmicas de grupo, auto-fala, entre várias outras) que eram apresentadas de forma relativamente simples, através das quais se gerava uma expectativa de melhora de desempenho ou, em uma perspectiva mais ampla, de controle do fator psicológico naquilo que dizia respeito ao rendimento.

Tais técnicas, apesar de se mostrarem proveitosas nos estudos experimentais, não foram eficientes no esclarecimento das minhas questões, nem como atleta, nem como estudante de Psicologia. Percebia nos manuais produzidos nessa área algo anterior ao uso das técnicas: um discurso que diferencia e “seleciona” os atletas entre aqueles que têm maior probabilidade de obter sucesso e os que, devido a características psicológicas, não se encaixam no perfil do alto rendimento. Isso se dá através da disseminação de padrões dicotômicos ou polarizados, dizendo de atletas com orientação ao fracasso X orientação ao êxito, tipos de personalidade extrovertida X introvertida, instável X estável, levando a classificações, por exemplo, de diferentes tipos de personalidade de atletas, de estados de ativação e concentração ideais, etc. Não conseguia me localizar nem me inserir nesses padrões, ou ao menos entender porque deveria, isto é, no que essa inserção poderia ajudar no rendimento.

Não pude encontrar nenhum trabalho que explorasse tais padrões em suas dimensões

biológicas (diretamente relacionadas ao desempenho esportivo, e altamente particulares a cada indivíduo) e, principalmente, em suas dimensões éticas...

No entanto, essas reflexões me levaram principalmente a questionar o próprio papel e alcance da Psicologia do Esporte naquilo que dizia respeito ao atleta e às suas demandas. Dizer qual atleta teria mais chance de sucesso, dizer como se deve *ser* para ser um atleta melhor, é essa a função da Psicologia no campo esportivo?

Do material que consultava, entendia que a Psicologia do Esporte falava de um atleta ideal pronto para ser classificado e treinado, mas não para ser apoiado, cuidado, ou mesmo ouvido.

Paralelamente, a nova experiência que vivia no esporte trazia algumas outras questões. A primeira delas: de que forma seria possível “cuidar” de um atleta? Perguntava-me principalmente se seria possível cuidar de seu rendimento, ou se essa tarefa que caberia somente a ele e a seu técnico...

Em minha experiência, passava por uma situação (aparentemente distante da ideal) onde o contexto não se configurava como o preconizado pelo esporte de rendimento, em que foi possível criar uma relação produtiva com um técnico jovem e inexperiente, que, talvez devido a essa inexperiência, conseguia suportar um espaço para a construção conjunta do ambiente e do próprio treinamento. Foi de inestimável valor perceber que os papéis poderiam ser mantidos sem que necessariamente se estabelecesse uma relação assimétrica, que por si só impede um fluxo necessário de conhecimentos, uma vez que, por melhor que seja o técnico, ninguém pode falar melhor do atleta do que ele mesmo, que se fala a partir de dentro.

Também foi significativa a experiência de me apropriar daquilo que se fazia com meu corpo, de implicar-me na condição de atleta, participando de tudo o que a isso se referia, responsabilizando-me, apropriando-me da escolha e respondendo por suas conseqüências.

Por outro lado, o acolhimento oferecido por este técnico sinalizava a enorme diferença entre ser visto como um problema a ser tratado e ser compreendido como alguém que passa por uma situação difícil (competição e o próprio esporte) e que precisa de apoio. Na prática, via que o fato de escutar as questões dos atletas não “atrapalhava” ou impedia que essas mesmas questões fossem adequadamente silenciadas quando necessário. E que acolhimento e cuidado não se referiam a qualquer técnica, mas a uma postura e a uma disposição.

Se a primeira questão trazida por essa experiência levou-me a refletir a respeito de *como* cuidar dos “problemas” dos atletas (o que agora compreendo como a própria condição de ser atleta), a segunda interrogava a respeito de *onde* ele se encontrava. Em que medida e de que forma “características psicológicas” poderiam influenciar o rendimento? O rendimento não seria antes um produto da totalidade do atleta, e se preocupar em delimitar “características de personalidade positivas e negativas para o desempenho” seria uma tarefa tanto impossível quanto inútil?

Havia também outra importante questão, a qual não encontrava nos manuais de Psicologia do Esporte, mas sobre a qual minha experiência como atleta me remetia incessantemente: a questão do *sentido*. Meus desempenhos ruins obtidos anteriormente não pareciam fatos isolados, mas engendrados ao longo de toda uma cadeia de eventos que dizia respeito à rotina de treinamento, às expectativas criadas e às atribuições de valores, fatores que culminavam em certo empréstimo de outros sentidos ao desempenho, intangíveis e às vezes pouco relacionados à competição em si, presos a teias de significações muito particulares.

Cheguei, assim, à reflexão do sentido mesmo de ser atleta, e se essa parecia ser a questão mais complexa, ao menos apontava a Fenomenologia como um possível caminho inédito a ser seguido, e à busca não apenas das respostas certas, mas também, e principalmente, das perguntas

certas.

Desse ponto de vista, inicio esse trabalho entendendo que a Psicologia do Esporte tradicional aceita e faz circular uma visão de homem e um modelo de ciência estreitamente relacionados às Ciências do Esporte, focando-se nos aspectos biológicos e pragmáticos do trabalho acadêmico, bem como na intervenção direta no desempenho esportivo. Surgiram dúvidas sobre essa posição ser válida ou não, e se deveria ser a escolhida entre tantas outras dentro do extenso campo da Psicologia, tendo-se em vista o compromisso profissional e ético do psicólogo. Entretanto, foi a certeza de não ser esta a *minha* posição o que me levou a procurar em novas fontes uma orientação em busca das perguntas certas, e com muito empenho, quem sabe, de algumas respostas...

3. FORA DA PISCINA: CONHECENDO O ENTORNO...

Para contextualizar a proposta deste trabalho, inicialmente, serão apresentados alguns conceitos e teorias de acordo com a literatura disponível produzida pela área da Psicologia do Esporte para que, ao longo do trajeto, seja possível olhar de outra forma e re-pensar os pontos aqui expostos.

Porém, antes disso, será necessário tornar mais claro o tema, delimitando o recorte do conceito “esporte” aqui trabalhado. Como diretriz geral, tem-se que “*O objetivo no esporte é comparar rendimentos.*” (BARBANTI, 2003, p. 228). Mas existem diversas formas e orientações da prática esportiva. Recorrendo à Tubino como auxílio na tarefa de diferenciá-las, (1993¹³, apud. RÚBIO, 2001, p. 96), encontra-se que:

As práticas esportivas contam com manifestações distintas, embora interatuantes, podendo ser divididas da seguinte forma: *esporte performance*, que objetiva rendimento, numa estrutura formal e institucionalizada; *esporte participação*, visa o bem-estar para todas as pessoas, praticado voluntariamente e com conexões com os movimentos de educação permanente e com a saúde; *esporte educação*, com objetivos claros de formação, baseado em princípios sócio-educativos, tendo como finalidade a preparação de seus praticantes para a cidadania e para o lazer.

Coloca-se, portanto, em pauta, o esporte competitivo de rendimento ou de *performance*, conforme definido acima. O interesse é justamente a área de conhecimento que procura utilizar a Psicologia para explicar e intervir no aspecto “psicológico” do rendimento esportivo.

3.1. O ESPORTE

Tem-se que, de uma maneira bastante geral, os exercícios físicos começaram a ser

¹³ TUBINO, M.J.G. Uma visão paradigmática das perspectivas do esporte para o início do século XXI. In: MOREIRA, W.W. (org.) **Educação Física e Esporte: perspectivas para o século XXI**. Campinas: Papirus, 1993.

utilizados pelo homem nos primórdios de sua evolução, na forma de exercícios utilitários para a sobrevivência, cuja aprendizagem se dava através de acerto e erro. De fato, o erro em uma tarefa de sobrevivência geralmente resultava na morte do indivíduo, o que indica a aptidão física como importante fator seletivo no início do desenvolvimento da espécie. Os exercícios também faziam parte dos rituais místicos, sejam os de agradecimento, expurgo do mal ou para a realização de pedidos, ou seja, tinham como objetivo, em todos os planos, a luta pela vida (FREEMAN, 1992).

Sabe-se também que as civilizações orientais antigas contribuíram em diversos aspectos para a estruturação das atividades físicas como cultura corporal de movimento. Porém, seguir-se-á, nessa exposição, a tradição ocidental moderna e pós-moderna, dando ênfase ao período clássico do Ocidente (especialmente à contribuição grega) na criação do Esporte tal como é conhecido hoje, ou seja, através do modelo competitivo. Esse ideal herdado da tradição helênica será comparado com o que o Esporte vai se transformando ao longo do tempo, chegando à configuração atual, de acordo com algumas (das muitas) possibilidades de compreensão¹⁴.

A civilização grega tinha no treino do corpo um meio fundamental para a educação, formação do espírito e da moral do cidadão ateniense, bem como para a formação do jovem guerreiro espartano. O próprio ideal de beleza ocidental nasceu nos locais desportivos da Grécia (FREEMAN, 1992). O cidadão grego tinha na prática da ginástica uma obrigação que devia o preparar para a luta e para a vida, pois que a mente não deveria ser trabalhada sem a força e a agilidade física (e vice-versa). Era uma questão de honra e virtude buscar a *areté*¹⁵ e, seja pela força ou pela astúcia, “*Distinguir-se sempre e sobressair entre os demais.*” (DIEM, 1966, p. 120).

Os Jogos Olímpicos expressavam um modo de ser grego:

¹⁴ Porque são muitas as perspectivas de análise do fenômeno, o farei a partir de um recorte acerca de características históricas gerais com ênfase no esporte moderno e pós-moderno e com certo destaque a questão do profissionalismo x amadorismo e ao esporte como produto da indústria cultural.

¹⁵ A melhor forma de ser de cada coisa. Nesse sentido, buscar a excelência.

A competição, para os gregos, era considerada um princípio vital, não apenas pelo rendimento ambicionado, mas em si mesma com independência de todo objetivo. O indivíduo crescia e se desenvolvia dentro de um espírito criador, um competidor à sua maneira, um ‘agonista’. Assim, a rivalidade fazia parte da essência da vida, não apenas em situações em que é fácil a determinação da vitória ou derrota, mas também em situações imponderáveis como a criação artística. Para o grego, a dignidade e o valor de uma competição não residiam nos resultados. O fator determinante era o brilho e o ardor que penetrava nos corpos e espíritos durante o jogo das possibilidades [...] (RÚBIO, 2001, p. 119-120).

No Império Romano, a “ginástica” grega, até então única, foi cindida em diferentes formas e com variados objetivos: para a preparação militar, para a preparação atlética, com finalidades médicas e educativas. Assim, os romanos praticaram as atividades motoras por razões higiênico-sanitárias ou como profissão, ficando esquecido o espírito grego relacionado às práticas esportivas. Essas transformações já se davam em um contexto de decadência das atividades físicas, tendência que se concretiza com o fim do Império Romano e surgimento do Cristianismo, onde o ideal de educação passa a exigir uma mortificação do corpo para o alcance de um bem “maior”, ou seja, espiritual. (GRIFFI, 1989).

O movimento de retorno às origens clássicas realizado no período histórico seguinte, pelo Humanismo e pelo Renascimento, embora tenha sido marcado por um redirecionamento da atenção dos homens para a avaliação da vida terrena e para uma formação mais completa, também teve caráter elitista, cujo alcance era um tanto quanto restrito aos estratos mais abastados da sociedade. Será outra corrente de movimentos históricos (modificando profundamente as relações de poder entre Igreja e Estado) a responsável pela difusão do saber e da cultura para as grandes massas, já lhes imprimindo o caráter individualista que hoje conhecemos tão bem. Tratam-se da Reforma Protestante e da Contra-Reforma, que acabam deixando como legado ao indivíduo a necessidade de acesso ao saber e a cultura, e ao Estado o dever de providenciá-los

(GRIFI, 1989).

Seguindo o curso histórico, os “séculos das luzes” vieram prover os primeiros embasamentos filosóficos e teórico-científicos a esse novo modo de atividade física a qual todos teriam direito. Ela será associada ao bem-estar orgânico e ao prolongamento da vida (Bacon), à relação inerente entre saúde física e psíquica e à preparação do jovem para a vida (Locke) e a novas concepções de educação e didática (Rousseau).

Contudo, é no final do século XIX que o esporte retorna (inicialmente com dimensões modestas) ao cenário mundial como movimento olímpico. Em 1896 realizaram-se então os primeiros Jogos Olímpicos da era moderna: sem a participação das mulheres e propondo realizar um esporte amador à moda de uma burguesia inglesa que possuía tempo livre e recursos para tal.

A condição insular da Inglaterra permitiu uma situação geográfica privilegiada quanto à preocupação com a defesa de territórios e nacionalidades, preocupação esta compartilhada por algumas nações européias (Alemanha, Suécia, Dinamarca). Pôde-se então desenvolver um tipo de movimento ginástico não voltado prioritariamente à formação militar. Também nessa nação, devido à Revolução Industrial, surgem novas formas de relações sociais que irão permitir modificações educacionais e a estruturação das “*public schools*”, onde novos valores poderiam ser criados e transmitidos, entre eles, os esportivos. De acordo com Rúbio (2006), o modelo esportivo se difunde, na aristocracia, como controle das horas ociosas nas “*public schools*”, sendo resultado da regulamentação e do investimento do caráter educacional nas práticas corporais livres.

O movimento não permanece restrito muito tempo às classes dominantes, mas se estabelece de forma diferente nas massas proletárias: como ginástica nas escolas primárias, realizada em espaços fechados, tendo como objetivos a saúde, a disciplina e a docilidade dos corpos. A difusão

desse esporte “utilitário” (seja na formação de líderes aristocratas e burgueses, seja na formação de trabalhadores bem preparados fisicamente) providenciou não apenas uma linguagem comum no terreno da ideologia, mas a própria necessidade de organização institucional¹⁶ do esporte moderno, que surge então através da “[...] *esportivização da cultura corporal de movimento das classes populares inglesas*[...]” (RÚBIO, 2001, p. 123)

O movimento olímpico nasceu como tentativa de universalizar o Esporte e organizar a participação através de representações nacionais, resgatando os valores educativos e morais gregos. Diferentemente dessa proposta, a qual previa uma interrupção nas guerras para a realização dos Jogos e o *fair-play*¹⁷ como princípio norteador da competição, rapidamente faz-se novidade a utilização do Esporte para fins políticos e, cada vez mais, econômicos: transformado em espetáculo e em produto da indústria cultural, o esporte atinge todas as camadas sociais e vende os mais diversos produtos: ídolos, tecnologia, estilos de vida, materiais esportivos, ideais, fármacos, histórias... (OLÉIAS, 1999).

Sobre o uso político do Esporte, não foi exclusivo da Guerra Fria sua utilização para a realização de interesses e ideologias, mas foi nela que

Os campos e ginásios esportivos se transformaram em locais de batalha e os Jogos Olímpicos foram palco de uma disputa política que culminou com os boicotes dos Jogos de Moscou em 1980 e Los Angeles, em 1984. (SIGOLI, 2004, p. 2).

¹⁶ Segundo Griffi (1989), a necessidade da criação de tantas regras esportivas tem seu fundamento nesse momento histórico, onde se julgava fundamental estipular regras claras de conduta que pudessem organizar as novas formas de relações sociais. O esporte moderno nasce em berço capitalista, em uma tradição de igualdade de oportunidades entre os competidores que serve muito bem à ideologia liberal. (RÚBIO, 2001)

¹⁷ “Jogo limpo”, tanto no sentido formal – das regras a serem seguidas – quanto no sentido não formal, referindo-se ao código não escrito dos comportamentos justos e dos valores morais esperados nos competidores. Tavares (1999) aponta que a formulação do conceito de *fair-play* reflete um ambiente cultural específico – Inglaterra do século XIX – e que através deste conceito se mostra um paradoxo inerente ao esporte que associa o vigor e a vontade de vencer ao cavalheirismo, sendo as duas esferas de difícil conciliação, ainda mais frente à profissionalização do atleta.

Além disso, não é raro que grupos nem tão interessados em esportes utilizem a visibilidade dos Jogos Olímpicos como forma de chamar a atenção do mundo para suas causas. Como exemplos, têm-se o movimento “Black Power” no México-1968; o assassinato dos atletas israelenses em Munique-1972; o protesto dos estudantes em Seul-1988 e os protestos pela libertação do Tibet em Pequim-2008, os quais, porém, não passaram pelo crivo da censura chinesa.

De acordo com o autor acima mencionado, o esporte reúne algumas características que o tornam suscetível à utilização política, tais como:

- ser uma atividade de fácil compreensão e de linguagem simples, podendo ser utilizado como elemento de comunicação de massa;
- a própria situação de disputa competitiva gerar um estado de tensão emocional que facilita a utilização desses momentos para a veiculação dos objetivos e ideologias de interesse;
- oferecer aos indivíduos a possibilidade de identificação com o coletivo (torcedores de um time ou país em comum) e com as aspirações patrióticas, proporcionando um sentido de união nacional;
- ser um elemento alienador que permite ao espectador a experiência de catarse para as tensões da vida cotidiana;
- o fato de o atleta poder ser apropriado como símbolo do sistema, e os sucessos esportivos fornecerem prestígio político, uma vez que o esporte reflete os valores existentes na sociedade em que está inserido. Porém, não sendo explícitas essas ligações, o esporte adquire certa neutralidade e pode, assim, realizar direcionamentos políticos fora do contexto.

Essas características inerentes ao esporte competitivo proporcionaram então a sua utilização ideológica mais explícita na Alemanha nazista de Hitler, (Jogos Olímpicos de 1936) até os dias

de hoje, onde o esporte apresenta-se como produto da indústria cultural, vendido inclusive para além de sua suposta área de alcance:

A noção de saúde, por sua vez, se esportiviza, e o atleta de alto nível se configura como seu modelo. [...] Esquece-se propositalmente de que as habilidades e a estrutura corporal do atleta não são desenvolvidas visando sua saúde ou sua liberdade, mas seu desempenho. (FRASCARELI, no prelo).

De acordo com Howe (2004) a preocupação com a saúde coincide com o envelhecimento da população na Europa e Estados Unidos, e as empresas que visam atingir essa parcela consumidora começam a se interessar por aliar seus produtos a imagens de saúde e bem-estar. Ainda que o vínculo entre a prática esportiva competitiva e vida saudável seja bastante questionável, especialmente no que se relaciona ao uso de substâncias não permitidas prejudiciais ao organismo (mas funcionais para o aumento de rendimento) e no grande número de lesões em atletas, nos diz o autor: “[...] *to the public the message is quite simple: involvement in physical activity equals a healthy, happy, long life.*” (p. 50) . Assim, cresce o interesse dos mais variados seguimentos industriais no esporte, na busca por terem seus produtos vinculados à imagem do atleta: jovem, saudável e bem sucedido. Devido à veiculação televisiva dos eventos, nesse momento entram no cenário esportivo os “patrocinadores”: interessados em aliar suas marcas aos atletas, tornam o esporte um negócio multi-bilionário. A partir de então, os interesses midiáticos e dos patrocinadores irão regular o esporte de alto nível, havendo inclusive mudanças de regras das modalidades, datas e horários de jogos e competições para uma perfeita adequação destes nas grades de programação. O esporte precisa ser emocionante, rápido e os níveis de desempenho precisam ser inacreditáveis para que os telespectadores sejam atraídos e as marcas obtenham o retorno de seus investimentos. Assim como acontece com a arte, o valor de culto do esporte é trocado pelo valor de exposição (BENJAMIN, 1994).

Esse processo de “espetacularização” do esporte (BETTI, 2001) possui algumas características, tais como: visa atingir a emoção do telespectador (ao invés da razão ou consciência); promove grandes eventos criando rivalidades, disputas e ídolos; vincula valores sociais e financeiros ao esporte, etc. Através desses processos, constata-se que “*A relação esporte-televisão vem alterando progressiva e rapidamente, a maneira como praticamos e percebemos o esporte*” (BETTI, 1997, p. 33). Essas alterações se fazem marcantes em relação a alguns aspectos bem definidos, os quais são listados a seguir:

- comprometimento do equilíbrio: a emoção exigida pela transmissão exige sempre mais tensão, e condena resultados equilibrados. Como exemplo, apontamos a quase intolerância aos empates e à falta de gols no futebol (BETTI, 1997).

- transformação da linguagem esportiva através de dois caminhos: melhora das técnicas de filmagem com a intenção de levar o ponto de vista do telespectador cada vez mais próximo da ação competitiva (câmeras em helicópteros, embaixo d’água, dentro dos carros de corrida); técnicas como o *replay*, a variação dos ângulos da ação, os caracteres eletrônicos e a computação gráfica, que dão ao telespectador um espetáculo “científico”, porém muito distante da imagem que ele veria se estivesse presente no local do evento. (MOYSÉS, 2001).

- “processamento” da realidade: a transmissão já é uma elaboração dos fatos, que carregam, inevitavelmente, uma interpretação e um ponto de vista. Aquilo que é veiculado como fato já é uma interpretação dele (LEIRO, 2004).

Pretende-se indicar que, com a massificação das transmissões esportivas pela televisão, o público passa a ter uma ilusão de estar em contato com uma realidade em que tudo é ação, instantaneidade, emoção e velocidade, e isso modifica profundamente a forma como o esporte, e o atleta inserido nesse contexto, é observado.

Frente às mudanças impostas pelo influxo de capital através do esporte, o ideal de amadorismo proposto por Coubertin, e por muito tempo tratado como questão central do Olimpismo, passa a ser inviável. O esporte sofre uma verdadeira transformação com o estabelecimento de uma relação de dependência entre dinheiro e desempenho, onde a especialização e a dedicação exclusiva à carreira esportiva passam a ser condição *sine qua non* para a vitória (RÚBIO, 2006).

O profissionalismo é uma realidade apenas de países ricos e, privilegiadamente, de algumas modalidades que alcançam grande projeção na mídia por fazerem parte da cultura. Ainda assim, com o advento dessa possibilidade e o interesse de jovens em fazer do esporte uma profissão bem remunerada, os procedimentos técnicos de treinamento¹⁸ se desenvolvem de forma espantosa a partir do meio do século XX, levando os resultados a patamares não antes imaginados, bem como a um incremento maciço dos procedimentos de *doping*.

3.2. HISTÓRIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

O objetivo dessa síntese sobre o desenvolvimento da Psicologia do Esporte como área de estudo não é em absoluto detalhar os fatos históricos, mas apontar aspectos gerais e pontos que nos revelam informações interessantes sobre a estruturação desse campo. Assim, tem-se que o desenvolvimento da Psicologia do Esporte data de pouco mais de um século, se confundindo inclusive com o desenvolvimento da própria Psicologia, se consideramos o fato de que os estudos iniciais desenvolvidos nos primeiros laboratórios europeus abordavam temas como percepção,

¹⁸ Apresentamos aqui a dimensão sócio-histórica do esporte. Sobre os procedimentos de treinamento e conceitos específicos da área do esporte, trabalharemos aqueles que forem necessários e/ou que aparecerem ao longo do trabalho, como já o fizemos no primeiro capítulo, pois seria inviável trabalhar todos os conceitos dessa área de saber.

tempo de reação, sensação e outros aspectos psicofísicos e psicofisiológicos (BARRETO, 2003).

No final do século XIX tem-se o marco de surgimento da Psicologia do Esporte, com Norman Triplett pesquisando porque ciclistas que atuavam em duplas ou grupos tinham desempenho melhor em relação aqueles que atuavam sozinhos (RÚBIO, 2003). Os primeiros artigos acadêmicos da área surgiram na década de 1920, paralelamente na extinta União Soviética, com Rudik e Puni, e nos Estados Unidos, com Coleman Griffith, referido como o “pai” da Psicologia do Esporte, profissional que talvez tenha sido “[...] o primeiro psicólogo contratado para intervir em uma equipe com a intenção de melhorar o seu rendimento.” (BURITI, 2001, p. 14). Suas pesquisas levantavam dados sobre habilidades psicomotoras, aprendizagem e variáveis da personalidade. Na União Soviética, os estudos davam maior ênfase “[...] nas relações integradas das respostas fisiológicas e psicológicas, como os níveis de ativação do atleta na sua preparação psicológica [...]” (BARRETO, 2003, p. 43).

Segundo o mesmo autor, o atleta de alto nível passou a ser alvo de grande atenção por parte dos cientistas esportivos: “O conceito de força de vontade passou a ser um aspecto psicológico de maior importância no estudo dos atletas de competição [...]” (p. 43). Ainda, estudos desenvolvidos pelo programa espacial soviético contribuíram na investigação do uso da ioga no controle de processos fisiológicos, levando ao desenvolvimento de técnicas de auto-regulação psicológica, “[...] utilizadas no controle voluntário de funções corporais como batimento cardíaco, temperatura e tensão muscular, assim como para reações emocionais diante de situações estressantes.” (RÚBIO, 2000, p. 22). Técnicas de controle autógeno, de auto-hipnose e de representação mental de imagens parecem ter sido as mais empregadas, mas ainda hoje, talvez devido a aspectos residuais do Comunismo, não se conhece ao certo como trabalham os psicólogos do leste europeu.

Não parece ser obra do acaso que os estudos nessa área tenham surgido nesses dois territórios. O contexto da Guerra Fria tinha no Esporte uma possibilidade de demonstração da superioridade de um bloco sobre o outro, dada a visibilidade alcançada pelos atletas em Jogos Mundiais e Olímpicos, que acabavam sendo usados como meio de comparação entre realizações capitalistas e comunistas (RÚBIO, 2000). Conseqüentemente, a Psicologia do Esporte inaugura-se na função específica de desenvolver métodos que permitissem melhores desempenhos, ou seja, se estabelece mais a serviço de interesses políticos e da evolução do Esporte enquanto fenômeno sócio-econômico do que a serviço do próprio esportista...

No Brasil, a Psicologia do Esporte se inicia com João Carvalhaes em 1954 (BECKER Jr., 2000), a partir de sua atuação no futebol. Em 1979 funda-se a SOBRAPE (Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte), o que foi acompanhado pela criação de várias sociedades estaduais. Na década de 90 houve uma grande expansão da área, com atuação de muitos psicólogos em instituições esportivas, inclusão da Psicologia do Esporte na grade curricular de alguns poucos cursos de Psicologia e surgimento de cursos de especialização na área.

Como áreas da Psicologia Esportiva atual temos os estudos acerca da aprendizagem, desenvolvimento e comportamento motor, que buscam bases para implementar teorias, técnicas e programas de treinamento e preparação psicológica; e as áreas de pesquisa sobre Psicologia Social de equipes e esportes individuais (BARRETO, 2003).

3.3. A PSICOLOGIA DO ESPORTE

A apresentação a respeito do conjunto de teorias desenvolvidas e utilizadas pela Psicologia

do Esporte em sua ação junto a atletas buscará delinear qual é a visão de homem, de ciência e da própria Psicologia aceita por esta área, e de que forma essa compreensão é apropriada no desenvolvimento de técnicas que tem por objetivo prioritário melhorar ou otimizar o desempenho esportivo. O objetivo não é apresentar novas pesquisas no campo ou realizar uma extensa revisão bibliográfica, mas apontar, através de livros e manuais especializados e reconhecidos na área, como a Psicologia do Esporte se encontra atualmente e o que aceita como teorias e métodos válidos de formação de profissionais, pesquisa e atuação. Serão apontados especificamente conceitos desenvolvidos a respeito de temas como personalidade do atleta, aspectos motivacionais, atencionais, emocionais, entre outros. Ou seja, serão focados os fatores que se supõe serem fundamentais na interface entre Psicologia e desempenho esportivo.

Não serão abordados em detalhes os méritos das chamadas técnicas de treinamento mental, treinamento psicológico ou das técnicas de auto-regulação, principalmente porque tal amplitude tornaria o trabalho inviável. Estas técnicas são ancoradas nas teorias, e espera-se que, ao repensar as teorias, conseqüentemente, sejam colocadas também em questão as técnicas. Além disso, deve-se apontar que estas se inserem em um território de interdisciplinaridade com as Ciências do Esporte, e dado que visam modificar desempenho, consideramos que necessariamente possuem correlatos fisiológicos. Como exemplos, a técnica da auto-fala interfere na estruturação do ritmo do movimento; a visualização ou mentalização, enquanto imaginação interna, ativa os circuitos neurais e a musculatura envolvida no movimento, ainda que levemente (MAGILL, 2000). Contudo, tais correlatos e o mecanismo de ação dessas técnicas ainda não se encontram completamente esclarecidos.

Não se propõe aqui o lançar mão de dicotomias entre corpo e mente, o que resultaria na concepção de um ser humano que pode ser dividido em indivíduo biológico e psicológico, dado

que a proposta defendida nesse trabalho é justamente a de que o ser humano não se encontra cindido e que sua totalidade não se relaciona a uma composição ou soma de "partes". Apenas considera-se aqui que, no limite onde estas técnicas têm conseqüências que ultrapassam o prioritariamente psicológico, envolvendo modificações fisiológicas, motoras e psicológicas, não podem ser tratadas de forma completa nesta ocasião. Dessa forma, deixo para outra oportunidade explorar esse assunto.

Segundo a definição encontrada na literatura, a Psicologia do Esporte teria como função identificar e compreender teorias e técnicas psicológicas que possam ser aplicadas ao esporte com o objetivo de maximizar o rendimento e o desenvolvimento pessoal do atleta (WILLIAM; STRAUB, 1991).

Na forma como aqui foi compreendida, a Psicologia do Esporte, considerada por muitos autores como umas das áreas das Ciências do Esporte, tem como base estruturante algumas teorias psicológicas sobre o atleta, ou seja, possui modelos a respeito da forma pela qual algumas características psicológicas supostamente influenciam o desempenho e quais suas possíveis conseqüências. O objetivo, através da utilização dessas teorias, é o estabelecimento de modos de atuação que possam contribuir na melhora do rendimento através de programas de treinamento psicológico (RÚBIO, 2000).

Começar-se-á o caminho por esse campo através do que foi encontrado sobre a **“personalidade”** do atleta. As pesquisas nesse tema, como em muitos outros na área da Psicologia do Esporte, são controversas. Esse quadro talvez possa ser atribuído à heterogeneidade de teorias e métodos de diagnóstico e avaliação, ou devido a falhas metodológicas, tais como o não controle de variáveis importantes ou erros na escolha das amostras (SAMULSKI, 2002). Já

nesse momento, porém, argumento que a controvérsia se origina no momento mesmo em que se estabelece o tema, ou seja, na tentativa de uma definição classificatória da personalidade para fins de controle de variáveis emocionais que afetam o rendimento.

A grande variedade de definições torna bastante difícil entender claramente o que seja personalidade, e é importante ressaltar que a forma como se define esse conceito determina o que será por ele abrangido e investigado (PERVIN, 1970¹⁹ apud VEALEY, 1992). Entre as diversas definições de personalidade encontradas, pode-se citar a de Herman (1976²⁰, p. 25, apud. SAMULSKI, 2002, p. 34): “[...] *um conjunto de características individuais, as quais são relativamente permanentes e estáveis [...]*”; a de Eysenck (1950²¹), reunindo diversas definições (citado por BARRETO 2003, p. 148,149):

Personalidade é a soma total dos modos de comportamento atuais e potenciais do organismo, determinados pela hereditariedade e meio. Ela nasce e se desenvolve através da interação funcional de quatro setores sobre os quais os modos comportamentais se organizam: o cognitivo (inteligência), o conativo (caráter), o afetivo (temperamento) e o somático.

Em uma das mais de cinquenta definições de Allport (1937²², apud. VEALEY, 1992), personalidade seria uma organização dinâmica individual dos sistemas psicofisiológicos que determina os comportamentos característicos e os pensamentos. Têm-se ainda as definições de Castro e De Rose JR., 2000: “*A personalidade refere-se às qualidades, costumes comportamentais, propriedades, atributos ou traços pessoais que distinguem um indivíduo do outro.*” (p. 15) e, bastante próxima a essa, a de Weinberg e Gould (2001, p. 50): “[...] *personalidade refere-se às características – ou à combinação de características – que tornam uma pessoa única.*”. Essas duas últimas chamam particularmente a atenção quando parecem

¹⁹ PERVIN, L.A. **Personality: Theory, assessment, and research**. New York: Wiley, 1970.

²⁰ HERMAN, T. **Lehrbuch der empirischen persönlichkeitsforschung**. Güttingen: Hogrefe, 1976.

²¹ EYSENCK, H.J. **Les dimensions de la personnalité**. Paris: Presses Universitaires de France, 1950.

²² ALLPORT, G.W. **Personality: A psychological interpretation**. New York: Holt, 1937.

descartar qualquer esforço universalizante e classificatório, o que, no entanto, acaba se apresentando na maioria dos textos referentes à personalidade.²³

Os últimos autores citados propõem o entendimento da personalidade através de sua estrutura, dividida em três níveis: núcleo psicológico (espécie de “eu real”, mais fundamental, interno e constante); respostas típicas (forma como geralmente respondemos ao ambiente) e comportamentos relacionados ao desempenho de papéis (aspecto mais variável da personalidade, uma vez que muda de acordo com a percepção da pessoa sobre si mesma nas diferentes situações).

Barreto (2003) apresenta uma teoria de personalidade desenvolvida por Eysenck, chamada Teoria da Organização Hierárquica, a qual define diferentes níveis da personalidade: nível de tipo, nível de traço, nível de respostas habituais e nível de respostas específicas, relacionando-os da seguinte forma: “[...] *uma resposta do tipo traço seria resultante de um grupo de respostas habituais, e estas, de um grupo de respostas específicas [...]*” (p. 154). Samulski (2002) apresenta ainda outra teoria de personalidade desenvolvida por Eysenck, segundo a qual existem dois superfatores de personalidade, a saber: Introversão/ Extroversão; Instabilidade/ Estabilidade emocional, os quais teriam determinação genética. O autor também traz três hipóteses para a relação existente entre esporte e personalidade: 1) o esporte poderia atuar como fator de seleção, ou seja, determinadas estruturas de personalidade teriam mais interesse por determinadas modalidades esportivas (hipótese de seleção); 2) o esporte poderia influenciar ou alterar a personalidade (hipótese de socialização); 3) seria possível também que as duas variáveis – seleção e socialização – tenham influência recíproca (hipótese de interação).

A personalidade do esportista é descrita como possuindo determinadas qualidades

²³ A definição mais interessante e “operativa” para essa temática foi encontrada em Enriquez (1994a, p. 26): “[...] *cada indivíduo é um desvio em relação a todos os outros [...]*”.

“positivas”, sendo essas características destacadas a tal ponto que o atleta teria uma “personalidade específica”, marcada por motivação para o rendimento, elevado senso de realidade, exigência, organização, disciplina, autoconfiança, grande disposição para autodomínio, controle emocional, liderança e comunicação social (OGILVIE; TUTKO 1971²⁴ apud. SAMULSKI, 2002).

Tais autores também encontram características interessantes no que denominam de “esportistas com problemas”, os quais mostrariam “comportamentos neuróticos” tais como ansiedade, medo do fracasso, tendência para atitudes depressivas e alta sensibilidade para fracassos ou críticas externas.

Segundo Eysenck et.al. (1982²⁵ apud. SAMULSKI, 2002), esportistas têm maior propensão a serem extrovertidos, enquanto esportista de alto nível tem baixos valores de neurose, ansiedade e depressão, principalmente quando comparados a não esportistas. Sack (1980²⁶ apud. SAMULSKI, 2002) também encontra essas diferenças entre atletas e não atletas, mas não ao comparar atletas de alto nível e atletas de nível médio. Já Weinberg e Gould (2001) apontam que não foi encontrado nenhum perfil de personalidade específico que diferenciase consistentemente atletas de não atletas.

Na comparação entre atletas de diferentes modalidades e níveis, encontra-se na literatura em geral que atletas que competem em provas de velocidade geralmente são mais extrovertidos que atletas de meio fundo ou fundistas. Já atletas de modalidades individuais tendem a ser mais introvertidos que atletas de modalidades coletivas, supondo-se que essa característica de personalidade seja fator de seleção e/ou seja aprimorada pelas longas horas de treinamento

²⁴ OGILVIE, B. & TUTKO, T. **Problem athletes and how to handle them**. London: Pelham, 1971.

²⁵ EYSENCK, H.J.; NIAS, D.; COX, D. Sport and personality. **Advances in Behavior Research and Therapy**, v.4, p. 1-56, 1982.

²⁶ SACK, H.G. **Zur Psychologie des jugendlichen Leistungssportlers**. Schorndorf: Hofmann, 1980.

solitário e repetitivo (DAVIS, 1994). A mesma autora menciona ter encontrado que atletas de alto nível são mais introvertidos que os de nível médio, o que contraria o apontado por outros autores (EYSENCK, 1982; OLGIVIE; TUKTO, 1970).

Encontram-se também na literatura diferenças sexuais no que se refere à personalidade dos atletas: as do sexo feminino tenderiam a ser mais introvertidas, mais criativas e mais emocionais que os do sexo masculino, além de diferirem quanto à preocupação com a auto-imagem e pelo interesse em aspectos estéticos do esporte (CASTRO; DE ROSE JR., 2000). Encontra-se ainda que mulheres, quando se identificam com os treinadores, são mais dispostas para treinamentos e competições, mais fortemente orientadas para o reconhecimento social e para motivação extrínseca (são mais dependentes afetivamente e precisam de mais *feedback* emocional) e que possuem menores níveis de autoconfiança.

Acerca dessas colocações, torna-se importante mencionar que a maioria das pesquisas a respeito de características psicológicas é realizada por meio de questionários e testes, e deve-se considerar que questões de gênero socialmente determinadas predispõe homens e mulheres a responderem de forma condizente aos desempenhos esperados de seus respectivos papéis sociais, o que não garante que essas respostas revelem os reais sentimentos ou necessidades dos atletas em questão. Essas mesmas questões de gênero levam ainda a determinados modelos de criação diferentes para filhos e filhas, fato que sugere cuidado ao entendermos certas diferenças entre os sexos como “naturais”. Ao entrar-se em contato com teorizações desse tipo, é preciso compreender o funcionamento do Esporte enquanto instituição²⁷: ao atribuir papéis, criar valores e repeti-los incessantemente, legitima identidades atribuídas. A partir disso (e não de quaisquer

²⁷ O termo **Instituição** é aqui concebido como conjunto de práticas sociais configuradas na apropriação de um determinado objeto ou, ainda, com algo que acontece e se repete, e pela repetição, se legitima, legitimação esta que se dá por efeitos de reconhecimento (da naturalidade e obviedade das práticas) e desconhecimento (da relatividade dessas mesmas práticas). (GUIRADO, 2007).

pesquisas inquestionáveis) a mulher atleta é “definida” como mais “problemática”, mais dependente, mais frágil, etc. E, fato curioso, quando a atleta não corresponde a essa identidade, cai quase inevitavelmente em outra, tão atribuída institucionalmente quanto a primeira: a de homossexual.

No livro “Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício”, bastante conhecido na área, Weinberg e Gould (2001) citam várias abordagens utilizadas no estudo da personalidade. A primeira delas, conhecida como abordagem psicodinâmica, se refere àquela popularizada pela psicanálise, na qual “[...] *são enfatizados os determinantes inconscientes do comportamento [...] e o modo pelo qual tais impulsos entram em conflito com aspectos mais conscientes da personalidade.*” (p. 51). Essa abordagem, como a própria nomenclatura indica, vê a personalidade como um conjunto de processos em interação dinâmica, processos que podem, inclusive, entrar em conflito. “*Uma ênfase especial é dada a como a personalidade adulta é moldada pelas resoluções de conflitos entre as forças inconscientes e os valores e a consciência do superego na infância.*” (p. 51).

Essa abordagem procura explicar comportamentos neuróticos patológicos e mecanismos de defesa inconscientes que, quando inadequados, podem ter grande influência negativa no rendimento esportivo. Moraguès (2003) propõe o termo contradesempenho para definir manifestações corporais inibidoras que resultam em desempenhos ruins. Esse contradesempenho, ainda que disparado na situação esportiva, vai além dela e, diz o autor, é inútil a tentativa de resolver o problema através de técnicas relacionadas ao esporte:

Podemos deduzir que o contradesempenho é estruturado como um sintoma. Ele contém nisto toda a ambigüidade. Expõe claramente a enunciação do desejo inconsciente num primeiro instante incompreensível, mas igualmente sua finalidade, que é de resistir, de se opor à renúncia, à perda simbólica que impõe as modificações corporais e psíquicas. Seria vão procurar resolver o problema do campo esportivo somente na realidade, por meio de conselhos técnicos ou de um reforço consciente da vontade. Porque nesses casos não apenas o corpo não

obedece, como se manifesta contra o querer da vontade consciente do eu do esportista. (p. 14)

Já de acordo com Soler (1997), é esperado que um atleta fique tenso em uma situação competitiva, uma vez que essa se constitui ou possui a representação de uma situação de perigo (físico - devido à tentativa da ultrapassagem dos limites fisiológicos e ao risco de lesões - e social - situação de exposição em que há uma expectativa da “platéia” a que se deve cumprir), o que tende a colocar os mecanismos psicofisiológicos de luta e/ou fuga em ação: aumento de frequência dos batimentos cardíacos e da respiração, maior quantidade de sangue nos músculos esqueléticos e concomitante vaso-constricção dos leitos inativos, dilatação da pupila, entre outros. Porém, essa reação, considerada normal e adequada, geralmente ultrapassa os limites desejáveis para a situação de competição em muitos atletas, sendo então prejudiciais para o rendimento.

Assim, o autor expõe em seu livro “Transtornos Mentales em el deporte” uma proposta de compreensão para algumas atitudes esportivas como “condutas neuróticas de evitação de conflito”, entendendo que a situação competitiva tem, por si mesma, característica extremamente conflituosa, devido a sua configuração particular: a situação de disputa, a exposição social, o empenho e a dedicação praticamente total à atividade – tanto maior quanto maior o nível de desempenho que o atleta atinge – e as conseqüências que podem acompanhar um bom ou um mau resultado, permitindo que a significação da atividade tome grandes proporções para o atleta. Por situação conflituosa, entende que uma determinada realidade ambiental apresenta ao indivíduo (atleta) duas ou mais alternativas entre as quais ele deve optar, pois se excluem mutuamente no tempo e/ou no espaço, e pelas quais ele pode tomar uma decisão ou, ainda, abster-se de tomá-la (inibir-se) evitando a situação. Nessa direção, entende a situação esportiva como coercitiva, isto é, muitas vezes a situação que se coloca para o atleta é de difícil ou impossível solução (p. ex. mudar ou não de time, lidar com uma lesão incapacitante), ou ainda de

solução possível, porém com conseqüências indesejadas (p. ex. ter que eleger um campeonato principal na temporada e não estar tão bem preparado para os outros). Assim, torna-se possível observar os mais variados tipos de comportamentos “psicopatológicos” na situação esportiva: os ditos obsessivo-compulsivos (reiteração de condutas estereotipadas – motoras, verbais e de pensamento – que podem tornar-se complexos rituais de caráter mágico, os quais a pessoa não consegue evitar e, se a impedem de realizá-los, sente intensa angústia); os de negação (evasão de uma situação conflituosa por um bloqueio na percepção da mesma, ou através da deformação de sua natureza e gravidade reais); o abuso de substâncias lícitas ou ilícitas que alteram o funcionamento físico e mental (drogas), tanto para recreação (álcool, tabaco, maconha, cocaína) como para aumento de desempenho (esteróides anabolizantes, beta-bloqueadores, analgésicos, estimulantes, etc.). Podemos ainda mencionar os distúrbios alimentares (anorexia nervosa, bulimia, e episódios de compulsão alimentar noturna) que, segundo Weinberg e Gould (2001) parecem afetar mais os atletas do que a população geral, especialmente aqueles que competem em modalidades onde o peso é um fator de restrição (ginástica e patinação artística, p.ex.) ou de categorização (lutas em geral). Tais comportamentos/sintomas podem ser entendidos pelas linhas de atuação da psicanálise e da psicologia clínica tradicional e espera-se que seja possível tratá-los, uma vez que são vistos como aspectos desadaptados da personalidade.

Outras abordagens utilizadas no estudo da personalidade do esportista apontam diretrizes diferentes no entendimento da questão. Uma delas propõe que as unidades fundamentais da personalidade são relativamente estáveis e permanentes frente à variedade de situações (abordagem de traço), onde a composição de características invariantes definiria a personalidade individual. Outra abordagem propõe que o comportamento seria em grande parte determinado pela situação ou pelo ambiente (abordagem situacional). Uma terceira indica que a situação e os

traços de personalidade são co-determinantes do comportamento (abordagem interacional). Essa última parece ser a mais aceita, pois leva em consideração um número maior de variáveis e consegue explicar um maior número de comportamentos.

Como forma de avaliar a personalidade, prática bastante difundida entre os psicólogos esportivos, existem alguns testes e inventários bastante conhecidos (MMPI, POMS, Inventário dos 16 fatores de personalidade de R. Cattell, EPI, SCAT, testes projetivos tais como o HTP, TAT, DMT, IFP e testes direcionados a grupos esportivos, tais como o SCG e o GEQ, entre outros), extensamente utilizados nas pesquisas em Psicologia do Esporte. Esses testes usam escalas padronizadas na medição das mais variadas características psicológicas (ÂNGELO; RÚBIO, 2007).

Morgan (1980) aponta controvérsias no que diz respeito à possibilidade de definição e previsibilidade do comportamento através das teorias de traço, muitas das quais se devem a diferenças metodológicas. Um dos estudos por ele citado nesse artigo utilizou o teste POMS (*Profile of Mood States*) no desenvolvimento de um modelo de saúde mental, relatado como preditivo para o sucesso esportivo (MORGAN; POLLOCK, 1977; MORGAN, 1979). De acordo como o modelo sugerido por essa pesquisa, um certo padrão de escores do POMS estaria relacionado à saúde mental positiva e ao sucesso esportivo, com altos níveis de desempenho. Atletas bem sucedidos seriam caracterizados pelo que o autor chama de “*perfil iceberg*”, o qual se configura por alta pontuação para “vigor”, e pontuação abaixo da média da população para características como “tensão”, “depressão”, “raiva”, “fadiga” e “confusão” (características referidas pelo teste). Apesar das controvérsias apontadas pelo próprio estudo a respeito das conclusões obtidas, e das críticas feitas a este modelo de saúde mental, atualmente este ainda é utilizado por muitos psicólogos que atuam na área do Esporte.

No campo específico dos estudos da personalidade, a controvérsia é de tal ordem que, entre os pesquisadores, existem aqueles que defendem a influência da personalidade no desempenho esportivo e aqueles céticos a respeito da veracidade dessa relação. Nenhuma das duas perspectivas pôde comprovar-se correta até o momento. Admite-se que há alguma relação entre aspectos da personalidade e desempenho, mas esta relação não possui uma definição precisa (MORGAN, 1980).

A “**motivação**” é outro aspecto importante referido pela Psicologia do Esporte. Chega a ser intuitivo declarar que um atleta desmotivado provavelmente não irá treinar ou competir da melhor maneira possível, dado que geralmente utiliza-se a palavra motivação como sinônimo de “vontade” ou “predisposição” para alcançar algo. Assim, se apresenta como questão o desenvolvimento e a manutenção da motivação no atleta ou na equipe.

Cratty (1983) diferencia o termo motivação em dois aspectos: a razão pela qual se escolhe fazer algo e a intensidade dirigida à ação. Aponta três “níveis” de motivos: aqueles desconhecidos por nós mesmos (inconscientes), os motivos manifestos determinados pelo indivíduo e os motivos determinados fisiologicamente (p. ex. fome, sede, evitação de estímulos aversivos etc.).

Samulski (2002) define o termo da seguinte forma: “[...] a motivação é caracterizada por um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (*intrínsecos*) e ambientais (*extrínsecos*) [...]” (p. 104). Weinberg e Gould (2001) entendem motivação como a direção e a intensidade do comportamento. Pelo componente “direção”, os autores se referem àquilo que atrai o indivíduo, e por “intensidade”, o quanto o indivíduo é atraído. Esses componentes se relacionam, pois ao sentir-se atraído por uma

determinada situação, a tendência do indivíduo é empenhar-se nela.

Diversas propostas teóricas procuram esclarecer a origem da motivação. Algumas sustentam que ela é mais dependente do indivíduo, como uma característica sua: a pessoa participaria do esporte por interesse ou vontade própria, sem que o comportamento esportivo esteja vinculado a recompensas externas (motivação intrínseca). Outras propostas teóricas colocam o foco da motivação no potencial motivador da própria situação, isto é, quando o comportamento esportivo é recompensado com medalhas, prêmios, reconhecimento social e prestígio (motivação extrínseca).

As teorias de motivação para a realização de uma tarefa se diferenciam em relação à competitividade. Enquanto a primeira se refere aos esforços para dominar uma tarefa ou para a auto-superação, a característica de competitividade se relaciona a um processo de comparação socialmente mediado.

Resumidamente serão apresentadas algumas teorias de “motivação para a realização”, descritas por Weinberg e Gould (2001):

- Teoria da necessidade de realização (ATKINSON; McCLELLAND): visão interacionista (indivíduo-situação) que leva em conta cinco fatores como preditores de comportamento, a saber:

- 1) aspectos da personalidade (diferenças individuais levam a pessoa a ter “motivo para alcançar sucesso” (ou seja, ter uma capacidade de vivenciar orgulho e satisfação na realização de tarefas que leva a altos níveis de motivação) ou “motivo para evitar fracasso” (capacidade de experimentar vergonha e humilhação frente ao fracasso, o que leva a baixos níveis de motivação);
- 2) fatores situacionais (probabilidade de sucesso e o quanto ele atua como fator de incentivo: quanto mais difícil a tarefa, mais gratificante o sucesso; quanto mais fácil, mais vergonhoso o fracasso);
- 3) tendências resultantes (nível de motivação para a realização em interação com a

situação resultam no fato de que atletas com alto nível de realização procuram tarefas desafiadoras, porém possíveis, enquanto aqueles com baixos níveis de realização procuram tarefas muito fáceis, em que o sucesso é garantido, ou muito difíceis, onde ninguém espera que vençam); 4) reações emocionais (quanto orgulho ou vergonha o indivíduo experimenta); 5) comportamento de performance (a interação dos fatores enumerados acima influencia o comportamento da seguinte forma:

[...] atletas com altos níveis de realização escolhem tarefas mais desafiadoras, preferem riscos intermediários e têm melhor desempenho em situações de avaliação. Os atletas com baixos níveis de realização evitam riscos intermediários, têm pior desempenho em situações de avaliação e evitam tarefas desafiadoras [...] (WEINBERG; GOULD, 2001, p. 83).

- Teoria da atribuição (HIDER; WEINER): aponta a maneira como as pessoas explicam o sucesso e o fracasso, de acordo com os seguintes fatores: estabilidade (atribui-se o resultado a um fator estável (por exemplo talento) ou instável (por exemplo azar); origem da causa (interna ou externa a si); possibilidade de controle dos fatores que influenciam os resultados. Essas atribuições são importantes na medida em que afetam a expectativa frente a desempenhos futuros e as reações emocionais frente aos resultados. Se um atleta acredita que o fraco resultado obtido se deve à sua própria falta de talento, (ou seja, se atribui o fracasso a uma causa interna, estável e sob a qual não tem qualquer controle) provavelmente ficará desmotivado para realizar a atividade.

- Teoria das metas de realização (DUDA; DWECK; MAEHR; NICHOLLS; NICHOLLS; ROBERTS): três fatores interagem para determinar a motivação de uma pessoa: as metas de realização, a percepção da capacidade pessoal e o comportamento frente à tarefa. Diferenciam-se dois modelos: orientação ao resultado (a meta é competitiva, ou seja, o objetivo é comparar-se aos outros e vencer, e se o resultado não é alcançado, a percepção da competência é abalada) e

orientação à tarefa (o foco é dado para a melhora de desempenho em relação a desempenhos passados). Argumenta-se que a orientação à tarefa poderia proteger uma pessoa contra desapontamentos, frustrações e falta de motivação quando superada por um oponente, além de oferecer “maior controle” frente ao desempenho.

- Teoria da motivação para a competência (WEISS; CHAUMETON): a auto-estima, a percepção de competência e a percepção de controle sobre o desempenho afetam estados afetivos e emocionais (p. ex. satisfação, ansiedade e vergonha), os quais influenciam a motivação.

Aponta-se ainda que a motivação para a vitória e para o bom desempenho é importante, mas pode ter consequências negativas, descrevendo que baixa autoconfiança aliada a altos níveis de ansiedade e a recentes resultados negativos são notados em atletas que estabelecem metas irreais, ao passo que atletas preocupados prioritariamente com a execução geralmente se apresentam menos ansiosos e mais autoconfiantes, condições nas quais podem atingir todo o potencial.

Com relação ao papel motivacional dos resultados obtidos, acredita-se que tenham efeito de *feedback* sobre a motivação, sendo os resultados percebidos como sucesso potencialmente motivadores, ao contrário de resultados percebidos como negativos.

Na literatura pesquisada, são apontadas “diretrizes” interessantes para desenvolver a motivação, tais como avaliar a responsabilidade do ambiente (e, se preciso, modificá-lo) e do indivíduo no estado de motivação, entender os motivos das pessoas para se envolverem ou não na atividade esportiva, entender e realçar o papel do líder do time e corrigir atribuições de sucesso e fracasso inadequadas. Além disso, são propostos estágios de desenvolvimento para o aprendizado da motivação para a realização: estágio de competência autônoma (o indivíduo é incentivado a se comparar apenas consigo mesmo); estágio de comparação social (na qual aprende a se comparar

com outros) e estágio integrado, em que o indivíduo pode usar tanto seus desempenhos passados como seu desempenho em relação aos outros para determinar o nível de seu rendimento atual.

Gouvêa (2001) aponta a estreita ligação entre motivação e ativação, o que leva ao tema seguinte.

A **ativação**, conforme defendem muitos autores, é uma das dimensões fundamentais da motivação, uma vez que os níveis de motivação são determinantes no alcance e controle dos níveis de ativação. Isto indica que modos de funcionamento psíquico têm correlatos orgânicos inerentes, pressuposto comprovado pela Fisiologia.

Como definição desse conceito, encontrou-se em Weinberg e Gould (2001): “[...] *mistura de atividades fisiológicas e psicológicas [...] refere-se às dimensões da intensidade de motivação em um determinado momento [...] que varia num continuum de apatia à ativação [...]*” (p. 96).

A análise feita por Gouvêa (2001), a partir de vários estudos sobre ativação, aponta a tendência de que o desempenho seja beneficiado conforme a ativação aumenta até certo ponto, a partir do qual incrementos na ativação levam a desempenhos piores. Esse efeito ocorre porque a ativação psíquica provoca uma mobilização do organismo e o prepara para a execução da tarefa, mas a mobilização excessiva de recursos fisiológicos prejudica o desempenho esportivo, por produzir tensão muscular em excesso e problemas na coordenação, consumir reservas energéticas e modificar os padrões de movimento, perceptivos e atencionais. Dessa forma, a motivação e a ativação devem ser mantidas em nível ótimo. O mesmo autor alerta que é necessário considerar os fatores de mediação que afetam a relação ativação- desempenho: as características do indivíduo, a complexidade da tarefa e a natureza da atenção envolvida. Isso significa que indivíduos diferentes são mais ou menos excitáveis; que tarefas fechadas (onde as dimensões

espaciais do movimento são constantes) geram maiores níveis de ativação que tarefas abertas; e que há uma modificação no campo de atenção conforme variam os níveis de ativação: maior ativação reduz o campo de atenção (e o atleta passa a ter dificuldades em perceber e responder corretamente a estímulos periféricos), assim como baixos níveis de ativação dispersam o foco de atenção (e o atleta acaba por processar informações irrelevantes). Um atleta muito tenso pode ainda concentrar-se mais no “nervoso” que na tarefa, o que prejudica sua execução.

Dessa forma, de acordo com o recomendado pelos manuais de Psicologia do Esporte, o atleta competitivo precisa aprender a controlar os níveis de ativação, incrementando-a quando se sente letárgico, sonolento e apático, e reduzindo-a quando percebe que a pressão para vencer ou algo da própria situação está provocando ansiedade e nervosismo em excesso. Deve também identificar emoções relacionadas à ativação ideal, prestar atenção à interação entre fatores pessoais e situacionais e reconhecer os sinais de ativação e ansiedade. Por sua vez, o técnico deve adaptar estratégias de treinamento aos diferentes indivíduos e desenvolver a confiança do atleta.

Para conseguir incrementos nos níveis de ativação recomenda-se, de maneira geral, aumentar o ritmo respiratório, agir com energia, fazer treinamentos pré-competitivos, escutar música e escutar/dizer palavras de ânimo.

Encontrou-se na literatura uma forte relação entre os termos ativação e **ansiedade**, os quais muitas vezes são utilizados sem qualquer distinção.

Conceituando ansiedade, propõe-se que esta é “[...] *um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado com ativação ou agitação do corpo [...]*” (WEINBERG; GOULD, 2001, p. 96)

Martens (1990) diferencia ansiedade em dois componentes: ansiedade cognitiva ou mental

e ansiedade somática ou física, sendo a segunda muitas vezes tratada como sinônimo de ativação. Diferencia também dois níveis de ansiedade: ansiedade-estado (estado emocional temporário, variável, com sentimentos de apreensão e sensação de tensão, com ativação do Sistema Nervoso Autônomo) e ansiedade-traço (tendência comportamental de perceber situações normais como ameaçadoras e responder a elas com ansiedade-estado desproporcional). Essa diferenciação reflete o reconhecimento de que as pessoas percebem as demandas de formas diferentes, sendo o nível de ansiedade traço (uma característica da personalidade) o que mais influencia a forma como cada um percebe o mundo. Dessa forma, o atleta que apresenta dificuldade em lidar com a pressão do esporte competitivo, respondendo com ansiedade elevada, provavelmente terá quedas no desempenho e sofrerá as conseqüências físicas do excesso de ansiedade, que em proporção elevada produz grande tensão muscular. Esta modifica padrões de movimentos aos quais o atleta está acostumado e reduz a qualidade do movimento, tornando-o ineficiente no alcance da meta. Por essa razão, uma tarefa executada com grande habilidade e consistência no momento de treino pode apresentar erros grosseiros em competições.

A relação entre ansiedade e desempenho, segundo Magill (2000) depende da dificuldade da tarefa (tarefas mais complexas exigem menores níveis de ansiedade), do grau de aprendizagem e aptidão do atleta (sob condições de pressão, tarefas bem aprendidas são mais bem executadas que tarefas parcialmente aprendidas).

Encontrou-se em Samulski (2002) teorias desenvolvidas por estudiosos da área que procuram explicar como ativação e ansiedade interagem e afetam o desempenho esportivo. A seguir será feita uma exposição sintética de cada uma dessas teorias:

- Teoria do instinto (SPENCE; SPENCE): é uma das teorias mais antigas e propõe o relacionamento entre ativação e desempenho como linear: à medida que a ativação aumenta, o

desempenho melhora.

- Teoria da facilitação social (ZAJONC): a presença de outras pessoas tende a favorecer o desempenho de habilidades simples ou bem aprendidas e a prejudicar ou mesmo inibir o desempenho em tarefas complexas ou sobre as quais o indivíduo não tem domínio. A hipótese é que a presença de platéia ative os “instintos”, e essa ativação aumentada favorece a resposta dominante do realizador, isto é, aquela que ele conhece melhor. Se a resposta dominante é a correta, ela é facilitada pela ativação, mas quando o correto não é o dominante, a ativação aciona o desempenho incorreto. Como consequência prática, tem-se que é importante eliminar ao máximo possível a platéia e as avaliações em situações de aprendizagem. Para essa teoria, a relação entre desempenho e ativação também é linear.

- Hipótese do “U” invertido (LANDERS; BOUTCHER): expõe que quando a ativação é baixa, os níveis de desempenho ficam abaixo de esperado porque o atleta não se encontra preparado. À medida que a ativação aumenta o desempenho melhora, até um ponto ideal, que corresponde ao desempenho ótimo, a partir do qual aumentos adicionais na ativação fazem o desempenho declinar. Concluindo, o nível ideal de ativação corresponde a altos índices de desempenho, enquanto níveis de ativação muito elevados ou muito baixos correspondem a desempenhos mais pobres.

Gráfico 1: Relação entre ativação e desempenho: hipótese do “U” invertido.

- Modelo de zonas individualizadas de desempenho ideal - IZOF (HANIN): atletas de elite têm uma zona de ansiedade-estado ideal na qual ocorrem seus melhores resultados (*Individual Zones of Optimal Functioning- IZOF*); fora dessa zona ocorreriam desempenhos piores (HANIN, 2000). Esse nível ideal de ansiedade-estado varia entre os indivíduos e não se encontra em um ponto discreto, mas em uma faixa (tanto esse modelo como a hipótese do “U” invertido utilizam representações gráficas na representação de suas proposições, o que justifica o vocabulário utilizado). Assim, é prerrogativa de cada atleta identificar sua zona de ansiedade/ativação ideal específica.

- Teoria da ansiedade multidimensional: prediz que a ansiedade-estado cognitiva (“preocupação”) está negativamente relacionada com o desempenho, enquanto a ansiedade-estado somática (fisiológica) está relacionada ao desempenho de acordo com a hipótese do “U” invertido. Essa teoria é pouco utilizada por não ter recebido apoio teórico consistente.

- Modelo da catástrofe (HARDY): o desempenho depende da interação entre ativação e ansiedade cognitiva, e a ativação fisiológica está relacionada ao desempenho no modelo do “U” invertido apenas quando os níveis de preocupação são baixos. Se a ansiedade cognitiva está alta,

a ativação fisiológica alcança um limiar que, se ultrapassado, leva a um abrupto declínio de desempenho (“catástrofe”) e, para retomar o desempenho, o atleta tem que diminuir a excitação fisiológica, recuperar-se cognitivamente e controlar a próxima ativação. A relevância prática desta teoria é a de chamar a atenção para o controle da ansiedade cognitiva, além da ansiedade somática.

- Teoria da inversão (KERR): segundo essa teoria, “[...] a forma como a ativação afeta o desempenho depende da interpretação que um indivíduo dá ao seu nível de ativação.” (SAMULSKI, 2002, p. 109). Procura-se então ensinar os atletas a fazerem mudanças rápidas – inversões – na interpretação que fazem da ativação, pressupondo-se que para alcançar melhores desempenhos, os atletas devem interpretar a ativação como um estímulo agradável e não como ansiedade, que gera sensações desagradáveis.

- Teoria da direção e intensidade da ansiedade (JONES; JONES, HANTON; SWAIN): para entender-se totalmente a relação ansiedade-desempenho é preciso conhecer a intensidade e a direção da ansiedade, isto é, quanta ansiedade a pessoa sente e como a interpreta: se facilitadora ou debilitante para o desempenho. Deve ser dado incentivo aos atletas para que experimentem a ansiedade como estimulação positiva e não como medo.

Na busca de controle dos níveis de ansiedade, propõem-se técnicas extensamente utilizadas para redução de ansiedade somática, tais como a de relaxamento progressivo, controle da respiração e *biofeedback*; na expectativa de reduzir a ansiedade mental, apresentam-se as técnicas de resposta de relaxamento e treinamento autógeno. A intenção, conforme já foi mencionado, não é entrar no mérito dessas técnicas, mas apenas citá-las. Da mesma forma, é importante citar que, ao falarem da maioria das técnicas de treinamento psicológico, os autores são bastante consistentes em afirmar que, tal como o treinamento físico, essas técnicas requerem certo tempo

de prática para que o atleta consiga utilizá-las com eficiência e que, portanto, devem ter um espaço na rotina de treinamento.

Os últimos assuntos abordados até aqui (motivação, ativação e ansiedade) não foram trazidos em sequência coincidentemente. Estes se encontram em íntima relação nos textos de Psicologia do Esporte, o que não é arbitrário, pois que a divisão entre tais fenômenos é mais didática que real. Com relação ao termo **stress**, apresentado a seguir, não é diferente.

Stress é um “[...] *desequilíbrio substancial entre demanda (física e/ou psicológica) e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes conseqüências.*” (McGRATH, 1970²⁸, apud WEINBERG; GOULD, 2001, p. 98). Barreto (2003, p. 184) o define como uma “[...] *reação de emergência do organismo frente ao estímulo estressante, como forma de mobilização de energia para a restauração da homeostase*”. Nitsch (1981²⁹ apud. SAMULSKI, 2002, p. 157) defende que “[...] *o stress é conseqüência das condições internas e externas e de suas proporções.*” Selye (1981³⁰) descreve stress como reação ou totalidade das reações de adaptação orgânica, as quais têm por objetivo a manutenção ou restabelecimento do equilíbrio interno e/ou externo. A maior contribuição do autor foi a conceituação do stress biológico como uma “síndrome geral de adaptação” do organismo, pois observou que diferentes estímulos causavam as mesmas reações de emergência, com liberação de catecolaminas e cortisol, gerando os mesmos sintomas, sendo a reação do organismo estereotipada e inespecífica sob condições de exigência (aumento do córtex supra-renal, atrofia do tecido timolinfático e úlcera estomacal aguda). Encontramos ainda em Maciel (2001) que o

²⁸ McGRATH, J.E. Major methodological issues. In: McGRATH, J.E. (Ed.) **Social and psychological factors in stress**. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1970.

²⁹ NITSCH, J. **Stress:Theorien, Untersuchungen und Massnahmen**. Bern/ Stuttgart/Wien: Verlag Hans Huber, 1981.

stress se caracteriza por um desgaste geral provocado por fenômenos diante dos quais o organismo apresenta um esforço maior ou diferente do habitual para adaptar-se.

Assim, o fenômeno do stress parece ser um mediador entre as exigências ambientais e a pessoa, e o processo segue uma seqüência determinada que se origina com o estímulo estressor, o qual provoca um estado de stress, levando a uma reação e que tem, por fim, uma consequência. Essa reação ao estímulo estressor se dá em fases bem definidas. A primeira dessas fases é a de reação de alarme, que se configura como uma tentativa de enfrentamento adaptativo do organismo ao stress, com respostas fisiológicas agudas tais como catabolismo e hemoconcentração. A segunda fase é de resistência, a qual se instala quando a ação do estressor é prolongada e o organismo busca retornar aos padrões normais de funcionamento. A terceira fase é a de exaustão, marcada pela perda de resistência orgânica e de atividade nervosa simpática, com concomitante ativação parassimpática. Se a causa estressora contínua, o organismo passa a ter dificuldades e aparecem sintomas de esgotamento, tais como doenças psicossomáticas e físicas.

Entretanto, do ponto de vista psicológico, uma reação estereotipada e inespecífica frente a qualquer estressor não se aplica, considerando-se que os processos de avaliação subjetiva (prospectiva e retrospectiva) influenciam o processo desencadeado por qualquer estímulo. (SAMULSKI, 2002). Assim, o mecanismo psicológico do stress geralmente é disparado por experiências novas, intensas, súbitas ou inesperadas, que se modificam rapidamente, chegando ao limite de tolerância do indivíduo. A falta de estímulo, a fadiga e o tédio também podem causá-lo. Um dos pontos mais interessantes com relação ao stress psicológico é que este pode ser vivenciado, o que inclui toda a gama de reações vinculadas, sem que um estímulo estressor esteja presente. Somente a representação simbólica ou a antecipação de um estímulo que o indivíduo

³⁰ SELYE, H. Geschichte und Grundzüge des Stresskonzepts. In: NITSCH, J. **Stress:Theorien, Untersuchungen und Massnahmen**. Bern/ Stuttgart/Wien: Verlag Hans Huber, 1981.

percebe como ameaçador pode ser suficiente no desencadeamento do processo. No esporte, essa situação é bastante comum naquilo que se chama de “estados pré-competitivos” (NITSCH, 1981).

No Esporte, as fontes de stress são múltiplas, mas considera-se que tenham principalmente duas origens. As fontes situacionais dizem respeito à importância de um evento (quanto mais importante, maior seu potencial como gerador de stress) e a incerteza acerca do resultado (novamente, quanto maior a incerteza, maior o stress gerado). Como fontes pessoais, apontam-se características como ansiedade-traço elevada e baixa auto-estima. Em consonância com essas proposições, encontra-se em Becker Jr. (2000) a idéia de que fatores pessoais e ambientais influem no surgimento e gerenciamento do stress e que a reação a ele depende da avaliação subjetiva feita da situação.

Weinberg e Gould (2001) apresentam que os atletas geralmente usam duas estratégias bem definidas no controle de estressores que geram ansiedade, tendo como objetivo evitar níveis excessivos: controle focalizado no problema, que “[...] envolve tentativas de alterar o problema que está causando o estresse para o indivíduo.” (p. 282) e controle focalizado na emoção, que “[...] envolve regulação das respostas emocionais ao problema que causa estresse para o indivíduo.” (p. 282).

Pesquisas mostram que atletas parecem ter menores reações fisiológicas frente a estímulos estressantes quando comparados à população em geral. Também é apontado que atletas jovens, atletas do sexo feminino e com pouca experiência competitiva tendem a apresentar níveis mais elevados em relação ao stress competitivo (BECKER Jr., 2000).

Já foi exposto até aqui que os atletas diferem na forma como reagem às situações as quais são expostos, e quando se trata do fenômeno stress, os achados não divergem dessa proposição

geral, uma vez que os atletas respondem de forma particular ao stress competitivo e o desempenho depende diretamente de como se percebe e reage à situação.

A literatura especializada relativa à Psicologia do Esporte traz algumas outras teorias sobre o stress. Serão apresentadas de forma sintética algumas dessas teorias. As referências para tais teorias já foram bastante utilizadas até agora (WEINBERG; GOULD, 2001; SAMULSKI, 2002). Tais manuais foram extensamente consultados porque condensam uma grande quantidade de teorias de diferentes autores:

- Teoria da estimulação psicossocial (LEVY): a intensidade, frequência e duração do estímulo psicossocial, em interação com outras variáveis (pessoais, ambientais), podem levar o organismo a um estado de “pré-doença”, onde aparecem perturbações funcionais nos sistemas psíquico e físico que levam a perda da capacidade de rendimento.

- Teoria da ação (NITSCHI; HACKFORT): as ações dos indivíduos formam os bases de origem do stress, ou seja, o resultado de uma ação pode ser causador de stress quando há uma consequência negativa associada a esse resultado.

- Teoria da Ansiedade (SPIELBERGER): propõe que a ansiedade é uma emoção típica do fenômeno de stress, pois uma vez desencadeada, são desencadeadas concomitantemente respostas de stress.

Como fatores potencialmente estressantes no meio esportivo mencionam-se a percepção de alguma ameaça (real ou não), a percepção ilógica de uma ameaça real, a antecipação de eventos ou de seus possíveis resultados e consequências negativas, o excesso de tensão, a grande importância dada a um evento, etc. As estratégias apresentadas para controle de estresse são classificadas como técnicas cognitivas (técnicas de evitação: repressão, distração; técnicas de esclarecimento: certificação, racionalização; técnicas de reavaliação: acentuação, relativização) ou

como técnicas somáticas (respiração e treinamento autógeno).

Os termos **Atenção** e **concentração** são tratados, muitas vezes, como equivalentes. Estar concentrado na atividade assemelha-se, em termos práticos, a estar com o foco de atenção direcionado a ela. A diferença entre os termos parece ser dependente da área de atuação do profissional, sendo que os pesquisadores tendem a utilizar mais o termo *atenção* e os profissionais se referem mais à *concentração* (WEINBERG; GOULD, 2001). Serão apresentadas, portanto, as definições conforme a Psicologia do Esporte as entende e as relaciona.

Atenção significaria, grosso modo, direcionar um esforço mental para determinada parcela do ambiente, colocando-a em relevo em detrimento de outras. Implica em alocar os recursos sensoriais para aquilo que se destaca ou faz-se interessante, priorizando alguns estímulos dentre todos os disponíveis. Essa definição também é adequada para aquilo se entende como atenção seletiva. Samulski (2002) define atenção “[...] como um estado seletivo, intensivo e dirigido da percepção.” (p. 80), ressaltando que esta não se refere apenas ao recebimento de informações a partir do ambiente, mas também ao processamento dessas informações. Konzag (1981³¹, apud. SAMULSKI, 2002) diferencia, nas ações esportivas, três diferentes aspectos da atenção e os apresenta como aspecto concentrativo (manutenção do foco), distributivo (capacidade de distribuir a atenção sobre vários objetos) e de alternância da atenção (orientação rápida e adequada da direção, intensidade e volume da atenção em função das exigências do ambiente). Aproximando-se da utilização do conceito de concentração no ambiente esportivo, Weinberg e Gould (2001) apresentam uma definição dividida em três partes: concentração em sinais relevantes do ambiente (atenção seletiva), manutenção do foco de atenção durante o tempo

³¹ KONZAG, G. Zur Bedeutung und Diagnostik der Distribution und Konzentration der Aufmerksamkeit. In: SCHELLENBERGER, H. **Psychologie im Sportspiel**. Berlin: Sportverlag, p.13 – 28, 1981.

necessário e consciência da situação. Dessa forma, no âmbito esportivo, a atenção tem como função específica identificar e selecionar informações relevantes que permitam o desempenho correto e eficiente do movimento em direção ao objetivo. Por sua vez, é afetada por certas condições internas tais como capacidade visual e nível de ativação (conforme apresentado no tópico sobre esse assunto, altos níveis de ativação provocam estreitamento do campo de atenção, o que faz com que o atleta perca o contexto ambiental, enquanto um baixo nível de ativação pode acarretar em uma amplitude de foco que não seleciona o que é importante).

Outras variáveis internas que influenciam a capacidade de atenção são características da personalidade (p. ex. pessoas extrovertidas são mais voltadas para o ambiente); diferenças nos sexos (sugere-se que mulheres detectam e reagem mais rapidamente a sugestões sociais e homens parecem ter menores níveis de distração, maior ativação e menos sensibilidade a estímulos sociais); nível de aprendizagem (quanto maior, menor a atenção necessária na execução devido ao processo de automatização); hora do dia, fadiga e padrão de sono. A respeito dessas três últimas variáveis, sabe-se que essas interferem na ativação e, conseqüentemente, afetam a capacidade de atenção (DANTAS, 2001). Variáveis externas, tais como o tipo de atividade e distrações acústicas/visuais, também afetam a capacidade de atenção (MAGILL, 2000).

É bastante consistente a idéia de que a perda de atenção ou do foco na atividade prejudica o desempenho. Pensar em situações passadas ou futuras, sentir-se tenso ou sob pressão, dar importância a sinais irrelevantes do ambiente (torcida, juízes, imprensa) e analisar excessivamente a mecânica corporal são considerados desvios ineficientes do direcionamento da atenção. Ao contrário, conseguir analisar as situações mais relevantes de forma rápida e utilizar sinais antecipatórios do ambiente, bem como manter o foco orientado à tarefa e não ao resultado

são capacidades relacionadas a atletas muito habilidosos (ABERNATHY, 1993³² apud. WEINBERG; GOULD, 2001).

Magill (2000) descreve um modelo de foco de atenção basicamente constituído pelas dimensões de amplitude e direção da atenção. A dimensão amplitude se diferencia em ampla (atenção em vários sinais) ou estreita (atenção a um único sinal) e a dimensão direção se diferencia em interna (foco de atenção no próprio corpo) ou externa (foco no ambiente). As diferentes combinações dessas duas dimensões principais estabelecem quatro tipos específicos de foco de atenção no esporte, cada um com propriedades diferentes :

- foco amplo-externo: atenção direcionada a vários estímulos do ambiente, o que proporciona a adaptação desejável a situações complexas e que variam rapidamente; pode causar problemas para o desempenho tais como distração e incapacidade de concentração em um fenômeno específico.

- foco amplo-interno: atenção a vários estímulos originados no próprio corpo: importante para análise de competições e execuções passadas, dos recursos físicos e das táticas utilizadas anteriormente. Pode se tornar inadequada se o atleta passa a analisar os eventos de forma exagerada, permanecendo fixado em estratégias mentais passadas e perdendo a flexibilidade do comportamento.

- foco estreito-externo: um estímulo do ambiente, geralmente de grande importância para a atividade, é colocado em relevo. Revela-se ineficiente quando o atleta perde a capacidade de perceber e analisar todos os estímulos relevantes de uma situação complexa.

- foco estreito-interno: concentração voltada a alguma variável do corpo (nível de tensão, estado emocional, batimentos cardíacos) que permite a percepção acurada e o controle dessa

³² ABERNATHY, B. Attention. In: Singer, R.N., MURPHEY, M. & TENNANT, K. (Eds.) **Handbook of research on sport psychology**. New York: Macmillan, 1993.

variável. Pode prejudicar o desempenho se o atleta se fixa em processos internos, perde contato com o ambiente e tem a sensibilidade à dor aumentada.

Weinberg e Gould (2001) diferenciam atletas com estilo efetivo daqueles com estilo inadequado de atenção, ou seja, apontam diferenças entre atletas que conseguem prestar atenção a vários estímulos ao mesmo tempo sem sentirem-se estressados e que conseguem focalizar quando necessário e entre os que tendem a reagir de forma confusa e estressada na presença de muitos estímulos. Os primeiros tendem a obter melhores resultados em tarefas nas quais a alocação da atenção tem importância crucial no desempenho.

A próxima e última apresentação sobre temas trabalhados pela Psicologia do Esporte é, talvez, o mais importante. Cotidianamente ouve-se que determinado atleta não se encontra “bem psicologicamente”, que “faltou controle emocional” em um momento decisivo do jogo ou que aquele jogador transmite insegurança... À revelia desse fato, encontramos um número reduzido de autores que se aventuram a explorar o tema e existem poucos resultados consistentes em relação a função e importância das **emoções** no esporte.

As emoções não se manifestam apenas em processos cognitivos, mas possuem correlatos fisiológicos, o que indica uma provável influência direta no desempenho. A discussão sobre esse tema é controversa, pois sequer a definição do termo emoção é clara e inequívoca. Algumas linhas teóricas procuram nas diferentes emoções aquilo que há de comum (níveis de ativação e de prazer/desprazer gerados, por exemplo) para que se possa definir um conceito a respeito desses fenômenos, na tentativa de uni-los em grupos mais ou menos homogêneos. (WATSON et.al., 1985³³ apud. VALLERAND; BLANCHARD, 2000). Outra linha, apontada por Izard (1993),

³³ WATSON, D.; CLARK, L.A.; TELLEGEN, A. Towards a consensual structure of mood. **Psychological Bulletin**, v.98, p.219-235, 1985.

ênfatiza que o alcance da vida emocional não pode ser reduzido a um número finito de dimensões, e mesmo quando diferentes emoções guardam semelhanças acerca das sensações fisiológicas geradas, são vivenciadas de forma muito diferente (por exemplo, o medo gerado frente a uma ameaça e a raiva gerada frente a uma situação injusta geram, ambas, altos níveis de ativação, mas são sentidas, no plano psicológico, de forma completamente diferente). Segundo Vallerand e Blanchard (2000), uma emoção é composta por três características principais: as mudanças fisiológicas inerentes a cada tipo de emoção, a tendência a agir de acordo com o que a emoção provoca e a experiência subjetiva a ela relacionada.

Segundo a definição behaviorista, as emoções também possuem três características: a reação fisiológica quando se experimenta determinada emoção, a maneira pela qual se aprende a expressá-la e como ela é percebida e descrita. Já no que se refere às suas causas, estas podem ser atribuídas à apresentação e retirada de reforçadores ou apresentação e retirada de punidores (MARTIN, 2001). Esta é uma visão muito particular do behaviorismo, e a concepção de emoção acima apresentada não é utilizada exatamente dessa forma pelos psicólogos do esporte, mas esta foi escolhida dentre outras idéias sobre emoção para iniciar o assunto porque provavelmente é esta a que melhor expressa uma postura de interpretação e atribuição linear de causas e efeitos na explicação dos mais variados “fenômenos emocionais”, se assim pode-se chamá-los. Essa busca por relações de causa e efeito não são encontradas apenas na Psicologia do Esporte, mas em toda ciência de pretensão metafísica. Sobre isso, falarei adiante.

Hanin (2000) teoriza que as emoções relacionadas ao esporte podem ser diferenciadas em emoções positivas, tal como alegria, felicidade e satisfação, e emoções negativas, representadas por medo, raiva, decepção, frustração. O autor aponta também que as emoções exercem as

funções de organizar, orientar, controlar e ativar as ações do organismo. Nitschi (1985³⁴ apud. SAMULSKI, 2002) considera que as emoções devem ser analisadas em um nível mais profundo, levando-se em conta qual emoção, em que contexto ou situação, provocou qual efeito no rendimento.

No esporte competitivo, as emoções tendem a acompanhar as diferentes etapas de treinamento. Torna-se de especial importância a fase pré-competitiva e o estado emocional do atleta no momento da competição. Samulski (2002) aponta que a fase pré-competitiva é marcada por um estado de intensa carga psíquica (ou stress), denominado como estado pré-competitivo, caracterizado pela antecipação de oportunidades e riscos que podem tornar-se concretos na competição, bem como as conseqüências que podem se seguir aos resultados. Nesse momento, uma emoção que freqüente se mostra é o medo: de não cumprir as próprias expectativas e as dos outros, da derrota e de sua repercussão, do adversário. Puni (1961³⁵ apud. SAMULSKI, 2002) aponta três estados pré-competitivos bem reconhecidos e suas respectivas reações psicológicas e fisiológicas. O estado de febre apresenta como reação psicológica um conjunto de eventos resumidos por intenso nervosismo, incapacidade de concentração, instabilidade emocional e inquietude. Como reações fisiológicas a esse estado, o atleta experimenta intensa excitação, taquicardia, falta de controle psicomotor, tremores e sensação de debilidade. No estado de apatia apresentam-se reações psicológicas tais como diminuição da percepção e concentração, mau-humor, apatia e aversão a competição, sentimentos acompanhados por sensações fisiológicas de inibição, baixa ativação e sensação de debilidade corporal. É definido também um estado pré-competitivo ótimo de ativação, ideal para a realização da atividade, onde o atleta sente grande

³⁴ NITSCH, J. Emotionen und Handlungsregulation. In: SCHILLING, G. & HERREN, K. (eds.) Bericht zum VI FEPSAC-Kongress 1983 In Magglingen, Bd.1. **Schriftenreihe der Eidgenössischen Turn- und Sportschule**, Magglingen, 36-60, 1985.

³⁵ PUNI, A. **Abriss der Sportpsychologie**. Berlin: Sportverlag, 1961.

disposição para a competição, orienta-se ao êxito, sente-se auto-confiante, está concentrado e tem alta capacidade de controle psicomotor. As manifestações fisiológicas desse estado são marcadas pelo equilíbrio entre os processos centrais de ativação e inibição e intensidade adequada dos processos orgânicos. De acordo com cada um desses estados pré-competitivos espera-se uma particular conduta competitiva. Ao encontrar-se em estado de febre, o atleta tende a perder o pensamento tático, o ritmo e a velocidade dos movimentos (antecipação). No estado de apatia tende a não conseguir mobilizar toda a energia de que dispõe, não estar motivado para a competição, ter reações lentas e cansar-se rapidamente. Encontrando-se em estado ótimo de ativação, espera-se que o atleta controle a situação e tenha condutas técnicas e táticas adequadas e eficientes.

A manifestação, em qualidade e intensidade, de toda essa gama de reações psicofisiológicas terá como fatores determinantes a

[...] importância subjetiva da competição e das conseqüências correspondentes, a relação técnico-atleta, o nível de rendimento do adversário, as experiências competitivas e o nível de auto-confiança. Assim, o fato de um atleta se sentir física e psiquicamente mal preparado pode resultar num estado emocional negativo antes da competição. (SAMULSKI, 2002, p. 139).

Sobre as emoções presentes no momento da competição, a literatura refere-se a emoções positivas e negativas que geralmente acompanham o processo competitivo. Duas configurações emocionais positivas merecem destaque: a de *flow-feeling*, (sensação de fluidez) e a de *winning-feeling* (sensação de ganhar). O *flow-feeling* caracteriza-se por um estado emocional de absorção total na atividade, união entre consciência e ação, concentração total com perda de auto-consciência, grande sensação de controle e presença de movimentos soltos e fluidos. O *winning-feeling* caracteriza-se por amnésia (após bons rendimentos, os atletas muitas vezes não recordam o transcurso da competição e têm dificuldade em descrevê-lo); grande concentração, aumento da tolerância à dor e mudanças na percepção de tempo e espaço. Muitas vezes é difícil identificar e

diferenciar os dois conceitos.

Sobre as emoções negativas, inicialmente deve-se apontar que não é a situação objetiva em si que determina o aparecimento da emoção, mas a avaliação subjetiva e a interpretação da situação pelo atleta. Dentre as emoções negativas mencionadas na literatura, cita-se a raiva, que pode gerar situações de agressão, e a insegurança, que pode levar a hesitações ou desmotivação no curso da competição. A respeito da manifestação da raiva, Samulski (2002) aponta que essa emoção aparece preferencialmente em situações onde o resultado negativo poderia ter sido evitado, quando outras pessoas ou fatores (juízes, adversários, condições ambientais) impedem o alcance de um bom resultado que poderia ter sido alcançado, quando o efeito esperado para determinado resultado não se apresenta (p. ex. estar jogando bem e ser substituído), quando o atleta não pode participar da competição para a qual treinou (p.ex. devido a uma lesão) ou quando surgem dificuldades durante a própria competição, tais como erros em tarefas geralmente bem executadas, provocações do adversário, erros dos árbitros, entre muitos outros fatores. Após a competição, se o resultado esperado ou desejado não acontece, são comuns emoções negativas como frustração, decepção, apatia, perda de auto-confiança e até mesmo indiferença.

Kulh e Schulz (1986³⁶ apud. SAMULSKI, 2002) analisaram duas diferentes situações, a saber: quando o atleta se sente estimulado pela situação de competição e quando ele se sente ameaçado por ela, lembrando que atletas orientados ao êxito tendem a se sentir estimulados pelo desafio competitivo, enquanto atletas orientados ao fracasso tendem sentirem-se ameaçados pelas situações de disputa. Os resultados encontrados nesse estudo são resumidos na tabela a seguir:

³⁶ KUHLE, U.; SCHULZ, W. **Emotionale Belastungen im Sport**. Köln: Bps- Verlag, 1986.

ESTADO DE MOTIVAÇÃO	RELAÇÃO EXPECTATIVA-RESULTADO	EMOÇÃO RESULTANTE
ORIENTAÇÃO AO ÊXITO	positiva-positivo	Satisfação
	positiva-negativo	Raiva
	insegura-positivo	Alegria
	insegura-inseguro	Esperança
	insegura- negativo	Decepção
	negativa- positivo	Alegria
	negativa- positivo	Indiferença
ORIENTAÇÃO AO FRACASSO	Positiva- positivo	Tranquilidade
	positiva- negativo	Resignação
	insegura-positivo	Alívio
	insegura – inseguro	Medo
	insegura- negativo	Resignação
	negativa- positivo	Alívio
	negativa- negativo	Desamparo

Tabela 1: Diferentes estados emocionais como resultado da interação entre estados de motivação e da relação entre expectativa e resultado (adaptado de SAMULSKI, 2002, p. 147).

A respeito do controle das emoções no esporte, na tentativa de minimizar seus possíveis efeitos negativos, Samulski (2002) indica que o atleta pode valer-se do controle de condições (preparar-se bem para a competição, informar-se sobre o adversário ou até mesmo evitar a competição) ou pode tentar controlar os sintomas das emoções, utilizando técnicas de relaxamento. Essas duas perspectivas de controle podem ser realizadas pelo próprio atleta, o que o autor chama de auto-regulação (porém, para outros autores, o termo auto-regulação tem outro

significado), ou por seu técnico (controle externo).

Encontrou-se em Weinberg e Gould (2001) um capítulo todo dedicado a autoconfiança, característica que não sei ao certo se é possível definir como uma emoção... Talvez se assemelhe mais a uma sensação, pensamento ou mesmo crença, como definem os próprios autores: “*Os psicólogos do esporte definem autoconfiança como a crença de que você pode realizar com sucesso um comportamento desejado.*” (p. 310). Atletas confiantes acreditam em si mesmos, inclusive no que se refere à capacidade de aquisição das habilidades que ainda não possuem, enquanto atletas inseguros geralmente duvidam do próprio potencial. Essa postura tende a gerar uma situação que os autores nomeiam como “profecia auto-realizável”: a descrença na própria capacidade influencia o comportamento de tal modo que as expectativas negativas acabam sendo confirmadas, não por serem realistas, mas porque não se realiza o esforço necessário para que algo diferente da expectativa ocorra.

Os autores apontam ainda alguns supostos benefícios da sensação de autoconfiança, que tende a despertar emoções positivas, facilitar a concentração, levar ao estabelecimento de metas desafiadoras e realistas, aumentar a persistência, afetar as estratégias de jogo (“jogar para ganhar” x “jogar para não perder” – a segunda estratégia sendo marcada pela hesitação e preocupação em não cometer erros).

Pressupõe-se que a autoconfiança, esteja presente em um nível ideal no atleta, de forma a colaborar na obtenção do melhor desempenho, mas não em excesso ou em falta, uma vez que ambas as situações são prejudiciais para o atleta. Esse nível ideal seria capaz de potencializar a atividade, levando o atleta a sua máxima capacidade física e perseverança. Se o atleta, por outro lado, é excessivamente confiante, acaba contando com habilidades que não possui, o que pode levá-lo a acreditar que não precisa treinar ou se esforçar para atingir o objetivo. Já a insegurança

“[...] cria ansiedade, quebra a concentração e provoca indecisão. Indivíduos com falta de confiança focalizam-se mais em suas deficiências do que em seus pontos fortes[...]”
(WEINBERG; GOULD, 2001, p. 314).

Essa explanação acerca de alguns dos principais temas tratados pela Psicologia do Esporte não teve por intenção esgotá-la, mas apresentá-la e, para além dos pontos ou assunto em si, mostrar certa forma de entendimento dos fenômenos humanos relacionados ao contexto esportivo. A partir daqui, essa forma de entender, positivista por excelência, será situada no próprio desenvolvimento da Psicologia enquanto ciência, e suas inevitáveis consequências naquilo que entende como produção válida de conhecimento e na maneira como entende e apresenta o psicológico...

3.4 O “PSICOLÓGICO”

Para elaborar uma concepção de “psicológico”, será utilizado o referencial de Figueiredo (1992, 2003, 2004), pois esta perspectiva clarifica de forma bastante apropriada a constituição do espaço do “psicológico”, especialmente como conflitivo desde seu surgimento. Através desse autor, observa-se que o nascimento da Psicologia como ciência se deu no século XIX, em meio a um processo histórico que propiciou o surgimento da experiência subjetiva privada e seu estabelecimento como instrumento privilegiado de pensamento, liberdade, crítica e transformação da cultura e da sociedade. Contudo, não apenas o surgimento da subjetividade possibilitou a constituição do espaço “psicológico”, que viria a ser o objeto desse novo campo de investigação: foi preciso que essa subjetividade entrasse em crise. O “psicológico” parece surgir efetivamente

no momento em que se percebe que a individualidade e a singularidade recém conquistadas talvez não fossem tão particulares quanto se pretendia.

A perda dos referenciais culturais pautados na tradição possibilita o surgimento de um espaço privilegiado, até então inédito na história Ocidental, no qual o homem pôde construir referenciais internos de opinião e conduta e, inevitavelmente, passar a ser responsabilizado por eles. No século XV, a falência do mundo medieval e a abertura do ocidente ao restante do mundo lançaram o homem europeu numa condição de desamparo. A abertura européia, através das Grandes Navegações, a novos produtos, povos e culturas, bem como o fim do feudalismo como sistema sócio-econômico, foram eventos determinantes de um intenso processo de transformação cultural, o qual colocou o homem como centro de um mundo cada vez menos sagrado e mais indeterminado. Desenvolveu-se nesse momento o Humanismo, corrente filosófica, que colocava o homem como centro e senhor da natureza, permitindo então o acesso ao conhecimento nas universidades, retirando-o do domínio absoluto exercido pela Igreja. A razão, a partir desse momento, adquiriu o status de única forma de acesso ao verdadeiro (NUNES, 2006).

Nesse contexto, como consequência de todas as modificações pelas quais a sociedade passava, surgem outras formas de relação homem-mundo: abandona-se a perspectiva de inserção através de identidades socialmente determinadas e adquire-se a possibilidade de construção de identidades singulares, de acordo com preceitos individuais. Essa nova forma de inserção no mundo, ao mesmo tempo em que possibilita a liberdade, instaura a culpa, dado que, a partir daí, fica estabelecido que a responsabilidade pela tarefa de “tornar-se alguém”, com todas as suas dificuldades inerentes, cabe inteiramente ao indivíduo.

Para situar o panorama histórico que serviu de palco para essa nova configuração da relação entre o Homem Ocidental e seu mundo, pode-se comentar, inicialmente, dois importantes

sistemas filosófico-culturais existentes naquele momento. Esses sistemas conviveram nos séculos XVIII e XIX e, considerados verdadeiras “revoluções individualistas”, tornam-se determinantes de diferentes formas de subjetivação. Refere-se à ideologia liberal iluminista e à ideologia romântica. Se na primeira a defesa do direito à liberdade de todos, desde que não houvesse interferência na liberdade individual, determinava que a subjetividade ficasse restrita aos espaços privados (a própria idéia de liberdade no espaço de não interferência à liberdade do outro exigia isso), na perspectiva romântica, na qual a diferença era ressaltada como forma de ser verdadeiramente livre, a subjetividade passou a ser a marca da expressão pública. Observa-se então que romantismo propõe uma inversão entre as esferas pública e privada, pois se com o Iluminismo “*A liberdade de opinião, a atenção das almas sensíveis aos seus estados de espírito, a elaboração de formas de cuidado de si e de singularização estavam autorizados pela cisão harmoniosa entre as esferas públicas e privadas [...]*” (FIGUEIREDO, 1992, p. 114), no movimento romântico aparece a intenção de desmascarar justamente a hipocrisia da identidade pública, reivindicando para a subjetividade um novo campo de expressão:

[...] é esta maneira de conceber a vida social como condição mais ou menos favorável ao desenvolvimento pessoal e o uso deste critério para avaliar, tomar decisões e participar da vida em sociedade e, ainda mais, para se omitir de qualquer participação, que irá caracterizar a invasão do público pelo privado... (FIGUEIREDO, 1992, p. 143).

Um terceiro aspecto importante dessa nova sociedade emergente revela-se: ao passo que a desvinculação do homem à terra e às tradições possibilitou um movimento de construção da própria existência de acordo com princípios individuais, essa proposta, desde seu surgimento, foi marcada por tentativas de circunscrição desse espaço ampliado de liberdade individual. O próprio sujeito moderno, desde o seu surgimento, pareceu pedir por alguma regulação externa que o retirasse da árdua função de governar a própria vida. Através da ocupação desse verdadeiro “lado negro” do processo de individualização e construção da subjetividade se dá o surgimento e o

estabelecimento de diferentes propostas e práticas disciplinares, indicando que a cultura individualista, a despeito de sua aparência, também gera formas de despotismo...

A disposição e convivência conflitiva entre essas três formas dos homens pensarem e praticarem a vida em sociedade (liberal, romântica e disciplinar) configuram uma situação de tensão sustentada entre áreas de liberdade e submissão. Justamente dessa configuração nasce o espaço do ‘psicológico’, marcado por conflitos desde sua constituição, onde os pólos convivem sem síntese possível, mas permanentemente relacionados uns aos outros.

Define-se então um território de desconhecimento, apontado pelas três formas de subjetivação, dado que cada uma delas “[...] contém em si aspectos interditados à consciência reflexiva.” (FIGUEIREDO, 1992, p. 151). Sob este panorama, diferentes formas de pensar e fazer Psicologia são possíveis: cada uma apreende de forma diferente esses elementos, ora colocando-os em oposição, ora aproximando-os sob algumas características e negando outras. Dessa forma, possibilita-se a formação de teorias que, na falta de clareza do que seja “psicológico”, chegam a resultados válidos apenas dentro de cada sistema de referência isolado (ROVALETTI, 2003) e, especialmente, de práticas psicológicas um tanto ecléticas.

O ecletismo é a maneira predominante da comunidade profissional enfrentar as contradições do projeto de psicologia como ciência independente. Sua principal desvantagem é que neste enfrentamento as contradições ficam camufladas, travestidas em complementaridade, e a própria natureza do projeto é subtraída do plano da reflexão e da crítica. (FIGUEREIDO, 2003, p. 40).

As teorias e práticas, desenvolvidas nessa tentativa de estabelecimento da Psicologia enquanto ciência, são resultado da construção de modelos mais ou menos adeptos a uma das duas perspectivas que marcam o projeto de uma ciência psicológica: se o sujeito é admitido, e o deve ser para que a Psicologia possa se firmar como ciência independente, então o projeto de uma Psicologia científica fica inviável, dado que o sujeito único não poderá ser colocado no lugar de

objeto. Por outro lado, se o sujeito não é admitido, o que deve ser feito para que a esse novo campo possa se legitimar como ciência, criando para si um objeto que pode ser submetido à leis gerais de caráter preditivo, efetivamente se estabelece uma ciência, mas não pode-se chamá-la Psicologia, pois esta demanda um sujeito do qual falar...

Porém, para comentar o projeto de criação de uma Psicologia enquanto área de conhecimento científico, antes é preciso entender como se desenvolve o próprio projeto científico moderno...

3.5 A CIÊNCIA

A base da ciência moderna remonta suas origens ao Humanismo e ao Renascimento, estabelecidos em um momento de crise sócio-econômica feudal. As propostas dessas correntes filosóficas remontavam, por sua vez, ao mundo grego, através de um processo de resgate das idéias e temas discutidos pelos grandes filósofos da antiguidade. Não se pode ignorar, no entanto, que as obras revisitadas no Renascimento europeu ganharam novas leituras e interpretações, não necessariamente correspondentes àquelas que a filosofia grega propunha. Qualquer obra, autor ou conceito está sujeito a novas interpretações, posto que uma interpretação depende do ponto de vista pelo qual o assunto é abordado, da apropriação que se faz do material e dos elementos presentes na sociedade e pertinentes ao momento histórico no qual se faz a releitura. Assim, a apropriação da filosofia grega feita pela nascente sociedade capitalista européia do século XV é particular, enviesada por questões inerentes a um momento de crise dos valores e tradições até então vigentes.

A intenção do movimento renascentista foi o de possibilitar, justificar e legitimar o novo

sistema econômico, político e cultural, bem como a nova classe social (burguesia) no domínio da natureza e de outros homens (o que justificava a expansão marítima e o domínio dos territórios conquistados). O mundo sonhado pela burguesia nascente dependia de uma legitimação efetivada por meio da razão, onde o homem (não Deus, nem as tradições, nem as heranças de classe) estivesse no lugar de senhor do conhecimento. Precisava-se, no entanto, que fossem desenvolvidas as ferramentas para que a nova classe dominante efetivasse as transformações sociais e políticas almejadas.

Na filosofia moderna (séculos XVII e XVIII, período conhecido como Grande Racionalismo Clássico), o *logos* grego é traduzido na *ratio* romana e, conforme apontam Bar-Eli, et.al. (1999, p. 37): “*As a result, something of the richness in logos got lost in ratio, which became associated with a more narrow, cool way of reasoning, that is, with calculation.*”. A razão adquire, portanto, a finalidade de desmistificar o mundo, explicando todos os seus aspectos de forma que se pudesse ter acesso a verdade, prevê-la e controlá-la. Segundo Chauí (1997) três grandes mudanças intelectuais marcam esse período: 1) o surgimento do sujeito do conhecimento, que inicia o pensamento pela reflexão acerca de sua própria capacidade de conhecer; 2) a alocação da possibilidade de conhecer qualquer coisa através das representações ou idéias das coisas, formuladas pelo sujeito do conhecimento; 3) a concepção da realidade como um sistema racional de mecanismo físicos- matemáticos, o que acaba dando origem à Ciência Clássica.

Mas se a verdade até então dogmática dos sistemas religiosos podia agora ser questionada, o processo tinha como consequência inevitável o surgimento da dúvida e da incerteza que acompanhavam o conhecimento obtido via pensamento. Como tentativa de estabelecimento de critérios seguros para a definição da verdade nasce a Ciência Moderna, alicerçada sob dos pilares:

o empirismo de F. Bacon e o racionalismo cartesiano.

Para o filósofo R. Descartes, a dúvida sistemática era a postura científica mais segura na busca pela verdade. Ainda que se não tenha certeza de que pensamos os objetos como eles realmente são, não há dúvidas a respeito do próprio pensar (daí a conhecida frase “penso, logo existo”), conclusão que instaura o *Cogito* como aquilo que poderia garantir o conhecimento, pois a partir dele, inegável, tudo pode ser questionado. Se o pensamento assim estabelecido poderia alcançar verdades universais, era também possível deduzir conclusões lógicas para os casos particulares. Surge, alicerçado no *Cogito*, um sujeito do conhecimento que dicotomiza a si e ao mundo num mesmo movimento, ao separar sujeito e objeto, razão e emoção, essência e aparência. Essas cisões permitiriam distinguir o que é verdadeiro, permanente e imutável do que é enganoso e passageiro...

Bacon, com o empirismo, nega a idéia da percepção como fonte de engano (grande preocupação cartesiana) e, opondo-se ao racionalismo, defende o uso da experiência e dos métodos de observação como formas válidas de alcançar a verdade. Seu método era pautado na indução, ligando o particular observado ao universal inferido. Porém, havia em Bacon uma preocupação em desenvolver uma atitude cautelosa do homem para consigo mesmo e neutralizar a subjetividade, a qual poderia, ela sim, ser fonte de enganos. Em “Doutrina dos Ídolos” apresenta uma luta sistemática contra “[...] *as inclinações inatas ou aprendidas do homem que bloqueiam ou deformam a leitura objetiva do livro da natureza.*” (FIGUEIREDO, 2003, p. 15).

Ainda que partidários de métodos diferentes, racionalistas e empiristas compartilhavam a mesma visão dicotômica do mundo, a soberania do homem perante a natureza e a disciplina do método.

Nos séculos XVII e XVIII o movimento iluminista vem consolidar a razão como única e

imperativa forma de “acesso a verdade”, negando a validade de outras formas de conhecer e compreender o mundo. Ao contrário do que se poderia vislumbrar com os ideais do projeto da modernidade enquanto uma “[...] *idéia de progresso e expansionismo das capacidades de controle e discriminação dos fenômenos pelo instrumental da razão, na constituição de um terreno ‘esclarecido’ e à disposição do Homem.*” (NUNES, 2006, p. 51), o que de fato ocorre é a substituição de um modelo dogmático por outro (religioso pelo científico), bem como a substituição das antigas formas de poder e controle por outras, legitimadas pelo saber (o poder soberano é substituído pelo poder disciplinar do conhecimento científico).

A razão contemplativa, tal como aclamada pelos gregos, é definitivamente substituída pela razão instrumental. Como elemento ilustrativo dessa nova dinâmica estabelecida entre conhecimento e poder tem-se o surgimento do laboratório científico, que formaliza e radicaliza o método científico ao mesmo tempo em que deixa em segundo plano o pensamento: o real passa a ser aquilo que é tecnicamente manipulável (FIGUEIREDO, 2003). A teoria, em seu primeiro sentido (*theoria*) de guardião ou de um zelar cuidadoso da verdade, é substituída por sua versão moderna (*theorein*), que será uma elaboração do real que segue-lhe as pegadas estabelecendo relações de causa e efeito e delas se assegura. Conforme diz Heidegger (1977, p. 12):

A ciência moderna como teoria [...] põe [...] no método a prioridade decisiva. Cita-se freqüentemente uma frase de Max Planck: “É real aquilo que se pode medir”. É preciso compreender: o que se decide do que, para a ciência [...] pode ser aceito como conhecimento assegurado, é a mensurabilidade baseada na objetividade da natureza e que são [...] as possibilidades do processo de medida.

A tradição filosófica sempre se preocupou em conhecer o *ser* das coisas, e na tradição metafísica, o ser daquilo que se manifesta (ente) passa a corresponder à sua substância, a idéia abstrata ou à essência do ente, sendo sua aparência meramente acidental (CRITELLI, 1996). Assim, os fatos e as apreensões feitas de um objeto, tornam-se, no laboratório, verdadeiros e

reproduzíveis no momento em que sua criação artificial é conhecida e controlada pelo cientista. Passam a ser universais no momento em que vários laboratórios os produzem; são imutáveis no momento em que a atenção ao método impede variações. A dúvida do pensamento se reduz e se isenta à certeza do método: “[...] a ciência formula seus mecanismos de exclusão, na medida em que constrói uma verdade ao invés de descobri-la como verdade possível.” (NUNES, 2006, p. 49).

A ciência torna-se, então, realizadora de uma “experiência do mundo”, que lhe garante tão somente uma experiência de segunda ordem deste, dado que se vale e é atravessada pelos instrumentos – materiais ou conceituais – que usa para conhecer (MARTINS, 1992).

É razoável propor que, quando um conhecimento é produzido, há de se considerar o produtor. Mas a cisão cartesiana entre sujeito e objeto resultou em um discurso científico que apresenta o objeto em si, sumariamente desvinculado do sujeito. Merleau-Ponty (2006) consegue apresentar de forma bastante clara esse processo: para que um objeto seja apreendido por inteiro, seria preciso abordá-lo sob todos os pontos de vista ao mesmo tempo, operação que não podemos fazer através da percepção, que é a todo momento perspectivada. Assim, na busca pelo “ser total” do objeto, é esquecido que é o corpo do cientista, que é sua percepção, aquilo que possibilita o contato com o mundo. Recalca-se o olhar como forma de conhecer, bem como a história perceptiva que possibilita a configuração do objeto, buscando-se assim a composição de todas as experiências em um único ato:

Eu decolo de minha experiência e passo à idéia. Assim como o objeto, a idéia pretende ser a mesma para todos, válida para todos os tempos e para todos os lugares, e a individuação do objeto em um ponto do tempo e do espaço objetivos aparece finalmente como a expressão de uma potência posicional universal (...) Só falo de meu corpo em idéia, do universo em idéia, da idéia de espaço e da idéia de tempo. Forma-se assim um pensamento “objetivo” – o do senso comum, o da ciência – que finalmente nos faz perder contato com a experiência perceptiva da qual todavia ele é o resultado e a consequência natural.” (p. 109).

As significações e sentidos dos objetos, adquiridos em algum momento do processo de conhecimento, são mostrados como inerentes e naturais, e o conhecimento assim considerado como descoberta (e não como produção) acaba portador de uma verdade unívoca e imutável...

Posteriormente, no interior da própria tradição racionalista, D. Hume e K. Popper vão colocar em dúvida a própria razão e os perigos da racionalização, ou seja, a distorção da razão para justificar objetivos ou conclusões não racionais. No lugar da busca do conhecimento seguro, propõe-se então a busca de um procedimento seguro. Esse procedimento não seria o indutivo, que não pode ser logicamente justificado, pois nada garante que os acontecimentos passados ou os resultados de um experimento particular irão ser repetir no futuro. A única forma válida de testar qualquer teoria é empreender testes que tenham por objetivo refutá-la, sendo que *“A teoria que não for refutada por qualquer acontecimento concebível não é científica [...]”* (POPPER, 1994, p.66).

Esse movimento dentro da própria ciência é engendrado em um momento de crítica ao sujeito epistêmico, de descrença no pesquisador empírico (que se revela como fator de erro e ilusão) e de defesa contra sua intrusão na construção do conhecimento. Nesse momento, acredita-se ser necessário colonizar o íntimo do humano (FIGUEIREDO, 2003). Para tal, aplicam-se as mesmas preocupações epistemológicas e metodológicas que ocupam as ciências naturais: agora é a vez do homem ser atravessado por rupturas, por um lado entre razão e subjetividade, e por outro, entre razão e pseudo-razão (distorções da razão que indicam resquícios descuidados da subjetividade).

Na Psicologia, a pressuposição de exterioridade entre prática de pesquisa e objeto pesquisado que guia as ciências naturais não é aplicável; ela não pode utilizar-se dos métodos que provocaram seu nascimento (FIGUEIREDO, 2003). É então acompanhada, desde seu

surgimento, por grandes complicadores epistemológicos...

3.6 AS PSICOLOGIAS...

O que possibilita o surgimento da subjetividade privada e a alocação desta como norteadora do convívio do homem (com seu meio e com ele mesmo) é um embate entre as exigências criadas pela necessidade de um novo posicionamento do homem frente a seu mundo em transformação (relativas à nova sociedade européia emergente na Baixa Idade Média), e as tradições e referenciais de até então. Da posterior crise dessa subjetividade nasce o espaço do psicológico, disposto no entrecruzamento de pólos contraditoriamente opostos e relacionados, dando origem a uma grande diversidade de posturas metodológicas que irão tê-lo como objeto. As posições divergentes a respeito da ocupação do espaço do psicológico se confrontam e revogam, cada uma a seu modo, um sentido.

As divergências teóricas se dão no nascimento mesmo da Psicologia enquanto projeto científico: as ciências naturais têm por estrutura fundamental a separação obrigatória entre pesquisador e objeto pesquisado, mas na Psicologia essa separação é impossível, e o sujeito psicológico, ainda que fale de si enquanto objeto, está condenado ao lugar irrevogável de sujeito. As hipóteses que cria para si nunca poderão ser exteriores a si. Como já mencionado, a Psicologia nascente ingressa em um dilema: se reconhece seu objeto não é ciência, se o desconhece, não é Psicologia. Essa condição duplamente contraditória promove a ocupação do espaço psicológico por duas grandes matrizes de pensamento: as científicistas, edificadas através da negação da especificidade do objeto (negação da singularidade do indivíduo) e configuradas através de modelos próprios às disciplinas biológicas; e as românticas e pós-românticas, que colocam em

foco a especificidade do objeto e reivindicam a independência da Psicologia em relação a qualquer outra ciência. Se a primeira encontra-se dependente, a segunda fica ilegítima, porque carece de um método adequado para investigar o que se propõe.

Desenvolvem-se, a partir dessas duas grandes posições epistemológicas, uma grande quantidade de sub-matrizes ou teorias psicológicas, cada uma guardando para si alguma novidade em relação às demais, porém compartilhando dentre as de mesma fundamentação epistemológica seus pontos principais. Nas chamadas matrizes científicas encontramos sub-matrizes denominadas nomotéticas e quantificadoras, as quais buscam a ordem natural dos fenômenos e leis preditivas do comportamento, fornecendo orientação para práticas de controle do ambiente através da aplicação da lógica experimental; aquelas identificadas como atomistas e mecanicistas, que se colocam à procura de uma causalidade linear e unidirecional dos fatos através de relações deterministas e a análise dos fenômenos a partir da decomposição até os mínimos elementos que os constituem, além da predição através do conhecimento das possibilidades de desdobramento de uma condição inicial dada; e as sub-matrizes denominadas funcionalistas e organicistas, que se constituem através de noções de causalidade circular, onde os fenômenos incorporam seus efeitos em suas próprias definições (FIGUEIREDO, 2003).

Definidas essas sub-matrizes (das românticas e pós-românticas trataremos adiante), é possível retornar à Psicologia do Esporte conforme esta foi definida no início deste trabalho. Faz-se importante ressaltar mais uma vez que não há uma pretensão em esgotar o conteúdo da Psicologia do Esporte, o que já seria tarefa gigantesca, quanto mais dizer da atuação profissional do psicólogo do esporte, que não necessariamente irá executar sua função de acordo com as teorias consolidadas na área. Poderão haver tantas “psicologias do esporte” quanto forem os psicólogos, ainda que não haja clareza acerca de considerar esse fato positivo ou negativo. Mas

foi preciso delimitar um campo e a Psicologia do Esporte será discutida conforme esta foi recortada.

Assim, não é difícil perceber a filiação e as estreitas ligações entre a Psicologia do Esporte e as matrizes científicas apresentadas. A proposta que a faz surgir é, inclusive, a de aplicar uma tecnologia psicológica, naquele momento recém nascida e legitimada cientificamente, à melhora de rendimento de um atleta idealizado concebido como homem-máquina, cujas reações precisavam ser previstas e controladas, na tentativa de eliminar qualquer característica pessoal ou “sintoma” psicológico que pudesse impedir o rendimento máximo. Para tal, pauta-se por critérios normativos (inevitavelmente reducionistas) que possibilitam, por exemplo, a classificação das mais variadas formas de expressão em um pequeno número de “personalidades” e em modelos pré-estabelecidos de comportamento, os quais são agrupados e para os quais são definidos, *a priori*, o tipo de “tratamento” a ser dado para determinado “estado emocional” ou “personalidade”.

O psicólogo do esporte se insere no meio esportivo como aquele que precisa dar respostas e soluções rápidas para o time ou clube. Não raro é contratado no meio da temporada ou na véspera da competição, quando a situação do time ou atleta já é desvantajosa, e tem como função imediata descobrir o que vai mal e “consertar” a tempo. Deve indicar qual atleta está preparado psicologicamente para a competição, qual deve ser utilizado em um momento decisivo, qual está tumultuando o andamento do grupo e até mesmo em qual podem ser depositadas todas as angústias do time, porque aquele é o “líder”, entre outras tantas funções cobradas por técnicos e dirigentes. Nessa situação, se mostra como alternativa interessante a aplicação generalizada de testes psicológicos (dos mais sofisticados aos inventários mais simples – e menos éticos) através dos quais o psicólogo esportivo efetivamente consegue “materializar” sua prática, “dar

respostas”, aderindo à forma de trabalho que visa rendimento (o do atleta e o seu próprio...).

Dessa forma, o psicólogo entra no clube não como alguém que pode cuidar do atleta, mas como alguém tão pressionado e aderido à lógica do esporte quanto ele. Segundo RÚBIO (2007, p. 313) “[...] é cada vez maior a pressão dos fatores externos exercida sobre a atividade profissional tanto do atleta como dos profissionais que compõem a equipe que atua junto a ele”. O risco de realizar uma generalização grosseira é grande, mas é possível que muitas vezes a situação se configura para o psicólogo do esporte como alguém que também está sendo cobrado a render... Sua presença na comissão técnica muitas vezes transita entre uma suposta inutilidade apontada por técnicos inseguros à paranóia gerada até no responsável pelos uniformes...

A íntima relação entre a Psicologia do Esporte e as Ciências do Esporte justifica uma abordagem biologicista do psicológico. A preparação física das modalidades esportivas visa adaptar o organismo humano, através das características biológicas que supõe conhecer tão bem, às solicitações mecânicas e fisiológicas, e o psicológico acaba sendo colocado, na ausência de pensamento crítico, no mesmo plano dessas variáveis, como mais um aspecto a ser preparado.

No entanto, as próprias ciências do Esporte têm encontrado que o organismo humano não é tão generalizável e previsível como se supunha. As teorias de treinamento, por exemplo, apontam que dentre as quatro características essenciais nas quais o treinamento físico deve se pautar tem-se a individualidade biológica (as outras três, a saber: especificidade, reversibilidade e sobrecarga). Cada indivíduo responde fisiológica, bioquímica e biomecanicamente de forma diferente à mesma carga e tipo de treinamento. A individualidade psicológica é, provavelmente, ainda mais significativa e irrevogável que a biológica.

Não obstante, a questão da individualidade nos faz retomar a discussão do próprio alcance ao qual as ciências de tradição metafísica se propõe. A ciência, bem como qualquer modo de

interrogar e “descobrir” o que quer que seja, depende de uma compreensão ou interpretação prévia do que seja esse algo a respeito do qual se quer saber. Isto considerado, a interpretação prévia que a metafísica faz do ser reside em diferenciar o ser do ente, ou seja, em retirar daquilo que se manifesta uma essência e estabelecê-la como conceito, como substância da coisa mesma, a qual se fixa na permanência da representação feita do ente. Assim, para o cientista, o ser, a essência de algo, nunca está naquilo que se manifesta, mas encontra-se oculto, por trás da aparência, e no momento que é apreendido na precisão representacional do conceito, torna-se imutável. O horizonte em que se pode chegar à plena apreensão de algo é o do conceito, não o do seu próprio aparecer, e a “verdade” se desloca da coisa para a representação que se faz dela. A história do desenvolvimento das ciências apontada anteriormente indica a preocupação em separar aquilo que é accidental do que é permanente, e que um bom conceito ou teoria científica é aquela que abstrai da observação e da experimentação aquilo que nos fenômenos não muda, aquilo que pode ser previsto e controlado porque é patente do ser a respeito do qual se investiga. A percepção e a razão podem ser fontes de engano, e a potência da perspectiva científica necessariamente recai sobre o método. Mas se *“O que se compreende que ser é determina a identidade do método [...]”* (CRITELLI, 1996, p. 24), o método científico vai procurar em seus objetos aquilo que coincide com sua suposição de ser: procura o que é determinável, permanente, passível de conceituação. Inicialmente, portanto, deve escolher e recortar seus temas de investigação a partir da capacidade de patência que eles possuem. É real aquilo que pode ser abstraído e transformado em conceito. Somente no conceito a objetividade científica pretendida pode ser alcançada, não sendo possível no ente, que se manifesta fugaz, transitória e parcialmente. O conhecimento objetivo alcançado, ao mesmo tempo em que se pretende inequívoco, também se pretende des-implicado e desinteressado, dada a necessária neutralidade

do pesquisador. Porém já no século XIX algumas vertentes das ciências sociais vêm mostrar que o ideal no qual a ciência se fundamenta não seria possível. Percebe-se na antropologia e na sociologia que o pesquisador possui vieses que não podem ser ignorados, e são propostas então questões sobre *“[...] a própria relação sujeito-objeto como uma construção histórica e perspectivada, e não como uma relação universal dada a princípio e isenta de interesses.”* (NUNES, 2006, p. 59).

Prosseguindo em uma perspectiva crítica, deve-se lembrar que, com a criação e difusão dos laboratórios científicos, a ciência se desvincula do compromisso com o pensamento, tornando-se produção, alienando-se de si mesma e se concentrando na reprodutibilidade técnica a serviço dos poderes políticos e econômicos, para os quais se comercializa. Mas o ponto que mais interessa aqui é outra característica da proposta científica moderna: se está centrada na razão (e é por possuir a faculdade da razão que o homem é colocado como realizador do projeto científico), não se pode esquecer que o pensamento racional é, por princípio, circular. Todo conhecimento é passível de revisão e toda verdade é provisória. Portanto, o que possibilita o conhecimento científico é justamente o que impossibilita seu esgotamento, seu fechamento ao mundo, sua inquestionabilidade.

É de um profundo questionamento da ciência que parte E. Husserl, e é nessa direção que será acompanhado através da Fenomenologia.

Embora a exposição até aqui possa ter se mostrado excessivamente crítica, vale apontar que o objetivo não é desvalorizar a ciência, mas apontar os limites inerentes a ela, e possibilitar uma aproximação mais razoável entre diferentes formas de conhecer. Não estou à procura de filiação a uma ou outra perspectiva, mas de diálogo.

3.7 A FENOMENOLOGIA

A escolha da Fenomenologia como forma de olhar o campo da psicologia esportiva teve como base, conforme já disse, uma experiência como atleta. A questão que me norteou até a Psicologia era estabelecida da seguinte forma: quais práticas poderiam ter se revelado proveitosas na minha carreira, na minha formação pessoal e no meu rendimento? As práticas que conhecia não permitiam o desenvolvimento de um diálogo entre o que supostamente acontecia comigo e aquilo que a Psicologia do Esporte tinha a oferecer.

De fato, ao longo da graduação, não fui capaz de encontrar respostas. Sentia na Psicologia e, especialmente, na Psicologia do Esporte, uma cisão que solicitava uma escolha quase obrigatória entre “pessoa ou ciência”, o que remontava ao próprio projeto da Psicologia como Ciência. A maioria das diferentes linhas teóricas chamava à classificação, “cura” e adaptação de pessoas *sui generis*, e isso parecia ser o caso tanto para linhas que se propõe a levar em conta que a Psicologia fala de seres humanos quanto para as que solenemente ignoram esse fato. E continuei sentindo que as teorias, apesar de sedutoras, seguras, práticas e por vezes até eficientes, não respondiam à *minha* questão. Foi preciso tempo para compreender que, na verdade, eu não sabia qual era a minha questão, a minha *demand*a. Não sabia o que acontecia nas competições, não sabia por que não alcançava um bom rendimento, e não conseguia me encaixar em nenhum modelo. Nem a mim, nem aos outros atletas com os quais convivía. Tinha nas teorias interessantes aliadas, como não poderia deixar de ser, mas tamanho era o pânico cada vez que me vinham com a frase: “Ah, você faz Psicologia? Então deixa eu te perguntar...”, e eu não tinha respostas. Tinha explicações, dúzias delas, mas não tinha respostas. E na busca por respostas conseguia mais explicações. O procedimento técnico/terapêutico me era elogiado nos estágios

obrigatórios da graduação, mas no atendimento me deparava com o imponderável do “paciente”, com aquilo que não era ouvido em sessão porque não havia “respaldo técnico” para tal. O imponderável era a condição de ser-no-mundo do paciente, condição que não me permitia atender o mesmo paciente duas vezes, pois a cada sessão ele era outro de si, com novas possibilidades. Lançado no mundo-com-outros, nas teias de relações com outros, os pacientes eram mais atores que autores da própria história. Mas era preciso trabalhar com o conhecido, com o sintoma, com a repetição, com a “estrutura” do paciente. Esse posicionamento frente o outro que estava comigo era reconfortante, eficiente até. Mas o que fazer com o que “não fazia sentido”? Nos pacientes e em mim residiam coisas para as quais uma explicação, embora correta, não se aplicava. A minha experiência esportiva era uma dessas coisas que “não fazia sentido”, que escapava do alcance dos pressupostos científicos das psicologias experimentais, que escapava da análise psicanalítica realizada duas vezes por semana...

Foi preciso encontrar outra forma de investigar o problema (e o que motivou foi, sem dúvida, o meu “problema” como atleta), abordá-lo através de uma perspectiva diferente. A perspectiva das coisas oferecida pelas lentes das teorias cegava para aspectos que as teorias não conseguiam compreender. O único real validado pelas teorias era o já conhecido. Por muitos séculos, as próprias ciências naturais se comportaram dessa maneira. Porém, se a mecânica clássica de Newton alcançou uma admirável “matematização” do mundo, a Relatividade de Einstein fez ruir a idéia (bem como a pretensão e o desejo) de que a formalização do mundo o tinha esgotado. Teorias posteriores como a do Caos e a Física Quântica colocaram em xeque muito do que se pensava ter certeza sobre o mundo físico.

A Fenomenologia parece corresponder no plano filosófico àquilo que se configura como principal tendência no plano das ciências naturais: a questão da indeterminação, do

imponderável, imprevisível, irreproduzível, passageiro, singular... Por sua vez, esse próprio movimento parece ser engendrado em uma sociedade frustrada com a pseudo-racionalidade humana que, ao mesmo tempo em que muda as condições objetivas da existência para melhor (com a tecnologia que permite ao homem ser livre do trabalho braçal, por exemplo), assiste apática ao holocausto (ADORNO; HORKHEIMER, 1986). Também parece haver uma grande parcela de frustração com a própria ciência, que após séculos de “luzes” ainda não é capaz de eliminar a condição do não saber todas as coisas. Perplexos frente a tudo que não sabe e não controla, o ser humano começa a perceber que o projeto científico provavelmente não dará conta de desvelar o mundo por inteiro conforme prometido.

A Fenomenologia surge na Filosofia como “retorno ao mundo das coisas”, e na Psicologia como uma possibilidade compreensiva do humano. De acordo com Figueiredo, apesar de ser “[...] *um dos coroamentos da tradição filosófica racionalista, iluminista e, portanto, anti-romântica.*” (2003, p. 33), se aloca em meio às matrizes românticas e pós-românticas porque se ocupa de uma problemática instaurada pelo romantismo: a da expressão. Surge então como questionamento a pontos importantes da Psicologia, dentre os quais a problemática do sujeito, colocando que a compreensão psicológica deveria individualizá-lo, não inseri-lo em modelos pré-determinados, levando em conta as especificidades do sujeito particular.

Outras questões, agora de ordem metodológica, também são reconfiguradas pela Fenomenologia: admite-se que não é possível reproduzir ou reviver a experiência, que a enunciação não é capaz de determiná-la por inteiro e que a perspectiva do interprete é indissociável dele. Assim, “*Ao invés da revivência, propõe-se, então, a reconstrução do sentido.*” (FIGUEIREDO, 2003, p. 34, grifo meu). Acerca da busca pelo objeto, propõe-se que é preciso sair do âmbito da idéia abstrata do ente como única e absoluta forma de conhecer e

reencontrar a origem do objeto na própria experiência, para que “[...] *compreendamos como paradoxalmente há, para nós, o em si.*” (MERLEAU-PONTY, 2006, p. 110).

No âmbito da própria epistemologia, a Fenomenologia surge como resposta ao problema da fundamentação do conhecimento. Primeiramente, critica a legitimação naturalista do conhecimento (empirismo), pois as formas pelas quais o mundo se apresenta à consciência não são oriundas da própria experiência, mas a precedem e possibilitam. A segunda crítica se refere ao relativismo radical do historicismo idiográfico, que acaba tendo como consequência o ceticismo. Uma ciência estritamente idiográfica, destinada à compreensão do individual “de dentro” e sem pressupostos não é possível (FIGUEIREDO, 2003).

A Fenomenologia se desenvolve, portanto, com a dupla intenção de aprimorar o rigor científico, por um lado, e apontar seus limites, por outro, limites dados pela própria condição do homem-no-mundo-com-outros, ou seja, pela própria condição humana no que se refere à possibilidade de conhecer. Merleau-Ponty coloca no prefácio de seu livro “Fenomenologia da Percepção” (2006, p. 1): “[...] *a fenomenologia é também uma filosofia que repõe as essências na existência, e não pensa que se possa compreender o homem e o mundo de outra maneira senão a partir de sua ‘facticidade’*”. Na ciência metafísica, como vimos, o ser é apartado do ente e aprisionado no conceito, e desde então ser e ente não mais coincidem na procura de conhecimento.

A Fenomenologia percorre um caminho inverso, de retorno aos fenômenos (“às coisas mesmas” em Husserl ou “pensar o impensado” em Merleau-Ponty), propondo-se a um contato “ingênuo com o mundo” e a um reposicionamento frente ao conhecimento: a certeza do mundo não é a certeza do pensamento do mundo e a representação das coisas não as substitui.

Têm por tarefa então mostrar que antes de toda concepção filosófica ou científica que possa

ser elaborada, o homem é ser-no-mundo, e essa pertença é inevitável: as coisas não são em si mesmas, mas são no contexto relacional da existência, da historicidade, bem como a consciência que o homem possui não é em si, mas sempre intencional, dirigida a algo, “consciência de”. Não havendo separação possível entre sujeito e objeto, a possibilidade do conhecimento é *entre*.

A questão do ser das coisas (ente), que ao mesmo tempo se mostra e se oculta, é resolvida pela Fenomenologia nesse próprio movimento de aparecer/desaparecer. Ou seja, está na própria impermanência do ente, sendo a existência humana mesma o horizonte no qual o ser pode aparecer e ser compreendido (e não o horizonte do conceito) (CRITELLI, 1996). A Fenomenologia também reconhece que a relatividade do conhecimento é inevitável, pois que é imposta pelo ser mesmo. Propõe-se, então, à descrição e à apreensão imediata da “coisa mesma”. Embora o racionalismo fenomenológico não abra mão da possibilidade de um conhecimento objetivo, nega a separação entre sujeito e objeto, e esse talvez seja seu ponto mais claramente contrário às pretensões metafísicas: “*Seus objetos são apenas os objetos da e para a consciência, e seu método é a contemplação imediata destes objetos tais como se dão na experiência espontânea e pré-reflexiva.*” (FIGUEIREDO, 2003, p. 175). Assim, as ciências humanas fenomenológicas visam os sujeitos empíricos, seus atos, produções concretas no mundo, com seus valores e significados historicamente determinados:

[...] a maneira de ser-no-mundo, sujeito às contingências como um ser que é lançado ao mundo, mundo que o precede e alcança, no qual o homem, ao ver-se como tal, precisa lutar para encontrar-se. Nesta intencionalidade a fenomenologia põe em suspensão a atitude natural, isto é, a metodologia das Ciências Naturais, pois para ela o mundo já está sempre aí, antes mesmo da reflexão, como uma presença inalienável. (MARTINS, 1992, p. 51,52)

Outra questão, relacionado especialmente à obra de M. Merleau-Ponty, muito aproxima a Fenomenologia do sujeito esportista: a temática do corpo. Uma das idéias encontradas nesse autor é a de sentido encarnado, que procura superar a dualidade, tão presente nos modelos

fisiológicos e psicológicos, entre psíquico e orgânico. Através dessa proposição, o autor coloca uma dimensão relacional entre corpo e mundo que é pré-reflexiva e que, antes da representação, já possui sentido: “*O corpo é o veículo do ser no mundo, e ter um corpo é, para um ser vivo, juntar-se a um meio definido, confundir-se com certos projetos e empenhar-se continuamente neles.*” (2006, p. 122). Mesmo ao discutir os reflexos, o autor os aloca em uma dimensão outra que não a da pura Biologia:

O reflexo, enquanto se abre ao sentido de uma situação, e a percepção, enquanto não põe primeiramente um objeto de conhecimento e enquanto é uma intenção de nosso ser total, são modalidades de uma *visão pré-objetiva* que é aquilo que chamamos de ser no mundo (2006, p. 118, 119).

Temos agora como delimitar o tema deste trabalho, a saber: a utilização da Fenomenologia como recorte teórico na tentativa de compreensão do fenômeno esportivo e do próprio atleta-em-situação, bem como do sentido de sua prática e, possivelmente, de alguma forma de sofrimento envolvido na mesma. Essa proposta exige conceber também o esporte como fenômeno que não está dado a priori, que não pode ser apreendido unicamente por conceitos, mas que será revelado em sua manifestação concreta.

A relação da Fenomenologia com o esportista procurará, através da analítica existencial, delimitar e clarificar uma ontologia regional específica, ou seja, revelar o que há de específico no contato entre o sujeito e seu mundo; e qual a natureza dos horizontes que configuram as experiências concretas. Assim, buscará compreender, no contato com os atletas, seu projeto “ser atleta”: as vicissitudes de sua condição existencial, as significações dadas à prática, as escolhas feitas, o ponto de vista pelo qual observa o que lhe acontece, enfim, sua experiência. Como nos diz Figueiredo (2003, p. 38):

A compreensão do indivíduo – são ou “doente” – implica na reconstrução do seu mundo, na explicitação dos horizontes implícitos que conferem sentidos a seus atos e vivências conscientes, no desvelamento do projeto existencial que subjaz

a todas as suas ações. Quando se esclarece a estrutura e a natureza do mundo do existente e se estabelece a vinculação desta estrutura com o que há de mais subjetivo, isto é, o projeto, torna-se possível tomar todas as manifestações do sujeito – seus discursos, seus gestos, seu comportamento intencional, suas obras, e, em última análise, toda a sua vida e suas opções – como mensagens. Mas na origem destas mensagens não encontramos uma estrutura impessoal, objetiva e passível de análise à moda cientificista, como é o caso para os estruturalismos. Encontramos um sujeito e suas escolhas.

Ao dar voz ao atleta, pretende-se restabelecer com ele uma unidade de si, proporcionando um momento de reflexão e construção de sentido para sua prática como totalidade. Por mais que as teorias científicas e mesmo as condições objetivas de vida na sociedade atual tentem realizar uma cisão entre o “físico” (aqui, meio de trabalho do atleta) e o “psicológico”, a indissociabilidade se faz sempre presente, e cobra seu preço...

4. BALIZAMENTO

Para a perspectiva fenomenológica, toda pesquisa se origina a partir de uma questão configurada a partir das inquietações experimentadas pelo pesquisador, sendo essas referidas a algum ponto de sua existência, refletindo nele próprio um não saber (-se) por inteiro. A pesquisa posta em andamento diz de uma impossibilidade de compreender algo que diz respeito ao sujeito-pesquisador ou na qual se vê implicado de alguma forma. Essa situação lhe demanda um posicionar-se frente ao que a ele se mostra e o lança na busca de sentido. Pesquisar é então uma tentativa de compreender algo que se mostra enigmático para um sujeito, é colocar em andamento uma interrogação a partir de um ponto de vista determinado. Essa perspectiva torna qualquer pesquisa necessariamente autoral, dependente da singular relação entre ela e o sujeito que a faz (MORATO, no prelo).

Segundo Critelli (1996), “*O modo de interrogação é determinado exatamente por aquilo que se quer saber [...]*” (p. 27), o que dificulta a elaboração de um método e a escolha de instrumentos antes do contato com aquilo que se propõe conhecer. Assim, a metodologia fenomenológica, no sentido grego de *Méthodos*, fala de um caminho a ser percorrido (AUN, 2005).

Na investigação de novas possibilidades de compreensão e prática em Psicologia do Esporte, recorrer-se-á, portanto, à perspectiva fenomenológica existencial, como uma forma *qualitativamente outra* de compreender os fenômenos. Seria então uma tentativa de conhecer, pela reflexão e pelo pensamento, aquilo que se mostra (fenômeno), para formular uma questão a ser interrogada por essa reflexão (MORATO, no prelo).

Como diz Merleau-Ponty (2006, p. 4): “*Retornar às coisas mesmas é retornar a este*

mundo anterior ao conhecimento do qual o conhecimento sempre fala [...]”, ou seja, à experiência ela mesma, ao vivido, no caso desse estudo, pelo atleta. Isto implica deixar em suspenso o conhecimento e a práxis até então utilizadas em Psicologia do Esporte, para dirigir-se ao fenômeno esportivo, agora sobre a perspectiva do esportista: buscar-se-á sua experiência com o esporte no contexto individual e social, sua carreira, seus momentos de crise, superação ou abandono do esporte, seu relacionamento com o desempenho e o cuidado que disponibiliza à sua prática.

Para tal, dirigir-se-á ao real identificando nele seu caráter de fenômeno e não de objeto (CRITELLI, 1996). Através de escuta e atenção psicológica, procurar-se-á abrir um espaço de comunicação onde poderão ser explicitados sentidos para a prática esportiva, maneiras próprias (ou impróprias) de ser esportista, e, talvez, demandas por ajuda, embasadas nas vicissitudes experienciais do atleta. A partir desses relatos, espera-se que seja possível acolhê-lo e, talvez, fazer sugestões iluminadoras à história por ele apresentada (ALMEIDA, 2005). Ou seja, recorrer-se-á ao próprio colocar-se disponível ou mesmo junto aos atletas, conhecendo sua versão da experiência num ato de aproximação respeitosa e, se for o caso, colocando à disposição dele um fazer clínico, (no sentido original do termo, de colocar-se junto ao leito, debruçar-se) devolvendo a voz ao sujeito, ator do fenômeno esportivo, para que possa contar-se e encaminhar-se a partir de suas necessidades singulares. Lembramos que *“[...] um modo fenomenológico existencial, como pensar, percorre a trilha do sentido e não do conteúdo.”* (MORATO, no prelo). Nesse sentido, importa menos a suposta “dificuldade psicológica” que o sentido que o próprio atleta lhe confere, como a vivência e interpreta, como a configura e qual é o impacto que esta adquire em sua vida e em sua prática. *“Através das palavras (ditas e ouvidas, expressas e testemunhadas), então, as*

coisas chegam à sua plena aparência, chegam propriamente a ser e a serem reais.” (CRITELLI, 1996, p. 46).

Para que outra modalidade de relação entre psicólogo e atleta possa surgir, é preciso que o psicólogo se despoje do lugar de especialista, portador de um saber a ser transmitido, para assumir o lugar de mediador que, ao invés de dar explicações, está disposto “aprender com” (MORATO, 1999), dado que, para a perspectiva fenomenológica existencial a condição constituinte do ser humano revela-se no contato com o outro (ser-com). Essa proposta metodológica, através da pesquisa intervenção (SZYMANSKI; CURY, 2005) diz respeito a possibilitar ao sujeito uma compreensão “[...] *mais distinta de si mesmo e de sua perspectiva frente à problemática que vive.*” (MORATO, 1999, p. 34), para esclarecer seu posicionamento frente à sua condição, isso é, acolher e explicitar a demanda do indivíduo e com ele refletir modos de encaminhar-se por si mesmo frente às questões da vida pessoal e esportiva. Essa metodologia diz também “[...] *de um modo fenomenológico de compreender e realizar pesquisa. Implica num fazer e refletir em ação, criando significados e apontando sentidos.*” (MORATO, no prelo).

Essa escuta se diferencia de quaisquer outras convencionais, na medida em que as particularidades da atividade esportiva podem ser colocadas em relevo, por ser um dos eixos de referência: o ponto de partida para a compreensão da condição como atleta (e de possíveis formas de sofrimento a ela associada) será a relação estabelecida entre o atleta e sua atividade esportiva, os períodos de sua preparação competitiva, como se constitui sua imagem enquanto atleta, as questões envolvidas na performance, a relação estabelecida com a equipe técnica e com os companheiros. Refere-se à experiência do *sujeito enquanto atleta*. Delineia-se aqui a importância de uma ação contextualizada do pesquisador, ação esta capaz de promover verdadeiros encontros

entre dois sujeitos e, a partir deste, construir sentidos, configurar demandas e re-significar experiências.

Deste modo, a **população-alvo** desta pesquisa foi composta por atletas brasileiros de uma modalidade individual (natação)³⁷, de ambos os sexos, participantes de competições (profissionais e amadoras), e que se sentiram dispostos a contar sua história no que diz respeito à participação esportiva e/ou demonstraram interesse em conversar com um psicólogo. Os dois grandes objetivos do trabalho podem ser definidos então: procurar nas narrativas as experiências dos atletas, em busca do sentido dado à prática, e contrapor essas experiências àquilo que se *fala* delas, ou seja, aos conteúdos da Psicologia do Esporte tradicional.

Criar um espaço para que esses atletas se contem, falem de sua prática, de sua experiência, pode se revelar uma oportunidade de reflexão sobre o cuidado e sobre a forma de cuidar, perspectivando a possibilidade de construção de um fazer com sentido ético. Dessa forma, a metodologia de relatos orais adotada nesta pesquisa se sintoniza com uma concepção de narrativa, baseada nas reflexões de W. Benjamin. Em seu texto “O Narrador” (1985), Benjamin faz uma articulação entre narrativa e experiência através da análise da figura do narrador. O autor nos conta como a arte de narrar parece estar em vias de extinção e coloca que, na sociedade atual, *“É como se estivéssemos privados de uma faculdade que nos parecia segura e inalienável: a faculdade de intercambiar experiências.”* (p. 198), apontando que isso se deva, talvez, ao fato de cada vez mais as experiências serem incomunicáveis. Nesse sentido, segundo o autor, encontra-se a grande dificuldade de dar conselhos a outros e a nós mesmo, pois *“Aconselhar é menos responder a uma pergunta que fazer uma sugestão sobre a continuação de uma história que está sendo narrada.”* (p. 200).

³⁷ Fica aqui a sugestão para trabalhos futuros com modalidades coletivas ou mesmo outras modalidades individuais.

Se a narrativa pode ser considerada, por um lado, o modo de apresentar uma experiência, ou seja, algo pelo qual já se passou, algo que foi vivenciado e sobre o que se pôde elaborar, e, por outro, como momento do próprio desenrolar e de elaboração da experiência, ela assume o caráter de forma de comunicação. Narrativa é sentido e pode ser acessada em diferentes atos, através de diversos conteúdos: depoimentos, relatos e histórias de vida são nada mais que atos de uma narrativa que não se deixam aprisionar por conteúdos, mas sim, podem se revelar por e através deles.

Dessa maneira, reflete-se que a construção de um espaço para que atletas possam comunicar a experiência da sua prática pode ser um caminho possível para compreender o sentido da prática psicológica para esportistas, visando a articulação teórica com um sentido ético para esse fazer. Refere-se a um espaço em que histórias da experiência cotidiana possam ser contadas, dificuldades possam ser expostas e conquistas possam ser re-visitadas e re-significadas. Enfim, procurar-se-á disponibilizar uma oportunidade de comunicação em que o sentido do que os atletas fazem possa ser dito e para que sobre este sentido possam se abrir novas possibilidades de significação. Uma metodologia assim proposta acaba se configurando como espaço promotor de experiência, apresentando-se como uma possibilidade de cuidar de quem compete, propiciando um espaço em que o atleta possa refletir sobre a forma de cuidar de si, gerando talvez novos sentidos para o esporte que pratica e para as escolhas relacionadas a ele. Nessa perspectiva, trata-se de uma pesquisa-ação ou pesquisa interventiva, como referida acima.

5. LARGADA: OS ATLETAS SE APRESENTAM...

Até agora foi visto muito do que as ciências, a Psicologia e a própria Fenomenologia têm a dizer. Mas chega a hora de entrar em contato novamente com os atletas, ouvir o que têm a dizer e como o fazem.

Embora o total abandono das teorias seja impossível, e embora o movimento de colocar algo em relevo necessariamente faz perder em fundo, leva-se em conta o fato de que se a perspectiva tomada nos cega para alguns aspectos, é através dela que os objetos (e, nesse caso, os sujeitos) podem se mostrar. Contento-me então em procurar uma *atitude o mais fenomenológica possível*, acompanhando o que diz Critelli (1996, p. 25):

Não se sai em busca da compreensão de um fenômeno tentando aplicar sobre ele uma resposta já sabida sobre ele mesmo. Investigar não é, assim, uma aplicação sobre o real do que já se sabe a seu respeito. Ao contrário, é a ele que perguntamos o que queremos saber dele mesmo.

Procurei adotar uma atitude de suspensão (em Fenomenologia, *epoché*), colocando o mundo natural tal como apreendido “entre parênteses”, isso é, observando-o, na medida do possível, sem pressuposições antecipadas (MARTINS, 1992) para buscar nos relatos aquilo que eles nos podem trazer de desconhecido, inesperado, contraditório e singular.

Há, ainda, um ponto importante a considerar: ao requisitar-se que alguém conte uma história, deve-se lembrar que o narrador não esteve congelado em sua própria vida: passou por outras experiências que podem ter mudado e re-significado o vivido até então. A história contada é sempre uma re-interpretação do acontecido, não o acontecido ele mesmo, ainda que seja rotineiro pensar no passado como algo imutável. Nas palavras de Merleau-Ponty:

[...] apesar de meu presente contrair em si mesmo o tempo escoado e o tempo por vir, ele só os possui em intenção, e, se, por exemplo, a consciência que tenho agora de meu passado me parece recobrir exatamente aquilo que ele foi, este passado que pretendo reapreender ele mesmo não é o passado em pessoa, é meu

passado tal como vejo agora e talvez eu o tenha alterado. Igualmente, no futuro talvez não reconhecerei o presente que vivo (2006, p. 107).

A temporalidade da narrativa diz, então, de uma “memória presente do passado” (FIGUEIREDO, 1997)

Mencionadas essas importantes questões, vou a campo e pergunto...

5.1 SAÍDA FALSA: ENTREVISTA DE L.

Meu primeiro contato com L., nadadora profissional, dá-se por telefone, onde combinamos um local para nossa primeira entrevista. Já a “conhecia” de assisti-la nadar em campeonatos transmitidos pela televisão, mas fica mais difícil identificar os nadadores quando estes estão sem a touca. Quando nos encontramos, falo para ela sobre a minha pesquisa e peço que ela me conte sua história como atleta.³⁸

A minha história na nataço comea h muito tempo... Desde quando eu era pequenininha... eu via minha me nadando... quando eu tinha 5 anos acho que vi ela participando de uma competio de natao... umas 2 ou 3 vezes. Minha me era professora de natao tambm. A eu tinha dois primos mais velhos... um 3 anos e outro 1 ano mais velho que eu... e assim... gua sempre... desde novinha... desde um ano de idade eu j tava na gua! A fui crescendo e meus primos comearam a competir... com 8, 9 anos... e eu ia em todas as competies assistir. A com 8, 9 anos eu entrei pro treinamento... s que eu no gostava! No gostava do meu tcnico... achava ele muito bravo... no tinha muito contato com ele. No gostava... S que minha v era daquelas assim: natao... esporte... tem que fazer! E eu tinha asma ainda... bronquite... e ela falava: “No d pr ficar sem!”...e eu ia todo santo dia pr natao... obrigada! A depois de ser obrigada uns dois meses... eu comecei a gostar! Conheci o tcnico... vi que ele no era to carrancudo assim... era s imagem mesmo... a eu comecei a gostar... a treinar mesmo... todo santo dia...

*Apreendi a nadar em escolhinha... com a minha me tambm... meio sozinha... os dois juntos... uma coisa foi levando outra! E da eu comecei a competir quando era Mirim I e a passei por todas as categorias... competindo e treinando... E eu era daquelas que... com 9 anos... tinha uma viagem do colgio pr fazer eu no ia porque tinha treino... gostava mesmo! Mais ou menos isso... E a at hoje... Quando eu era Jnior II eu recebi um convite pr vir pro * (clube*

³⁸ Todos os atletas entrevistados assinaram um termo de consentimento permitindo a divulgao da entrevista, sendo informados a respeito da finalidade desta e da garantia do anonimato. Um exemplar desse termo encontra-se anexo.

A)... daí eu vim prá São Paulo (eu sou de *).

A vinda pro * (clube A) foi muito estranha... foi tudo muito rápido! Na verdade eu tava vendo que eu queria sair de casa... não queria mais ficar morando lá... tava de saco cheio... não agüentava mais olhar prá cara do meu técnico... não agüentava mais olhar prá cara da minha vó... da minha mãe... falei: “Não! Eu preciso sair daqui!”.

Tinha 18 prá 19 anos. Aí eu fui num (campeonato) Brasileiro... e tava conversando com o * (clube B) na verdade... falei: “Pronto! Vou prá Santos! Decidi!”... só que nisso eu nadei super bem esse Brasileiro... bati recorde do campeonato... um monte de coisa... 100 e 200 borboleta... Aí a notícia se espalhou que eu queria sair de * (cidade natal)... vazou a informação! Aí o * (técnico do clube A) veio falar comigo... aí eu falei que tava afim de sair da minha cidade... “Acho que está todo mundo sabendo e se não estiver pode falar que eu quero sair... eu não sei prá onde ainda!”. Aí eles me fizeram uma proposta... isso foi dia 22 de dezembro... aí que falei que não ia pro * (clube A)... que já tinha fechado com o * (clube B)... Aí passei as férias... passei ano novo... e chegou dia 05 de Janeiro... Falei prá minha vó que eu tava mudando e ela me disse que era melhor eu ir prá SP do que ir prá Santos... porque SP é uma cidade maior... e eu já estava acostumada com a minha cidade e apesar das proporções serem diferentes SP era mais parecido... “E do jeito que você é você não vai agüentar Santos!”. Daí falei: “Tá bom! Mas e agora o que é que eu faço? Já falei que não ia!” Aí ela falou: “Ah me dá o telefone aqui!”. Aí ela falou com o * que era o head-coach na época... que ainda é... aí falou com ele e ele falou “A gente ainda quer que ela venha!”. Isso foi no dia 05 de Janeiro... no dia 10 eu já estava aqui de mala e cuia na casa de um amigo meu... tava eu e minha mãe procurando apartamento prá eu morar... tudo bem rápido! Aí eu vim pro * (clube A) e fui treinar com outro técnico... Aí comecei a não nadar tão bem quanto eu nadava...

O treino era diferente. Não era muito diferente... mas era diferente daquilo que eu fazia... era diferente daquilo que tava dando certo prá mim.

A primeira questão que aparece na entrevista diz respeito a um desejo da atleta em sair de sua cidade natal e competir por um clube maior. Os motivos talvez não estivessem ligados somente a natação em si, dado que obtinha excelentes resultados em sua cidade, mas a um desejo de crescimento, de liberdade para guiar-se por si mesma. A família do atleta pode se tornar também “atleta” junto com ele, determinando suas escolhas, sua manutenção na atividade, tomando para si algumas de suas responsabilidades. É senso comum apontar que o apoio familiar é muito importante para o início e prosseguimento do atleta na carreira. Mas chega um momento em que o filho/ neto atleta, assim como todos os filhos e netos “normais”, tem que caminhar por si mesmo, se apropriar de suas escolhas e do que desejam para o futuro. Nesse momento o apoio familiar pode se tornar algo sufocante. Talvez seja isso que a atleta queira nos dizer, de um querer

ser atleta “sozinha”, por si mesma.

Pode ainda estar querendo dizer de um momento em que a natação lhe apresenta uma possibilidade de sair da casa da mãe de uma forma pacífica, pois com relação ao esporte, os objetivos familiares se unificam, e querer ser uma atleta melhor, melhorar o rendimento, é um motivo válido para se mudar inclusive para outra cidade, ainda mais para um clube onde irá possuir um vínculo profissional.

A segunda questão é relativa à diferença no treinamento que L. encontra no clube novo. É preciso deter-se a isso por um instante. A análise das entrevistas que aqui foi proposta se dará no sentido de procurar na fala dos atletas as experiências, o(s) sentido(s) de ser atleta, o(s) significado(s) dessa escolha. Mas não só. Como já foi dito, o esporte trata-se de um fenômeno bastante complexo, e será contemplado nas análises das entrevistas. Como todo ponto de vista, este também possui limitações, mas procurarei compreender o fenômeno na amplitude que considero que ele possui.

Sabe-se que, na natação, cada tipo de prova e cada tipo de nado têm sua especificidade técnica, tática e fisiológica e demanda diferentes métodos de treinamento, considerando cada tipo de atleta. Menciona-se aqui dois dos quatro princípios ou fundamentos biológicos aceitos pelas teorias do treinamento esportivo como norteadores para a estruturação de qualquer treinamento: especificidade e individualidade biológica – os outros dois princípios, a saber: reversibilidade e sobrecarga.

Aparece na história da atleta um “obstáculo” concreto relativo à sua prática, ou seja, ela está em um clube de renome, com técnicos reconhecidos e integra uma equipe forte, mas se depara com uma questão para a qual a própria estrutura da modalidade não tem uma solução simples: a inadaptação ao treino. Ainda que o treinamento possa ser, em linhas gerais,

considerado “correto”, L. constata que não este não era o tipo de treinamento adequado para ela. Sobre a origem desse “saber”, existem duas formas de compreensão: através dos conhecimentos da área do esporte e através do que Polanyi & Prosch (1975) definem por *conhecimento tácito*. O primeiro aspecto será trabalhado aqui, o segundo aparecerá mais a frente.

De fato, os estudos que embasam o treinamento esportivo corroboram a queixa da atleta, por isso inicio aqui falando de especificidade e individualidade biológica. Porém, a estrutura de um treino de natação no Brasil é, geralmente, a seguinte: as turmas são divididas por categorias (faixa etária) e para todos daquela categoria (na melhor das hipóteses, pois geralmente não há tantos atletas e as categorias são agrupadas, problema bastante sério para princípio da sobrecarga no treinamento a longo prazo³⁹) é realizado um único treino. Geralmente o estilo de treino escolhido e aplicado reflete a experiência do *head coach* ou técnico principal da equipe (muitas vezes como ex-atleta).

Ainda que amplamente baseado em teorias científicas (às quais, cabe dizer, nem todos os técnicos conhecem ou entendem), o planejamento do treino está sujeito a erros e à inaptações. Isto é uma vicissitude da modalidade, a qual pode-se ampliar para o esporte como um todo. Devido à falta de condições estruturais e talvez de uma maior disponibilidade dos profissionais da área do Esporte, o processo de treinamento não é pensado no sentido de responder as necessidades de todos os atletas, funcionando na maioria das vezes por um princípio seletivo. Ou seja, aqueles que se adaptam à um determinado tipo de treino rendem, diferentemente dos que não se adaptam; faz-se importante diferenciar entre falta de adaptação e falta de “talento”, porque

³⁹ Quando uma equipe possui atletas juvenis (15-16 anos), juniores (17-20 anos) e sêniores (a partir dos 20 anos) realizando o mesmo tipo de treino com a mesma carga, o atleta não terá, dos 15 anos até o final de sua carreira, nenhum ganho considerável em volume e intensidade de treinamento. Lembrando que o princípio da sobrecarga propõe que só há adaptação fisiológica e conseqüente melhora no desempenho se o organismo for submetido a cargas maiores ou diferentes daquelas às quais já está adaptado (BOMPA, 2002).

o mesmo atleta pode responder bem a outros tipos de treino. O processo é excludente e atua como uma “peneira” – termo bastante comum na área – onde os que não se adaptam ou deixam de responder ao treinamento, não raras vezes e inclusive no caso de L., são tachados como atletas que “têm problemas psicológicos”. Falarei mais sobre isso adiante.

E por mais que eu tentasse conversar... tentasse falar... por mais compreensivo que o técnico que eu tinha fosse... ele não mudaria o trabalho dele... que tava dando certo com uma equipe inteira... por minha causa! E também a gente teve... depois de 3 anos... no ano passado a gente teve vários arranca-rabos maravilhosos! E daí esse ano eu saí... mudei... fui nadar por outro lugar...

*Uma competição que me marcou? Tiveram duas na verdade: uma foi a última que eu nadei quando eu tava em Goiânia ainda... que eu bati o recorde dos 200 borboleta... que eu nadei super bem... nadei o 100 também muito bem... E outra... foi no ano anterior... a mesma competição... no final do ano... Brasileiro de categoria... que eu também nadei super bem... tinha batido o recorde do 100... tinha ganhado os 100... que fazia tempo que eu não ganhava porque era bem disputado entre eu e uma menina do Rio... a gente sempre...tava as duas ali... uma eu ganhava... outra ela ganhava... E era aquela prova assim: quem ganhar bate o recorde! Aí eu ganhei na batida de mão... prá mim foi muito bom! E me marcou também porque depois dessa competição eu cheguei em * (cidade natal) e um dia depois meu avô faleceu. Acho que ficou bem marcada por causa disso.*

Porque na verdade eu tava num clima lá... de meu avô no hospital... e eu fui criada com os meus avós... então meu avô no hospital... doente... Aí eu fui pro Rio meio que “Férias!”... aí ganhei... voltei e fui visitar ele no hospital... Eu nunca tinha ido visitar ele no hospital porque eu odeio hospital... e aí visitei ele e no dia seguinte ele faleceu... Isso ficou bastante... ..

*E uma que eu não nadei tão bem? Ah... também teve uma que marcou: a primeira pelo * (clube A). Porque eu tava treinando muito! Muito! Tava treinando absurdo... em quantidade e qualidade! Eu fazia umas séries que os três técnicos viravam e falavam: “Nossa! Essa menina vai nadar muito! Que é isso?! Coloca ela na água logo prá gente ver o que vai acontecer!”. Daí eu fui... também estava com a expectativa alta porque pô... primeira coisa que eu pensei... eu estava bem em * (cidade natal)... bati o recorde dos 200 borbo... e agora estava melhor ainda... estava me sentindo muito melhor... Pensei: “Nossa! Vou nadar prá caramba!”. Nadei uma merda! Eu saía da piscina e chorava... chorava tanto... chorava tanto...*

Embora uma das competições que L. conta como das mais marcantes tenha recebido também uma grande parcela de significado da vida pessoal fora da natação, pode-se perceber que a importância dada às competições esteve fortemente relacionada aos resultados obtidos. Nem todos os atletas têm esse direcionamento tão claro. L. é, sem dúvida, uma atleta *competitiva*, no sentido mais amplo do termo. Na primeira competição pelo clube A, L. nos fala de um “estado

pré-competitivo” confiante, embora as expectativas estivessem altas. Um único resultado ruim deixa de ser algo normal, comum na carreira de todo atleta, porque transforma L. em “decepção” em “falsa promessa” para o clube que a remunera por sua natação-trabalho. Já não é possível para L. observar o fenômeno com a clareza necessária quando seus olhos se enchem de água. Seu entender do momento é *emocionado*.

O que eu acho que aconteceu? Os técnicos me perguntavam e eu dizia: “Não sei! Eu achei que eu ia nadar bem! Eu estava bem prá caramba!”... E aí eu olhava minhas passagens de prova... a análise da minha prova de 50 em 50 e falava: “Olha isso aqui! Alguma coisa tá acontecendo!”. E foi a prova que se repetiu durante os últimos 3 anos... Eu pensava: “Alguma coisa tá acontecendo! Ritmo de prova não está faltando!”... Eu falava: “Eu vou passar para 1’08”...” e falava que ia passar o primeiro 50 prá 33” e ia voltar prá 35”... e fazia 1’08”... e não conseguia voltar⁴⁰. E no que eu não conseguia voltar... eu sabia que tinha alguma coisa errada... se fosse alguma coisa de cabeça... meu técnico tinha mania de jogar no psicológico...

Ele me falava: “É... eu acho que alguma coisa está acontecendo... porque periodização a gente fez inteirinha e não sei o que...”... e aí uma vez ele chegou... depois de uns 3 meses que eu tava no clube.... ele falou: “É... eu acho que talvez seja alguma coisa aí de ansiedade... alguma coisa que a gente não está sabendo o que é!” Falei: “Aham! Não por isso! Terapia eu já faço!”. Já estava fazendo psicologia e fazia terapia com uma psicóloga especializada em esporte que faço até hoje. E aí eu falei: “Bom... por isso... terapia eu já faço!”. Aí eu comecei a cercar de todos os lados: médico... nutricionista... terapia... fisioterapia... tudo que eu podia fazer... prá ir eliminando... Aí continuei nadando mal!

No treino saía tempos bons... mas eu só fazia série aeróbia... não fazia nenhuma série de AN⁴¹ direito... a gente não tinha muita série de AN... tanto que nas provas de 800... e eu nunca tinha nadado 800 livre... fui nadar pela primeira vez no Troféu Brasil e fiquei em sexto.

Através de tudo o que a atleta conta até agora, pode-se suspeitar que algo realmente poderia estar inadequado em sua preparação, dado que as características fisiológicas de uma prova de 800m crawl são muito diferentes de provas de 100m e 200m borboleta, especialidade da atleta. Trata-se de vias de produção de energia e capacidade de tolerar a acidose metabólica diferentes e,

⁴⁰ Realizar a segunda metade da prova.

⁴¹ AN = anaeróbia. Série anaeróbia se refere a um tipo de exercício que, por sua configuração (alta intensidade com duração de até 120s), prioriza como fonte energética a via metabólica da glicólise, que gera ATP a partir de glicose sem a presença de oxigênio, tendo como resultados metabólicos NADH +H e piruvato. Quando o fluxo de quebra da glicólise excede a captação de hidrogênio (um de seus produtos) pelo NAD⁺, o NADH reduz piruvato (composto que funciona como aceptor de hidrogênio para liberar moléculas de NAD⁺, garantindo a continuidade do processo) à lactato, daí a origem do ácido láctico. (STAGER & TANNER, 2008). Esse tipo de série induz o organismo a tolerar o lactato, substância tóxica que limita o desempenho e causa uma sensação de desconforto muito intensa, sendo relativamente normal o atleta vomitar ou não conseguir manter-se nadando em alta intensidade.

mais que isso, concorrentes entre si⁴².

A atleta conta também que houve divergências entre ela e seu técnico a respeito do que não estava “certo” em sua preparação/execução. Ela via problemas fisiológicos, ele, problemas psicológicos. Curiosamente, a segunda “causa” estava sendo “tratada”, acredita-se, da melhor forma possível: por uma psicóloga especialista em esporte. A primeira não foi modificada.

Por sua vez, L. começa a se ver em uma posição delicada: há um clube que a cobra resultados, os quais ela não consegue obter, e começa a “cercar de todos os lados”, procurando entender, em vão, o que estava acontecendo. Não se torna difícil compreender a situação como causadora de grande angústia. Mas a fala situa, localiza a angústia no tempo e no espaço: ela ocorre ao final da prova, ao final dos desempenhos ruins, não na decisão de mudar de cidade, nos treinos iniciais, antes de nadar pela primeira vez pelo clube. A tal “ansiedade” torna-se causa do desempenho ruim, quando na fala de L. aparece como consequência.

Pô! Aí eu falava prá ele (técnico): “Será que não dá prá gente fazer mais série de AN?” Ele ficava puto! E algumas coisas eu falava e ele falava: “Você é agressiva demais no jeito que fala!”. E eu falava: “Mas eu já tentei falar de todos os outros jeitos!” Eu tentava falar com ele das formas mais... Eu virava pra ele... “Eu estou sentindo que eu preciso de mais séries fortes com intervalo menor...” Eu falava 3 vezes desse jeito. Daí eu falava: ‘Pô! Vamos fazer mais séries de AN né?!’. Mas também não funcionava! Aí eu peguei e desencanei sabe... desencanei bastante. Eu vi que foi... a proporção da natação na minha vida foi diminuindo... a importância que eu dava prá ganhar... e estar no meio... foi diminuindo bastante...

Logo no início do trecho, a atleta fala sobre a dificuldade na tarefa de comunicar-se com seu técnico. Quando é tido como mero executor, o atleta parece não ser capaz de questionar aquilo que está sendo feito consigo mesmo, sua experiência (física) de si parece não ter nenhum valor ou confiabilidade, por ser de ordem “subjetiva”. Aqui, como já foi argumentado, a queixa da atleta é válida, mas ainda que não fosse e que não existisse causa fisiológica alguma para o

⁴² Não pretendemos aqui nos estender sobre vicissitudes relativas ao treinamento esportivo, mas temos como intenção mostrar como foi rápida a suposição de um problema psicológico mesmo quando haviam outras questões envolvidas.

desempenho ruim, L. acreditava nisso.

Um treino diferenciado muito provavelmente melhoraria seu desempenho, quer via “mecanismo placebo”, quer via real modificação fisiológica. Qual seria o entrave para essa escuta por parte do técnico? Questões estruturais? Ou a ameaça das relações de poder institucionalizadas na hierarquia esportiva? Qual a veracidade da concepção, amplamente difundida no meio esportivo, de que o atleta está lá para executar e o técnico para pensar a melhor forma de execução? Felizmente, hoje já se começa a falar, especialmente nas modalidades coletivas, a respeito do “atleta inteligente”, diferenciado, capaz de ler as situações e tomar a melhor decisão possível (ver, por exemplo MORALES & GRECO, 2007), bem como possuir pensamento crítico (BAR-ELI et.al., 1999). O mesmo parece ainda não acontecer nas modalidades onde a capacidade física é a única responsável pelo rendimento. Não se recorre ao *conhecimento tácito*, quase nunca sequer ouvido.⁴³

Foi desmotivando. Era frustrante falar e ele não me escutar! Era o que eu mais discutia em terapia. Eu chegava lá e falava: “Eu não acredito... eu falo... falo tanto... e o cara não me ouve... a sensação é que eu estou falando prá ninguém!”.

Quando se muda para o clube de São Paulo, a situação da atleta é bastante diferente em relação àquela na cidade de origem: o status de pertencer a uma grande equipe, ao mesmo tempo, situava-a no interior dessa equipe como “mais uma” ou, pior, como “ninguém”. Nessa situação, as diretrizes não mudaram em função dela porque, caso não venha a render o que o clube espera, outra renderá em seu lugar. É sobre a experiência de ser substituível como um funcionário o é em uma empresa, muito freqüente no mundo esportivo, que a atleta fala aqui. Esta pode ter como consequência a perda das raízes e dos vínculos com o meio e em grande parte com o próprio projeto *ser atleta*, pois retira do “aspirante” a sua condição de único, de especial, de alguém de

⁴³ Estamos falando especificamente da realidade esportiva brasileira.

destaque, para colocá-lo em território comum a outros tantos atletas que não “deram certo”.

A “desmotivação” aqui parece ser uma resposta, embora indesejada, compreensível, pois há uma situação exterior de grande magnitude a respeito da qual L., sozinha, não pode fazer muita coisa. Seria a desmotivação, nesse caso, uma disposição afetiva discrepante ou demonstrativa de qualquer “problema psicológico”?

Reflete-dr ainda que, de acordo com a configuração comercial do esporte de rendimento na atualidade, todo atleta, independente do destaque que obtenha e mesmo do fato de já ter sido considerado “fenômeno”⁴⁴, tão logo perca seu nível ótimo de desempenho será substituído por outro e provavelmente esquecido pelo grande público que até então o aclamava. Qualquer atleta que obtenha destaque passará por esse processo de “morte em vida”, cedo ou tarde.

Torna-se importante preparar o atleta para essa carreira curta. Diferentemente do atleta grego, ele não será herói; será apenas astro, e deixará de sê-lo tão logo deixe de ser comercialmente interessante para o clube ou para a mídia. Em um trecho da entrevista de M., o jogador de basquete (primeiro capítulo), já foi comentado um pouco sobre isso: uma das condições contra as quais o atleta luta em sua carreira é justamente a inexorável possibilidade (que cedo ou tarde se realizará) de ser substituído.

Existem, é claro, atletas que jamais são esquecidos e substituídos, mas são apenas aqueles que chegam a um patamar quase inatingível para a grande maioria: o de mito, ou seja, ídolos que alcançam repercussão mundial, não necessariamente apenas pelo nível de desempenho esportivo a que chegam, mas por serem marcadamente diferenciados entre os melhores (por exemplo Pelé, ou, mais atualmente, o nadador americano Michael Phelps), ou mesmo por tragédias que envolvam suas carreiras (por exemplo Ayrton Senna e João Carlos de Oliveira, o João do Pulo).

⁴⁴ Nosso “fenômeno” no futebol não apenas deixou de sê-lo, mas tornou-se piada nacional.

Mas pouquíssimos atletas efetivamente chegarão a conquistar esse status.

A obrigatoriedade de que tudo e todos sejam substituíveis e reproduzíveis não está restrita à cultura esportiva. Utilizamos uma citação longa, mas que expressa exatamente aquilo que queremos esclarecer:

Tal fascinação pelo que ‘funciona’, pelos ‘utensílios’ que permitem responder rápida e, se possível, automaticamente a problemas delimitados, pelo instrumento e pela instrumentalização – que, evidentemente, não está muito distante de uma fascinação pelo poder – deve ser compreendida no contexto de nossa sociedade altamente tecnológica, dominada por relações mercadológicas e seus valores, colocada sob o signo da urgência ou do sentimento de urgência – sociedade que é fonte da angústia diante da ausência de um ponto de referência estável e central e pelo sentimento contrário de estar presa num feixe de determinações que escapam a todos. Tudo o que se apresenta como uma exigência do sujeito, especialmente a necessidade de tempo, e que, concomitantemente, não garante nem assegura nada, tudo isso é, então, condenado a ser rejeitado. (LÉVY, 1994, p. 104)

Retornando ao depoimento de L. e à desmotivação relatada frente à falta de escuta do técnico, levantou-se questões e sugestões porque talvez esteja nesse ponto uma das muitas tarefas do psicólogo esportivo, especialmente nas categorias de base: aproximar o atleta de forma cuidadosa dessa realidade, elaborar com ele as ilusões e as fantasias relativas ao estrelato esportivo. Talvez exista uma demanda de prepará-lo e apoiá-lo na difícil tarefa de manter-se focado, não se deixando levar pelas opiniões e cobranças da imprensa, opinião pública ou mesmo dos meios mais próximos tais como escola, família, amigos, que hora o tomarão como “esperança” ou “promessa”, hora como “frustração”, ainda que dificilmente ele venha a ser efetivamente qualquer uma das duas opções.

Compreende-se que essa é uma forma de trabalho quase educativa, formativa, e que pode preparar o atleta para lidar não apenas com sua carreira de forma mais sensata e saudável, mas com a própria vida posterior ao esporte, conseguindo dimensionar os feitos e a si mesmo para um modo de ser e viver saudável. Como revela Arendt (1987, p. 223): “A suposição de que a

identidade de uma pessoa transcende, em grandeza e importância, tudo o que ela possa fazer ou produzir é elemento indispensável da dignidade humana.”

Elaborar junto ao atleta alguns valores que o norteiem nesse difícil contexto não deve se configurar como uma atitude ideológica ou idealista, (como as tentativas de mudar os valores do próprio esporte competitivo almejam), mas como um caminho para a construção de um cuidado especial com seu envolvimento esportivo, algo que, em última instância, só ele mesmo poderá fazer por si. L. encontra uma saída: começa a mudar a importância que o esporte tem para ela, começa a redimensioná-lo em sua existência, já que não pode mudar mais nada. Possivelmente existam formas mais produtivas e menos dolorosas para lidar com as dificuldades provenientes do mundo esportivo.

E aí tinha aquele problema de ser um clube grande... O trabalho dele estava dando certo com outros atletas... E tinha uma minoria... que eram 3, 4... que a coisa não pegava... E o que acontecia? Eu era a mais velha na equipe dele... e eu era a que chegava e falava... Os meninos falavam muito... mas falavam pelas costas: “Pô! O cara não ouve a gente!” Eu já chegava e falava: “Oh! Você não está me escutando.” E daí a gente acabou... Mas assim... o engraçado é que terminou mas a nossa relação pessoal é muito boa... até hoje... mas como técnico e atleta não casou... não deu certo.

*Agora no clube novo... eu estou adorando estar lá... até porque não tem esse compromisso todo que tinha no * (clube A). Porque nesse... quer queira quer não... é um clube que te cobra resultado... te cobra de uma forma por baixo dos panos... mas cobra bastante.*

*Lá em * (cidade natal) não tinha isso. Eu nadava prá uma escolhinha chamada *. E era só eu lá... lá eu pagava prá treinar... pegava prá viajar... pagava prá tudo que eu quisesse fazer... Então era extremamente amador. Aí eu falo: “Poxa! As condições de treino que eu tinha lá eram as piores possíveis!”. Uma academia que tinha aqueles aparelhos mais... pliometria não tinha como fazer... salto... bola... porque a gente não tinha material prá fazer... e eu treinava em uma piscina de 20 metros... que não era de azulejo... era de vinil. Então... treinava numa piscina dessas!*

Tinha até uma equipe... só que ir prá Brasileiro... Troféu Brasil... essas coisas... era só eu. Então meu treino era separado... treino de madrugada eu ia sozinha treinar também. Tinha dias que tava eu e meu técnico... às 5 horas da manhã... um olhando prá cara do outro... eu nadando e ele lá do lado de fora da piscina... agasalhado... pegando os tempos... Várias vezes isso aconteceu. Então começou a cansar disso tudo também: “Pô... estou levando o nome do cara e não estou ganhando nada com isso... muito pelo contrário... eu estou gastando absurdos!” Cheguei em uma idade em que virava... minha vó nem tanto... mas meu pai... que nunca gostou...

Até hoje ele fala prá mim: “Por mim você não nadava... você sabe disso.” E ele falava “Você tá com 18 anos... não vai fazer nada da vida? Só vai estudar e nadar?”. Algum retorno tinha que ter disso. Se não é nada da vida alguma coisa tem que ganhar com isso. Então uma das coisas que me fez vir prá cá foi bolsa na faculdade... que eu falei: “Bom... R\$1.200,00 reais o curso... pelo menos isso eu vou ganhar... já vale a pena até dizer chega... pelo menos meu pai eu tiro do meu pé... pelos menos desse...”. Que era outra reclamação também da faculdade que eu tinha escolhido...

Aí eu vim... falei: “Ah... vamos ver o que vai dar... qualquer coisa eu volto prá trás”. Minha idéia... na verdade... quando eu vim... não era voltar. Até hoje eu falo: “A última coisa que eu faço é voltar!”

Quando L. decide sair de casa, a nataço atua ao mesmo tempo como meio (consegue aprovao da famlia atravs dos objetivos comuns com relao natao) e como fim (muda-se para obter um outro status como atleta e na expectativa de melhorar seus rendimentos at o mais alto nvel). medida que surgem os problemas com a natao, L. se v frente uma escolha: de fato, ela poderia voltar para casa e para o treino “que estava dando certo” para ela, apesar da perda do slrio e da nova vida, ou poderia, como o fez, manter-se em So Paulo como atleta profissional, ainda que em um nvel de desempenho inferior ao que j possuia quando amadora.

A escolha releva o destino do projeto “ser atleta” frente ao projeto mais amplo de vida: paradoxalmente, L. sai da casa de sua famlia e de sua cidade natal como atleta, mas permanece em So Paulo e no clube com o qual se vincula profissionalmente como L., como “apenas” si mesma, que possui projetos existenciais mais amplos que a natao.

*Se eu j passei por algum psiclogo especfico do esporte? Eu passei por vrias coisas viu! Eu... Em * (cidade natal) eu fazia terapia com uma terapeuta que no tinha nada a ver com esporte... Eu fiz terapia... Na verdade eu entrei na faculdade e depois de um ano e meio que eu estava eu falei: “Vou experimentar... vou fazer”... Porque l em * todos os meus professores... desde o comeo do curso... ficavam martelando na cabea da gente... Desde o comeo do curso eles ficavam martelando... martelando... e era uma coisa que eu tinha vontade de fazer... No fazia porque... Preconceito de famlia na verdade!... Acho que eu no fazia porque... assim... eu nunca tive oportunidade de fazer...*

Da eu fiz um tempinho... uns 4 meses... a eu mudei... vim prá c... a logo depois da minha primeira competio pelo (clube A)... primeiro Trofu que eu nadei muito mal... eu comecei a passar com a psicloga do clube... Que o clube tem um psicloga... s que ela faz um trabalho mais superficial... porque ela tem que atender todos os esportes... todo mundo de todos os

esportes! Ela não tem um estagiário! Isso me deixava puta... como assim? Eu já tentei entrar... não tem jeito! Aí eu fazia com ela... era uma vez por semana mas era uma coisinha mais superficial assim... daí a gente conversando ela falou: “L.... a sua coisa não vai ser só voltada pro esporte... você sabe disso”. E eu falei: “Eu sei... tanto é que a gente está aqui...” Pô... porque muitas pessoas fazem isso... separam a psicologia do esporte da psicologia pessoal... por assim dizer. É uma coisa que não dá prá fazer...

Esta idéia de possibilidade de cisão entre o eu-atleta e o eu-pessoa, onde o eu-atleta é o que será “atendido” pela Psicologia do Esporte tradicional, do ponto de vista da Fenomenologia esbarra na própria dimensão da existência: o ser humano *é-no-mundo* através de seus projetos, e o ser atleta é um dos projetos (por vezes, é o principal) que compõe esse lançar-se à vida. Logo, o *ser atleta* já está implicado na existência, já a constitui e faz parte dela de forma indivisível. A partir do pensamento de Heidegger, esclarece Almeida (1999, p. 47):

O **ser-aí** é sempre no mundo e sempre percebe e responde ao ser, portanto tem seu ser mesmo como questão ou tarefa; tudo que vê, vê através de seu **ser-no-mundo**. (...) O **ser-aí** assim cuida de ser cuidando dos entes que lhe fazem frente. (grifos do autor)

Uma proposta mais pertinente seria, portanto, refletir sobre a questão do cuidado: se a existência de alguém é marcada por sua condição de atleta, e se esse alguém cuidará de si com o seu próprio ser, como esse cuidar será marcado por essa condição? Em outras palavras, como o atleta cuida de si mesmo? Será através da exigência, da disciplina? Ou a compensação pelo sofrimento, que já vive, lhe permitiria um descuido de si? Por outro lado, sua compreensão de si, ao passar pelo crivo da avaliação da *performance*, em que medida é autêntica? Afinal, um modo de *ser* no qual o entendimento de si mesmo está condicionado a uma forma de avaliação exterior pode tornar-se facilmente um modo *impróprio* de ser.

*... e daí ela me indicou a * (outra psicóloga) que trabalhava na área que eu gostava... que era Fenomenologia... aí eu fui fazer terapia com ela... e tem uns 2 anos já... um tempinho aí que eu estou... e acho essencial! Eu gosto prá caramba! É uma área que eu falo que todo mundo devia aprender a olhar mais prá isso...*

Eu acho que muitas das coisas discutidas em terapia vinham do curso... outras vinham do problema de virarem prá mim e falarem: “É cabeça!”... e eu falava: “Mas como é cabeça se

eu...” Entendeu?! Entrei na coisa... fiz exatamente a passagem que queria fazer... entrei no ritmo da prova... Se fosse cabeça... a primeira braçada que eu tinha dado eu já não ia estar ali na coisa... entendeu?

*Até quando eu estava em * (cidade natal) não tinha cabeça... foi mudar prá SP que... aí falavam: “Às vezes é sua situação aqui... você não está bem...” E eu falava: “Mas eu estou tão bem aqui... estou tão feliz de estar em SP... gosto prá caramba de morar aqui.” E aí eu falei “Oh... Quer saber? Alguma coisa pode ser que tenha... então eu vou...”*

Eu acabei acreditando... tomando várias coisas prá mim... E também eu conversava com as pessoas... às vezes não conseguia falar o que queria... principalmente com técnico... eu não conseguia virar prá ele e falar: “Olha... você tá errado... desculpa... mas não é isso!” Eu não tinha essa postura. Eu acho que a Psicologia me ajudou muito com isso. Saber me colocar mais... me apropriar mais das minhas coisas e de mim... ter mais confiança... daí também parte prá todo o lado pessoal... que não tem como livrar disso tudo também...

Desde o início da análise da entrevista postulou-se quão “perigosa” é a suposição de que há no atleta algum “problema psicológico”⁴⁵, e nesse momento L. revela justamente qual é esse perigo. Se existe realmente um problema psicológico a ponto de prejudicar o desempenho – estruturando-se como “contra-desempenho” (MORAGUÉS, 2003, termo já definido acima) –, expor isso para o atleta, sem determinar qual seria esse “problema” e sem possibilitar uma via para que ele o compreenda e o supere, pode ajudá-lo de alguma forma?

Esbarra-se, ainda, em um duplo problema epistemológico: por um lado, não se tem perfeita clareza dos fenômenos psicológicos para que se possa determiná-los inequivocamente como causa de um desempenho físico ruim. Por outro lado, em última instância, todo comportamento voluntário é determinado pelo “psicológico”, consciente ou inconsciente. Merleau-Ponty (2006) nos fala sobre essa problemática como a entendemos através da Fenomenologia:

É preciso então compreender então como os determinantes psíquicos e as condições fisiológicas engrenam-se uns aos outros (...). Para que as duas séries de condições possam em conjunto determinar o fenômeno, assim como dois componentes determinam um resultante, ser-lhes-ia necessário

⁴⁵ Apontar o “psicológico” como causa para diversos problemas humanos tornou-se prática corrente inclusive no discurso médico e nas áreas humanas. Essa “psicologização” exagerada tende a fazer desaparecer o contexto no qual o sujeito se insere, e encontra seus limites no número de excluídos ou “problemáticos” que produz (ENRIQUEZ, 1994b).

um mesmo ponto de aplicação ou um terreno comum a “fatos fisiológicos” que estão no espaço e a “fatos psíquicos” que não estão em parte alguma, ou mesmo a processos objetivos como os influxos nervosos, que pertencem à ordem do *em si*, e a *cogitationes* tais como a aceitação e a recusa, a consciência do passado e a emoção, que são da ordem do *para si*. (p.116)

E mais à frente:

Os motivos psicológicos e as ocasiões corporais podem se entrelaçar porque não há um só movimento em um corpo vivo que seja um acaso absoluto em relação às intenções psíquicas, nem um ato psíquico que não tenha encontrado pelo menos seu germe ou seu esboço geral nas disposições fisiológicas. (p.130)

As ciências, na ânsia de normalizar os fenômenos, tomam como *em si* processos humanos que pertencem à dimensão do *para si*. Nunca existirá uma emoção, por exemplo, *em si*, mas uma emoção-para-um-sujeito.

Assim, antes de tentar investigar supostas causas psicológicas para desempenhos ruins (tema interessantíssimo a respeito do qual, porém, não seria possível chegar a nenhuma conclusão definitiva), abordar-se-á outro processo relacionado a esta suposição: o que acontece quando é dito ao atleta que ele possui um “problema psicológico”. Se antes desse acontecimento haviam dúvidas sobre a existência do problema, a partir daqui não é preciso mais duvidar: ele possivelmente existirá.

O atleta, colocado em dúvida quanto a si mesmo, perde não a confiança como “característica da personalidade”, mas como possibilidade de se colocar na situação competitiva. Ou seja, passando a duvidar de si, temeroso e angustiado, limita suas possibilidades de compreensão de si mesmo no mundo. A compreensão humana de si em situação não é flutuante, é sempre um “entender emocionado”, atravessado pelo estado de humor ou ânimo (*befindlichkeit* – HEIDEGGER) que, mais que um estado interno, é uma forma de se colocar no mundo. (GENDLIN, 1978/1979). A emoção da derrota (porque provavelmente não se irá supor que o

atleta vencedor tenha problemas psicológicos), ainda que seja diferente para cada atleta, dará a perspectiva emocional que servirá de base para o que será compreendido a respeito de seu “problema”. *“A compreensão originária sempre capta aquilo que já é matizado por uma certa emoção. Essa compreensão originária é anterior à compreensão cognitiva, que passa a ser sua derivada.”* (ALMEIDA, 1999, p. 49)

A simples suposição de um “problema psicológico” já traz consigo a falsa cisão entre corpo e mente, por atribuir à mente o poder de não permitir que o corpo realize aquilo que, por si só, seria capaz. Talvez seja dessa concepção duvidosa sobre o ser humano que provenha o embasamento à idéia tão popular de “competir contra si mesmo”, na qual haveria algo em si a ser “vencido”. Voltar-se-á mais detalhadamente a esse tema.

Porém, cabe desde já pensar como é vivida pelo atleta a situação em que lhe é “cobrado” um controle de si mesmo, mas ambigualmente comunicado que ele mesmo encontra-se impróprio para tal exercício? A própria figura do herói (aqui comparado com o atleta), como **semi**-deus, lhe confere uma limitação, mas na perspectiva de uma condição a que se está sujeito, e não como “defeito”. Não é possível “tratar” as limitações da condição humana, e em que medida não é justamente isso que propõe as psicologias científicas de maneira geral quando se ocupam da questão do *controle*?

A questão é que não tinha nem espaço prá falar... porque lá... quer queira quer não... você é empregado... Nesse toma lá dá cá... uma hora você é chutado. Quer queira quer não... na hierarquia o técnico está 20 vezes acima de você.

E o que eu acho que a Psicologia tem prá oferecer pro esportista? Nossa! Tem muita coisa né!? E aí depende de cada um. Eu acho que é muito individual. Tem aquele atleta que... poxa... falando especificamente no momento competitivo... tem aquele cara que fica super ansioso. Então tá... vamos entender isso... vamos conseguir deixar o cara naquele nível de stress necessário prá ele competir bem. Tem o cara que não consegue concentrar... tem os esportes coletivos que você precisa ter uma visão mais geral da coisa... você precisa ter um outro foco de atenção que não é aquele foco que a natação precisa por exemplo... que é aquele fechado... você esquece do mundo e fica você... na sua raia... com a água... e é aquilo. Já no vôlei você precisa ter uma visão muito maior da coisa... precisa ter uma visão sua... do seu time inteiro e do time

adversário inteiro. Já é diferente também.

É possível perceber a força do discurso científico na prática psicológica esportiva através desse comentário de L.: frente à totalidade da situação que atravessa (a qual é constituída por inúmeros fatores de diferentes ordens), tendo sido vítima dessa forma mecânica de ver o humano exercida pela Psicologia do Esporte, e após realizar terapia fenomenológica- existencial por alguns anos, ela fala de uma forma de trabalhar que procura “o nível de stress necessário para competir bem”. Nessa proposição psicofisiológica, a atleta real desaparece frente ao próprio olhar, tornando-se um mecanismo. Seria possível reduzir, especialmente do ponto de vista ético, a complexa questão de L. a um nível de stress ou ansiedade muito altos “para competir bem”?

Eu? Atrás da baliza?... Nossa... eu sou... eu era uma pessoa muito... eu descobri que eu era uma pessoa extremamente calma. Eu sempre fui muito calma... então tava todo mundo nervoso... eu tava brincando... conversando. Assim: “Aí gente... relaxa! Você vai... volta... vai... volta... e acabou! O máximo que vai acontecer é travar um pouquinho... aí beleza.” E daí eu comecei... teve uma época que eu fiquei muito apática. Eu virava e falava: “Ai... não quero nadar... que merda!”. Foi a época que eu comecei a nadar mal. “Que droga né meu... tem que nadar essa porcaria de novo... prá nadar prá um tempo que eu sei que não vai ser o que eu quero.”

Eu já sentia antes. Eu sentia que tava pesada na água... que eu não tava nadando aquilo que eu podia nadar... daí eu tava com um técnico que não acreditava que eu podia fazer nem aquilo que eu já tinha feito antes. Eu acho que isso passava muito prá mim.

Pode-se relacionar o que L. fala aqui com algo que já foi dito anteriormente sobre *conhecimento tácito*. Esse conceito de Polanyi & Prosch (1975) se refere a um conhecimento incorporado às capacidades afetivas, motoras, cognitivas e verbais, em certa medida resistente a discursos representacionais e que se dá em um plano de experiência em que sujeito e objeto não se encontram como entidades independentes uma da outra. Esse “conjunto de habilidades” se encontra entranhado no corpo, e é desenvolvido pelo atleta ao longo dos muitos anos de prática, tornando-o capaz de diferenciar quando está “bem” ou “não está bem” para competir, ainda que ele não consiga explicar o que seja esse “bem”.

Os autores acima mencionados contrapõem ao conhecimento tácito o conhecimento explícito, representacional ou, ainda, objetivo. Esta é a forma de conhecimento (teórico) a qual estamos habituados, sendo o que domina a tradição ocidental. Mas não é a única.

A impossibilidade de encaixe do conhecimento tácito nos moldes de conhecimento aceitos pela Ciência, dado sua inerente singularidade, faz com que muitas informações sejam ignoradas e perdidas, ou pior, tomadas com subjetivas, no sentido mais pejorativo do termo. Essas poderiam ter inestimável valor na preparação e desenvolvimento do atleta. Acredito que o aspecto mais comprometedor de não considerar o conhecimentos tácito seja o fato de que o atleta não abre possibilidades acerca do que sabe sobre si mesmo e sua prática (seu agir). Desconsiderando sua percepção e desestimulado a manter-se em contato consigo mesmo, abre mão de tornar-se companheiro de si e, em sentido amplo, a conhecer-se. A “[...] *ordem biotecnológica que se conjugava com a organização do treinamento [...] acaba submetendo o corpo [...] a um controle de qualidade que acaba por transformar a própria experiência concreta do corpo*” (VALLE & GUARESCHI, 2003, p. 257).

Ainda que o conhecimento tácito seja de difícil utilização na área do esporte, talvez uma forma diferente de escuta possa fazê-lo, estimulando, ao mesmo tempo, o atleta a manter-se em contato consigo mesmo. Mas em que medida o psicólogo do esporte está preparado para ouvir o atleta sem procurar nele “problemas que estejam atrapalhando o rendimento”?

Eu sentia que o técnico não confiava muito. Que eu caía na água... os primeiros 100... 150... Uma vez ele me falou isso: “Poxa! É engraçado... mas chega nos últimos 25 eu já espero que você vá morrer!”⁴⁶. Eu falava: “Ah! Que bom né? Se você que é meu técnico espera isso imagina eu?” E daí eu comecei a usar umas coisas assim... eu começava a hiperventilar antes de nadar... Passou umas 3 competições e eu apática... eu falei: “Opa! Eu nunca fui assim! Nunca fui desse jeito!” Porque uma coisa é ser calma... é diferente. Aí eu começava a hiperventilar...

⁴⁶ Jargão comum da área, “morrer” significa ter uma quebra brusca do desempenho em algum momento da prova. É equivalente a outro termo bastante comum na natação: “travar”.

dar uns tapão assim... pra ver se eu acordava... Começou a funcionar. Mas eu sempre tive uns rituais assim... que são meus... antes de nadar eu vou na berada da piscina... boto um pouco de água na boca... faço o sinal da cruz... apesar de nunca ter sido religiosa... eu fui criada dentro do catolicismo... mas naquele... falso né... mas é um costume que eu tenho e eu não tirei até hoje porque eu acho que é um rito meu...

É... tipo... o momento de entrar na coisa... entrei... minha posição atrás do bloco também... é sempre a mesma coisa... o mesmo jeito de sacudir os braços... é meio que um ritual meu... que eu tenho.

Teve uma vez que não deu prá fazer isso. Eu fui nadar os 800 livre e daí a primeira série nadava a série mais forte... só que eu nem... fui nadar tranqüila... tava sentada... daí hora que eu vi a série tava entrando... eu tava de agasalho... sem touca... sem óculos... sem nada! Aí eu entrei... coloquei a touca muito correndo... o óculos, todo mundo já tava em cima do bloco... o juiz quase dando a saída... aí eu tirei a roupa correndo... hora que eu subi... ele: “As suas marcas... pã!” Muito rápido! Mas não influenciou em nada... nadei super bem até. Não sei se nadei bem porque eu tava naquela coisa de pressa... tava agitada...

O que mais falar sobre mim como atleta? Nossa... eu acho que... eu vejo que... várias pessoas... até técnicos assim... pessoas de meio... já me perguntaram assim: “Ah... mas parece que você separa muito bem a L. atleta da L. pessoa.”. Eu falo: “Não! Eu nunca fiz isso... eu não consigo separar a L. atleta da L. pessoa. Eu não sei se tem alguém que faz isso!” Eu falo que a L. atleta vai prá tudo quanto é lugar... é aquela que faz tudo certinho... tudo no horário... tudo tem o seu lugar... a sua hora e está sempre tudo dentro do cronograma. E... nossa... eu falo que natação... água sempre foi uma coisa muito presente na minha vida. Era onde eu tava frustrada eu ia prá água... eu tava feliz eu tava na água... tava triste eu tava na água... então foi um meio que eu tinha de ficar comigo... de certa forma né... Na água não tem muito jeito... você fica com você. Então era um jeito que eu sempre tive de ficar comigo e foi aí que eu me descobri... Acho que eu me formei sendo atleta... Acho que a maioria das coisas em mim... lógico que tem família... tem tudo assim... mas o esporte... o atleta... ainda está incrustado nisso tudo.

Aqui a atleta fala propriamente do ser atleta como condição existencial, como uma forma de ver e se colocar frente a si mesma, aos outros e ao mundo. Quando marquei a entrevista com L. por telefone, ela me disse que seria fácil encontrá-la, pois de longe dava para perceber que ela era nadadora, por causa das costas largas e do “jeito”. Ao encontrá-la, não vi nela nenhuma característica física tão marcante que a rotulasse, à distância, como “nadadora”. É no próprio olhar dirigido a si e no próprio cuidar de si o lugar onde essa imagem torna-se inequívoca, inquestionável, sendo que, para muitos atletas, a única forma de se ver e se relacionar é através de características físicas que o próprio esporte acentua.

Se eu já pensei em parar? Já... já pensei... porque eu to nessa fase... último ano de

faculdade... não sei o que... Eu vejo que eu não... eu acho que eu não consigo parar assim... de vez... entendeu?

Não tentei... só pensei... Quando eu tinha uns 14 anos eu passei por uma fase assim... que eu só ia treinar quatro vezes por semana sabe? Mas mesmo assim... eu fui prá um Brasileiro... peguei final e aí depois volteia a treinar normal. E hoje que ta mais assim... Eu falo todo final de temporada: “Temporada que vem eu não vou me matar tanto de treinar... não preciso treinar tudo isso... não preciso fazer quatro dobras na semana... treinar 10 períodos... não preciso fazer isso!” Daí eu vejo a programação no papel sabe... tudo bonitinho... eu falo: “Ah... já ta feito né... não vou mudar isso!”. Acabo fazendo... Daí eu já até pensei em começar a correr... pedalar... prá tentar fazer outro esporte... alguma coisa assim... Mas não sei ainda... estou com umas idéias na cabeça... estou bem nesse período assim... ..

Você me pergunta se quero parar de ser atleta para ser alguma outra coisa?É... exatamente!

Eu não consigo ver minha vida sem o esporte... mas com o esporte de uma forma diferente... não com essa coisa que eu tenho hoje. Hoje eu preciso da natação prá pagar as minhas contas no final do mês entendeu? Então eu quero voltar para aquela natação mais amadora... fazer uma coisa que ah... eu até posso ganhar uma grana extra... mas é uma coisa que não vai fazer diferença. Mais isso...

De certa forma, essa intervenção emprestou a L.palavras que ela, até então, não tinha conseguido articular. Nesse trecho aparece de forma mais clara uma das grandes questões desse trabalho: a *escolha* por ser atleta. É perseguindo a compreensão desta escolha que procura-se o sentido de ser atleta. Pode-se entender que a escolha e o sentido são fenômenos que se engendram formando aquilo que mantém e direciona o atleta em sua história. Provavelmente não se chegará aqui a uma conclusão definitiva sobre este complexo assunto nesse trabalho. Contento-me em apontar alguns elementos relevantes e dar alguns (novos) direcionamentos para o tema.

O que eu falaria prá um atleta como psicóloga? Nossa! Eu nunca parei prá pensar nisso!! (repete a frase). Inclusive eu estou com um grupo de atletas... de nadadores que estão passando por aquela fase de terceiro ano de colegial...estão exatamente nessa. Então o que eu tento fazer é eles descobrirem na verdade o que eles querem... muitos deles já sabem... mas por conta da expectativa do técnico... Alguém sabe por eles... exatamente... então depende também da fase que o cara está... é muito se descobrir né...

Eu não sei o que eu gostaria de ouvir como atleta... nem o que esperar de um psicólogo... porque o que me ajuda muito é me fazer pensar. É me colocar em um lugar em que... poxa... eu tenho que pensar em mim... sem pensar o que a minha mãe quer... o que o meu pai quer... entendeu? Me colocar nesse lugar... de me apropriar de mim mesma... exatamente. Como eu vou na terapia e ela me coloca nesse lugar de “pára e pensa”... isso me ajuda muito... as coisas parece que ficam mais fáceis.

Depois de falar isso, L. parou de falar e pareceu realmente pensar algo consigo mesma. O que pude entender dessa fala é que a terapia proporciona para ela uma oportunidade de se situar, se posicionar e se apropriar de suas escolhas. SARTE (1970) nos fala sobre a inexorabilidade desse posicionamento, pois mesmo um não posicionar-se já é uma escolha, pela qual o sujeito que se isenta de escolher se responsabiliza: *“A escolha é possível num sentido, mas o que não é possível é não escolher. Posso sempre escolher, mas devo saber que se eu não escolher, escolho ainda.”* (SARTRE & FERREIRA, 1970, p. 254). Proporcionar esse poder sair da cotidianidade, da quase violência da rotina, parece ser uma forma efetiva de “ajudar” o atleta, de permitir, se for o caso, o surgimento da angústia frente a sua prática, o surgimento do sentido que esta tem para ele. Através da angústia, o próprio “ser-aí” é arrancado da cotidianidade, momento onde é possível contemplar o direcionamento de sua existência (SAPIENZA, 2004). O falar, e mais, o sentir essa angústia, ao invés de negá-la, silenciá-la ou ignorá-la, poderia, como diz a atleta, deixar as coisas “mais fáceis”.

É...isso acaba mesmo sendo meio solitário... Acho que tem muito a ver com o esporte que eu escolhi né... não é a toa.. tem muito a ver com o esporte que eu escolhi... E assim... Uma coisa que eu vejo que eu também não largo (a natação) é por causa dos meus amigos... das companhias que eu tenho... que eu gosto pra caramba.

Mais acima, viu-se que a Psicologia do Esporte tradicional fica em dúvida se a modalidade contribui para formar um “tipo de personalidade” ou se tal “tipo de personalidade” escolhe e se desenvolve bem em tal modalidade porque se identifica com ela. Para tal discussão, cabe, inicialmente, lembrar que “personalidade” é apenas um conceito, nem mesmo claro e unívoco para a comunidade científica. A despeito disso, talvez esse seja um dos conceitos mais populares e utilizados muitas vezes como “a verdade” a respeito dos modos de ser humano. As tipologias de todas as ordens mostram com propriedade o alcance desse conceito.

Porém, esse conceito retira o ser do mundo no qual está inserido e o congela como um modo de ser eterno e imutável. Ao recorrer à experiência de nós mesmos, podemos afirmar que somos hoje os mesmos que éramos há algum tempo atrás? Significamos os mesmos fatos da mesma forma, enxergamos pelos mesmos ângulos, sentimos as mesmas emoções com as mesmas coisas de outro momento?

A tentativa de desvendar o que determina a escolha e o sucesso de determinados “tipos” de atletas em determinado tipo de modalidade é bastante infrutífera. Pode-se dizer que é a *existência* no e a *experiência* do ambiente esportivo “x” aquilo que apontará um sentido (ou deixará de fazê-lo) para o projeto existencial do atleta, para seu modo de ser. O *ser-em-situação*, a vivência o fará permanecer e se adaptar ao ambiente, ou abandoná-lo.

Gosto do ambiente mesmo... é uma coisa que... tá... por mais que... Às vezes é questão de: “Poxa! Eu não preciso levar tão a sério!”... entendeu? Eu posso continuar no mesmo ambiente... com as mesmas pessoas... sem ter uma pressão tão grande... sem ter uma cobrança... até por mim mesma... de ter um resultado... de ir lá e ter que ficar entre as três primeiras do Brasil. Eu não preciso estar entre as três primeiras do Brasil!

Mais um aspecto interessante aparece aqui: algo da ordem do desejo (o querer um bom resultado) é apresentado como algo da ordem da necessidade, mas não como uma necessidade profissional ou mesmo financeira como se poderia pensar, dado que L., após ter mudado para um outro clube também de São Paulo, realmente não precisa estar “entre as três primeiras do Brasil”. Mais interessante ainda foi ter sido utilizada uma forma de recusa para dar expressão a essa necessidade, onde L. pareceu tentar, de certa forma, se convencer do que dizia.

Talvez esteja aqui um dos sentidos da competição e do próprio *ser atleta*: passa-se a precisar do rendimento, além ou ao invés de desejá-lo. Supondo que este raciocínio esteja correto, pode-se compreender que essa necessidade de rendimento tenha íntima relação com o projeto, com o ser-no-mundo-como-atleta, que estabelece com o rendimento uma ligação em que este

significa a própria realização do projeto: o vencer irá anunciar e posicionar (quase literalmente) sua pertinência, sua continuidade e seu sucesso.

O situar-se através de comparações e hierarquizações pode ser uma forma especial que o atleta descobre para se relacionar com o mundo, com os pares e consigo mesmo. Nesse sistema classificatório, o resultado pode ser tomado como aquilo que mostrará ao atleta seu valor e, mais que isso, *quem* ele é, levando-o a *modos de ser* inautênticos.

Eu penso bastante nisso... que não precisava ser tanto... mas o fato é que é! Ainda é... Foi o caminho que eu escolhi... foi uma escolha que eu fiz... e hoje eu to começando a largar mais a mão... mas hoje eu vejo que não precisava ser tanto. Porque eu sempre senti que precisava ser muito mais... que o que eu fazia não era o suficiente ainda.

*Tinha mais ou menos um limite para onde eu queria chegar... porque era um limite muito acima do limite normal. Então calma lá... se a * (atleta de nível internacional) nada prá 2'12" de 200 borboleta por que eu não consigo nadar prá 2'12"? Calma lá... vamos ver o que tá acontecendo... alguma coisa tem! Não tinha muito um limite... eu tinha 2'19"... "do 19" eu baixo pro 17"... depois eu baixo pro 16"... então daqui uns cinco anos eu chego nos 2'12"! Mas eu pensava nesses longos prazos.*

Você me dá a impressão que os 2'12" seria um certificado de garantia: "Oh... tá aqui... consegui." E daí os 2'19"... que é um tempo excelente... acabava ficando...⁴⁷

É... acabou sendo nada... eu acabava me diminuindo muito... na verdade. Tanto é que... foi muito engraçado... quando eu bati o recorde... eu saí da piscina e fui soltar⁴⁸. Saí da piscina e fui soltar. Daí eu soltando assim... fui receber premiação. Aí depois meu técnico... minha sogra na época ligou prá ele e falou: "Ah... ela bateu o recorde e tal... como que ela tá? Tá feliz?" e ele falou: "Ah... acho que do jeitão dela ela tá né... acho que do jeitão dela ela tá feliz sim... tá soltando... já foi prá piscina de novo". Era uma coisa assim... que eu nem comemorava... porque eu achava... falava meu... que droga... 2'19"... tá bom... legal... bati o recorde... Mas 2'19"? Você olha mulher nadando no mundial prá 2'09"... 2'08". Tá longe prá caramba! Era mais ou menos assim...

Fala-se bastante com relação à carreira do atleta sobre o papel do estabelecimento de metas ou objetivos e da importância de um bom planejamento para atingi-las. Mas nem sempre é claro

⁴⁷ Novamente mantenho minha intervenção, agora por considerá-la relevante para a compreensão do andamento da entrevista.

⁴⁸ "Soltar" é uma expressão comumente utilizada por nadadores, e se refere a nadar em uma intensidade abaixo do normal (ritmo aeróbio zero) para possibilitar a oxigenação da musculatura. Essa atividade tem por objetivo consumir o ácido láctico (utilizando-o como fonte de energia) proveniente da atividade competitiva (anaeróbia láctica, no caso das provas disputadas por essa atleta) e voltar a musculatura a um pH próximo ao normal, dado que o músculo fica, após a atividade competitiva, em acidose metabólica. (STAGER & TANNER, 2008).

que o objetivo tem sempre um porém: ele sempre está e sempre precisa estar lançado a frente. Isso porque se o objetivo é atingido, o projeto acaba. Essa configuração necessária do objetivo esportivo pode resultar em uma forma de interpretação de cada conquista, cada passo dado rumo ao objetivo, como “pouco” ou acompanhado de uma quase frustração.

Contudo, esses passos, ainda que pequenos e representantes da distância em relação ao objetivo maior, estão preenchidos pelas experiências que devem servir justamente para que o atleta construa aos poucos sua confiança, seu conhecimento do esporte, descubra sua melhor maneira de competir, enfim, para que consiga construir sua *ética* (como forma de habitar o mundo). Neste ponto está outro eixo pertinente à atuação do psicólogo do esporte, pois parece ser a falta de um processo de “desenvolvimento psicológico no esporte” o que permite a perda de referências e as dúvidas, do atleta ou seu técnico, sobre a possibilidade de realização daquilo que inclusive já foi realizado antes, como aconteceu com L.

Prosseguindo a entrevista, conversei com L. sobre seus tempos e sobre vê-la nadar, o que muitas vezes fiz pela televisão, comentando como é recorrente os atletas colocarem sempre o objetivo mais a frente, perdendo de vista os resultados já conquistados, pois que era o que eu fazia quando a via nadar, mas como essa atitude pode fazer com que a trajetória da busca por resultados se torne uma estrada sem fim e sem paradas, sem comemorações e sem reflexões.

É... hoje eu olho assim... As pessoas acabam parando... Falam: “Ah que legal que você ainda tá nadando... eu me arrependo de ter parado... morro de saudade... mas não quero voltar”... Mas eu não quero morrer de saudade... eu continuo... Enquanto dá eu vou... Eu sei que com essa coisa de nunca estar bom o que a gente faz se perde nisso tudo... Onde eu estou não é onde eu quero... o recorde não é aquele que eu quero... exatamente... E a parte boa fica perdida né... E é uma coisa que é muito levada no meio. Estava vendo agora o mundial... o Cesão (Cesar Cielo Filho) classificou com o terceiro tempo... ficou em sexto na final. Saiu da água chorando! E aí eu ouvi o comentarista falar: “É... foi uma decepção pro Brasil.” O cara tem 19 anos de idade... ficou em sexto em uma das provas mais disputadas do mundo... e o cara fala isso?! Ele devia sair pulando da piscina... saiu chorando... Bateu dois recordes sul-americanos que eram super difíceis. Aí hoje a gente olha com mais distinção... Com mais cuidado... exatamente. Mas é um cuidado que a gente só olha pros outros...

5.2 ENTREVISTA DE L. – PARTE II

Começo explicando para L. que utilizei a primeira entrevista dela no exame de qualificação do mestrado e que o que foi discutido nesse evento me deixou com algumas dúvidas. Mantenho minha fala abaixo quando a relembro do que ela havia me falado na entrevista anterior e falo o que foi comentado a respeito:

[...] Não sei se você lembra mais ou menos o que você tinha me falado... eu pedi prá você me contar a sua história e você falou bastante da sua mudança de * (cidade natal) para o * (clube A)... e um ponto que comentaram bastante na qualificação foi esse... e o que falaram disso: que a partir do momento que você vem de * para o * (cidade natal e clube A, respectivamente)... o que muda não é a apenas a condição que você tem... que no * (clube A) teoricamente seria melhor... a condição material de treinar... enfim... O que muda é a sua condição dentro do clube. Por exemplo... lá você tinha uma condição onde era única: só tinha você. E aqui fica em uma condição em que você é mais uma... e fica em uma situação meio... sem lugar.

Sem lugar... exatamente!

Pois é... eu achei bastante interessante... mas o problema que eu vi é que... pelo que eu entendi... colocaram o desempenho que você acabou não tendo no * (clube de São Paulo) um pouco em função disso. Aí eu queria que você me falasse o quanto isso pode estar envolvido... e o quanto você acha que não estava...

Então... é uma coisa que já foi analisada exhaustivamente... exhaustivamente... vou te contar que... né!? E até hoje... prá falar a verdade eu não sei te responder!

Já preocupa aqui o fato da suposta “dificuldade psicológica” de L. ter sido “*analisada exhaustivamente*” e, até hoje, conforme é relatado por ela, não haver clareza nem mesmo a respeito da existência do “problema”, nem definição sobre em que medida o mesmo pode ter afetado o rendimento esportivo. L. fala abaixo sobre sentir as grandes diferenças na estrutura quando muda para um clube grande, mas não aparece, em nenhum momento das duas entrevistas, a formulação de uma real e genuína demanda por ajuda psicológica.

Do ponto de vista clínico, o exposto acima preocupa na medida em que algo “*analisado exhaustivamente*” não tenha resultado em um clareamento da demanda, especialmente porque aqui fala-se não apenas de uma atleta que se submeteu a um longo processo de acompanhamento

psicológico, mas que fez da Psicologia sua escolha profissional, tendo tido contato extenso com as próprias teorias psicológicas em um contexto diferenciado (acadêmico). Pode-se imaginar que a apreensão cognitiva e a experiência “terapêutica” a qual foi submetida tornam L. uma atleta diferenciada no que diz respeito à capacidade de formulação e até elaboração de aspectos relacionados ao psicológico. Isso coloca novamente a questão acerca do fato de existir ou não o tal “problema psicológico”, que todo o tempo aparece “a partir de fora”, “inserido” na atleta como tentativa de justificar uma falta de rendimento para a qual outras formas de explicação pareciam impensáveis.

Por outro lado, pode-se também inferir que, se havia algum “problema psicológico” que estivesse influenciando de forma tão expressiva os rendimentos de L., havia também, por parte dela, uma questão fortemente relacionada a não percepção dessa dificuldade, ou mesmo uma grande dificuldade de aceitação desta, pois que em nenhum momento o “problema” foi admitido ou apropriado.

O segundo eixo de preocupação relaciona-se ao próprio fazer do psicólogo do esporte. Qual o propósito de um serviço psicológico que “analisa exaustivamente” algo e não chega a uma conclusão razoável para o cliente? Que serviço o psicólogo do esporte vende?

A procura do sentido do fazer psicológico junto a atletas se faz primordial, pois somente a partir de linguagem e objetivos comuns poder-se-á pensar na seriedade e na credibilidade desse campo de trabalho.

Faz-se necessário estabelecer, em primeiro lugar, *para quem* ou *para que* o psicólogo do esporte trabalha. Para o atleta em sua inexorável (porém esquecida) dimensão humana ou para o rendimento? Os psicólogos, especialmente os pouco habituados ao mundo esportivo, argumentam a favor da primeira opção. Mas por que o atleta decide (ou é “enviado” à) realizar um trabalho

psicológico? Qual é o objetivo de um clube ao contratar um psicólogo, geralmente quando algo já não vai bem?

Pode-se responder categoricamente às duas perguntas acima afirmando que o foco é sempre o rendimento. Os psicólogos também costumam imputar um valor negativo a esse fato, o que muitas vezes acarreta no oferecimento de um serviço que os profissionais do esporte e o próprio atleta não entendem e/ou não procuram.

Se tal configuração da situação esportiva leva a pensar na “injustiça” a qual o atleta é submetido, sendo visto como um objeto de uso que “não serve” sem o rendimento, novamente aqui a escuta nos coloca frente ao outro, ao atleta, cuja experiência de si e os valores são marcados por princípios diferenciados. Posso dar como exemplo um comentário obtido quando expliquei o tema do meu mestrado para um excelente nadador e também grande amigo⁴⁹, que responde a mim tratando-me como igualmente atleta: “*Só não se esqueça de que quem gosta de terapia é psicólogo, atleta gosta de medalha, né?!*”

Seria uma alternativa encaminhar a discussão acerca da legitimidade do sistema de valores embutido nessa fala e na vida do atleta competitivo em geral, mas não procederei dessa forma. O motivo é simples: *qualquer* psicólogo pode trabalhar o sentido humano do atleta, a legitimidade dos seus valores, as vicissitudes relacionadas à saúde e ao bem estar do “ser humano atleta”. A frase do meu amigo-atleta aponta exatamente a direção daquilo que *diferencia*, na concepção deste trabalho, o psicólogo do esporte dos outros psicólogos, que é a difícil tarefa de, além de compreender o ser humano, trabalhar com o rendimento.

Tal apontamento me é muito importante, isto é, estabelecer de forma clara em que sentido se encaminha o pensamento aqui exposto, que em muitas argumentações pode parecer ambíguo:

⁴⁹ A identidade do autor da frase não poderá ser revelada por questões de privacidade.

procuro o sentido da prática porque julgo imprescindível compreender esse aspecto, que configurará esta prática e o *ser-em-situação* do atleta. É somente a partir daí que, acredito, será possível desenvolver um trabalho visando rendimento legítimo e singular para o cliente que procura atenção psicológica: ressignificando-o, dando-lhe novas perspectivas e, quando possível, contribuindo para seu bem estar, sem preterir da melhora de rendimento. Ao dar-se conta que a dimensão existencial é o atleta, é compreendido que esta não deixará de fazer parte do desempenho, este último, o principal *diferencial* do trabalho do psicólogo do esporte.

Definido o problema de *para que* trabalha o psicólogo do esporte, definir-se-á também o *para quem*, conforme questionado acima. E se a resposta da primeira pergunta remete ao desempenho, a resposta da segunda remete necessariamente ao atleta. Concordo com Raalte & Andersen (2007) que, ao ter-se como foco o atleta, muitas vezes poderá se tornar incompatível trabalhar no sentido do rendimento, uma vez que serão os interesses e as necessidades do cliente os fatores que direcionarão o atendimento, que pode até mesmo se dar em um momento que o atleta deseja abandonar o esporte.

Assim, acrescento ao já exposto acima, que o foco principal do trabalho do psicólogo do esporte é o rendimento desde que ele também o seja para o atleta. Os mesmos autores acima mencionados destacam a importância de que este foco do trabalho fique claro no contrato, especialmente quando não é o atleta que responde financeiramente pelo atendimento.

*Te falar assim... que eu sai do * (clube A)... fui para um outro clube que também fui nessa condição de ser a única atleta mulher... sendo a de melhor resultado... e não voltei a dar resultado. Mas realmente... eu acho que a estrutura do *... o * em si (clube A)... me assustou bastante... hoje eu vejo que me assustou mesmo... não foi uma coisa pela qual eu passei ilesa! E acho que as condições do clube e da estrutura... o modo como eram e como são até hoje lá dentro... influenciaram bastante... Exatamente isso... você perde um lugar... porque você é substituível... é completamente substituível! Então perder um dia de treino porque você está com dor de garganta... “Ah não tem problema... vai lá... descansa... descansa mas dá resultado... porque se você não der tem outro querendo vir no seu lugar”. Fica sempre essa coisa assim... fica uma cobrança muito implícita... isso não é explicitado... nenhum técnico vai chegar e vai te cobrar de postura de atleta... que vai te cobrar de treinar.... que vai te cobrar de fazer*

musculação... ou vai te cobrar de alguma coisa... que você não foi em um treino ou não tá comendo direito...

A cobrança vem de outro jeito... Vem de outra maneira... E aí é isso... não sei....

O que eu fiquei pensando... Essas idéias vêm de uma teorização a respeito do mito do herói... que coloca o que eu obtive da sua entrevista meio nesse patamar... de que como antigamente os heróis... a pessoa que começa a se destacar em um lugar pequeno acaba sendo obrigada a sair desse lugar pequeno para poder ser desenvolver mais... parece que o lugar fica um pouco pequeno para a pessoa... para o que ela pode ser e aí ela tem que sair para um lugar maior... enfim... ir ampliando os espaços... e depois que ela chega ao ápice do que quer que seja a pessoa tem um retorno... enfim...

Na discussão sobre a sua entrevista eu fiquei confusa... porque eu entendi que tinha acontecido uma interpretação psicológica de uma coisa que pelo que você tinha falado prá mim na entrevista não tinha ficado como psicológica. Você falou muito de treino... que você sentia a diferença de treino... pedia para mudar o treino e não era possível... e prá mim tinha ficado muito mais forte isso do que o psicológico. Até porque você me disse: “Eu faço terapia... sou psicóloga...”. E eu pensei: “Nossa! Mais analisado que isso impossível!”. E quando cheguei lá com a sua entrevista... acabou saindo algo assim... que eu não esperava. O que eu consegui pensar depois é que podia entender da seguinte forma: você acaba indo para um lugar em que se o treino não está bom prá você é problema seu... o que era completamente diferente de lá (cidade natal)... e talvez essa falta de espaço e de lugar tenha contado e acaba influenciando na inadequação do treino e aí do rendimento...

E tem coisas também que eu acho que... quando você está vivendo... quando você está passando por aquilo você não consegue ter um distanciamento suficiente para olhar... Então acho que tiveram muitas coisas... muitas coisas... que hoje eu olho de uma forma diferente. Acho sim que em termos de treinamento... E a pessoa com quem eu treino hoje concorda bastante comigo... hoje eu também não estou muito nessa fase de treinar e querer ir atrás de resultado mais... estou passando por outra transição... outro momento. Acontece que me acalmou bastante ouvir de outra pessoa da área que é entendida... de olhar prá mim e falar: “Nossa... você fazia isso? Prá que?! Qual o objetivo disso? Adiantou de alguma coisa?”. Isso realmente me acalmou... me apaziguou bastante... e realmente acho que tem bastante... E confesso que tenho uma queda por esse mito do herói todo também... acho que dentro de Psicologia então... você estando envolvido com Psicologia e com Esporte... é impossível você não se deparar com isso em algum momento. E realmente tem toda aquela questão de você estar seguindo os passos prá onde você quer chegar... e a questão da transcendência... e de você querer... Você é representante... Você é representante... Você é representante da sua família... do lugar de onde você veio... das coisas pelas quais não só você passou... mas que todo mundo passou... de tudo que você já fez... já conquistou... e que você tem nas costas! Você leva isso com você... querendo ou não! Você tem um nome... tem uma expectativa... você já tem um nome construído... você já tem uma figura de herói... por assim dizer... porque você já tem suas conquistas... já tem um patamar e... você cria zilhões de expectativas... que o lugar que você vai é “O” lugar... e aí é “O” lugar em que você não tem lugar!

De acordo com Rúbio (2001), o atleta, inserido na sociedade pós-moderna que transformou o esporte em espetáculo, cumpre um papel na mídia como personagem dos grandes eventos por

ela transmitidos e acaba tornando-se responsável por grande parte do interesse despertado nos espectadores.

A condição física e o tipo de vida que o atleta leva, baseada na rigidez da rotina e da disciplina, no íntimo contato com a dor e na capacidade de realizar feitos muitas vezes impensáveis para as pessoas comuns faz com que este se aproxime da figura do herói, conforme este era conceituado pelos gregos: *“O herói, enquanto figura mítica vem representar o mortal, que transcendendo essa sua condição aproxima-se dos deuses em razão de um grande feito”*. (RÚBIO, 2001, p. 99). Prossegue a autora explicando a trajetória do atleta em comparação com a forma que tradicionalmente se observa o mito do herói:

Não é apenas a disputa que faz o atleta identificar-se com o herói. O caminho para o desenvolvimento dessa identidade envolve etapas comuns ao mito: há uma chamada para a prática esportiva, que em muitos casos significa deixar a casa dos pais e enfrentar um mundo desconhecido e, por vezes, cheio de perigos. Sua chegada ao clube representa a iniciação, propriamente dita, um caminho de provas que envolve persistência, determinação, paciência e um pouco de sorte. A coroação dessa etapa é a participação na Seleção Nacional, seja qual for a modalidade, lugar reservado aos verdadeiros heróis, onde há o desfrute dessa condição. E, finalmente, há o retorno, muitas vezes negado, pois devolve ao herói à sua condição mortal... (p. 99)

É essencialmente sobre esse ponto de vista que converso com a atleta sobre a questão do “mito do herói” e sobre a perspectiva que sua história de vida foi observada e discutida: há uma trajetória comum a todos os atletas, onde os percalços, as aventuras e as desventuras fazem parte do caminho que nem sempre leva o atleta até onde era esperado.

Por essa perspectiva, entende-se que L. fala de uma inesperada dificuldade nessa trajetória: no momento em que chega à iniciação, seu mergulho na “poção mágica” deixa de funcionar, e tudo se torna calcanhar.⁵⁰

⁵⁰ Faço aqui uma analogia com o mito de Aquiles, herói grego que, segundo a lenda, foi mergulhado no rio Styx pela deusa Thétis para lhe conferir imortalidade, mas essa o segura pelo calcanhar, que conseqüentemente não é mergulhado na poção e se torna seu ponto fraco.

Sobre a referência que L. faz sobre o clube pelo qual vem competir em São Paulo, considera-se que é justamente “no” lugar em que se está sobre o escrutínio dos holofotes e das expectativas “o” lugar onde não há espaço para o erro, para a inadaptação ao treino, para que algo saia diferente do esperado. É a “L. sem bons resultados” que fica sem lugar.

Quando foi questionado, a partir da história de L., a suposição de que algo de ordem psicológica pudesse estar prejudicando o rendimento dessa atleta, não desconsidere que, frente à situação com a qual se depara no novo clube, ela precisou responder a outro nível de cobrança, passou a manter outra relação com o esporte (até então amador e agora profissional) e a ter de lidar com outro nível de expectativa própria e de terceiros. Não desconsidere inclusive que tais modificações provavelmente foram relevantes e tiveram algum efeito sobre a atleta. Na segunda entrevista fica bastante claro que esses aspectos precisariam ser levados em conta em relação ao “estado psicológico” da atleta e ao seu desempenho.

No entanto, senti a necessidade de fazer uma contraposição à suposição apressada de que o “psicológico” seria “a” causa para ela não ter conseguido desempenhar como anteriormente (uma vez que existiam outros fatores) e, especialmente, devido à ação nociva que uma suposição como esta carrega para o atleta.

Você se vê completamente sem chão... sem lugar... no lugar que era prá ser “O” lugar... Onde justamente eu vim concretizar mais ainda essa coisa de heroísmo... de fazer... de dar resultado... né? E é um constante fazer... não tem fim... é um dar resultado... resultado... resultado... e é isso... você acaba entrando nessa coisa de... atleta é repetição né? Aquela pessoa que não pode pensar... não pode questionar muito! Você está prá executar... então execute!

Essa separação entre o processo de pensamento e o processo de execução remete à idéia da produção de um corpo forte fisicamente e fraco intelectualmente. A força física remete tradicionalmente a um estereótipo de “fraqueza” intelectual. (informação verbal)⁵¹

⁵¹ Palestra proferida por Agnes-Bello na Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, outubro de 2008.

Como se poderia esperar, a partir desse estereótipo, o sujeito ótimo a ser submetido a um processo de treinamento parece ser aquele que não questiona, não duvida, não hesita. Seria a velha lenda da centopéia verdadeira, que ao pensar em qual das patas deveria colocar no chão, pára de andar?

Acredito que seja necessário distinguir que refere-se aqui a formas distintas de pensamento: o pensamento sobre a tarefa motora em si e o pensamento crítico (reflexivo) sobre o sentido da prática e sobre a própria estruturação desta.

Sobre a primeira forma, encontra-se respaldo nas teorias de aprendizagem motora, onde se equipara grau de excelência de execução ao grau de automatismo da tarefa. Pensar a execução a prejudica (MAGILL, 2000).

Sobre a segunda forma de pensamento aqui trazida, seria ela também em algum nível prejudicial? Não se encontrou nenhum estudo que tratasse desse tema, então fica aqui uma sugestão para outras pesquisas. Porém, gostaria de salientar que, ao debruçar-me sobre esse tema, não deixei de notar que a separação entre execução e pensamento remete a outros campos sociais, tais como a própria questão do trabalho desde a Revolução Industrial, dado que esta separação sustenta as relações de dependência, disciplina e poder das instituições que as realizam. No esporte, tais aspectos provavelmente também têm seu lugar.

*E é engraçado isso... eu vejo que até nisso é uma coisa muito diferente... os atletas que eu conheço hoje do * (clube A) não tem isso... de sensação... de cair na água e falar: “Ah... meu corpo não está indo!” E era uma coisa que eu tinha... e que eu tenho até hoje... tipo uma noção... de a pessoa falar: “Olha... a sua mão está torta”... e você conseguir corrigir a mão porque você tem noção de onde está seu corpo dentro da água. E hoje eu vejo que as pessoas não têm isso. Não tem! E às vezes eu olho alguns amigos que falam: “Ah não... você cai na água e é todo dia a mesma coisa”. Como assim a mesma coisa?! Tem dia que eu caio na água que não é a mesma coisa! Entendeu!? Porque meu corpo não está agüentando... meu corpo está cansado... tem dia que eu falo: “Aborta a missão... que hoje não vai sair. Vamos tentar outra estratégia aqui porque não está indo”. E eu não via que isso existia. E é muito engraçado que quando você está dentro... está vivendo aquela situação angustiante... você não consegue ver.*

L. fala aqui sobre a importante questão da perspectiva, do ponto de vista da observação de sua própria situação. Muitas vezes, o que se encontra no fazer clínico é esse mesmo angustiar-se frente ao vivido sem que se consiga nenhum grau de relativização, de novas compreensões frente à problemática, que tantas vezes “atravessa” o cliente, o paralisa, desnorteia. A fonte de angústia não é apenas o aspecto da vida trazido como “queixa”, mas o próprio perceber-se eternizado em uma realidade (enquanto forma de compreensão e significação do real) e no estado de sofrimento trazido por ela.

Escapa à “visão de mundo” do cliente o lugar de onde observa, que dá a ver o mundo mas oculta justamente essa posição, a partir da qual é possível apreender determinados aspectos e outros não. Em outras palavras, fica difícil ver o lugar onde está para ver as coisas. Como diz Merleau- Ponty: *“Se é preciso que os objetos me mostrem sempre somente uma de suas faces, é porque eu mesmo estou em um certo lugar de onde as vejo e que não posso ver.”* (2006, p. 136).

É de uma experiência de “mudança de lugar” que fala L., e de como esse deslocar-se pode mudar a compreensão dos fatos. O que a faz mudar o ponto de vista é o próprio decorrer da vida, que a coloca em outra situação na qual pode observar a anterior. Mas poderia ser uma forma de atuação válida do psicólogo do esporte possibilitar ao atleta um deslocar-se, um descentramento que o permita ver-se e ver seu mundo esportivo por outros ângulos, “emocionar-se” frente a ele de outras formas.

E hoje consigo reparar que... tipo... eu gosto muito do que eu faço... e a sensação que eu tenho na água... eu sei onde está meu corpo... eu sei exatamente o que meu corpo está fazendo... sabe aquela coisa de... você sente... tem a sensação. E era uma coisa que não tinha... que não era prá ter...

Deve-se ressaltar das entrevistas feitas com L., prioritariamente, os inúmeros aspectos envolvidos na prática esportiva para além do aspecto psicológico, como um procedimento estritamente teórico poderia optar por fazer. Busquei descrever e apontar questionamentos mais abrangentes em relação àqueles usualmente interrogados pela Psicologia do Esporte, e acredito ter conseguido mostrar que são não são poucos.

Para essa atleta, envolvida profissionalmente com o esporte, o *sentido* não se perde mesmo frente a desempenhos ruins, mas se transforma: o ser atleta é maior que o ser campeão, tem o resultado como parâmetro fundamental, mas não se resume a ele. A importância que o esporte competitivo tem em sua vida se modifica, e hoje ela fala da saudade e do desejo de retorno a um “esporte mais amador”, talvez porque enquanto amadora, como bem diz o termo, sua relação com o esporte era de amor, não financeira. O sentido do esporte enquanto profissão seria o mesmo que aquele construído em torno do esporte amador, onde o atleta compete, em primeiro lugar, representando a si mesmo? No caso de L., parece que não.

Encontrou-se, através da história de L., um *ser-no-mundo* que traça seu percurso ao mesmo tempo em que é vítima dele: os acasos, as reviravoltas e as outras pessoas são elementos inseparáveis de seu ser e do encaminhamento de seu projeto. Contudo, o ser depara-se com o mundo onde só possui escolhas, e quando L. opta por manter-se em São Paulo apesar de “não ter dado certo”, aponta que a natação pode ter sido, nessa trajetória, mais que um fim em si mesmo, um meio para alcançar outras realizações, outras possibilidades, entre elas a própria liberdade (sem dúvida dolorosa) de abandonar o desejo em detrimento de uma realidade que lhe dá uma natação que “paga suas contas” mas não realiza seus sonhos.

Ao escolher o título da entrevista de L., recorri a um evento na natação chamado “saída falsa” porque a situação do atleta que “queima”, ou seja, que comete a saída falsa, pareceu guardar alguma semelhança com a história de L.: o nadador está preparado para iniciar a prova, na posição de largada,

quando *alguma coisa acontece*: um barulho na torcida, uma demora por parte do juiz de saída, uma precipitação perceptiva... e a prova acaba aí. O atleta é desqualificado, independente do tanto que tenha treinado, do quanto queira nadar. L. continuou na competição, mas já não podia mais nadar da mesma forma.⁵²

5.3 AVIRADA DA “DES-MOTIVAÇÃO”: ENTREVISTA DE B.

Em uma tarde ensolarada vou até um grande clube de São Paulo procurar “sujeitos para minha pesquisa”. Assisto ao treino da equipe de natação e, no intervalo entre o primeiro e o segundo treinos do dia, a técnica me indica alguns atletas, com o quais “seria legal conversar”; dentre eles está B. A técnica me fala sobre ele como um garoto “talentoso, mas desmotivado”. Pergunto a ele se gostaria de contar-me sua história, e fico sem saber se ele aceita porque realmente gostaria ou se porque tinha sido “mandado”. Mesmo assim, acho interessante conversar...

*A minha história como nadador? Bom... eu sempre fiz aula de natação... Morava em * (interior de SP)... sempre ia com meus pais e meus irmãos... Aí um dia me chamaram prá treinar numa academia... Meus irmãos também nadam... Hoje em dia só um nada... mas só por esporte mesmo. Aí em uma das academias que eu nadei me chamaram prá treinar... mas eu não quis... eu mudei prá outra. Eu tinha uns nove anos... eu mudei prá outra academia e fiquei bem amigo do professor... Ele me chamou prá treinar também... com uns 10 anos eu treinei... mas treinei só 6 meses... Parei... voltei a fazer aula...*

Por quê? Ah... eu não conhecia ninguém... eu era gordo né... Aí não dava muito resultado... Como eu era muito gordo minha mãe me trouxe num médico aqui em SP e eu emagreci... fiz aquele negócio por pontos... Emagreci acho que 11 quilos... Depois de um ano e meio eu voltei a treinar... quando eu tinha 12 anos. E comecei a ir bem... No meio do ano em um campeonato... Troféu Gustavo Borges... eu fiquei em terceiro. No final do ano eu ganhei o Paulista de não federados... ganhei duas provas. Aí no outro ano eu continuei treinando lá... mas eu quebrei o braço... no meio do ano mais ou menos... eu não fui em Paulista... nada. No final do ano meu técnico me perguntou se eu queria vim prá SP... lá no interior não ir ter futuro... não ia

⁵² A regra sobre saída falsa determina que todos os atletas que largam antes da saída são desqualificados da primeira vez que isso ocorrer (regra de uma saída, em oposição à antiga regra de duas saídas, onde o atleta podia “queimar” uma vez sem ser punido).

*ter como eles me federarem... aí eu vim prá cá... Eu moro com os meus irmãos... eles fazem faculdade... Eu vim atrás do * (nome do clube) porque meu técnico já tinha ouvido falar... A gente veio... eu falei com o * (técnico) e ele me aceitou... aí eu entrei aqui.*

*Isso foi ano retrasado... eu tinha 13 anos. O treino daqui era bem maior do que o que eu estava acostumado... porque aqui era federado... não sei o quê. No começo eu sofri um pouco... mas... Ah... fui acostumando... No meio do ano eu fiquei em segundo no Paulista de não federados... mas... Ah... sempre treinando... Era um treino diferente do que eu estava acostumado a fazer... lá eu só treinava velocidade... aqui eu já nadava bem mais metros por dia... Isso aí me encheu um pouco... fiquei um pouquinho de saco cheio... Mas eu fui acostumando... conversando com o * (técnico)... Aí no final daquele ano eu fui pro meu primeiro Brasileiro... peguei uma final. No ano passado... meu segundo ano aqui... eu peguei mononucleose... mais ou menos na época do carnaval... E fiquei 3 meses sem nadar. No meio do ano só fui no Paulista por ir... Meu melhor resultado foi oitavo. No final do ano passado eu fui um pouquinho melhor... fiquei em quarto no Paulista e acho que nono no Brasileiro... E ano passado já tinha acostumado com o treino. Esse ano eu comecei a dobrar⁵³ e... estou levando acho que mais a sério... Não é que antes eu não levava a sério... Levava... Mas... Ano passado que eu fiquei doente... aí me desanimou bastante... Em relação ao ano passado... acho que estou melhor esse ano.*

Procurei preservar a forma de falar do atleta através da pontuação: tudo o que B. fala, diz sem muita variação de tom ou muito entusiasmo, ou seja, “fala do mesmo jeito”, monotonicamente. Porém, algo próprio do meu contato com ele me indica os assuntos mais difíceis: quando fala que “era gordo” e, como abaixo, que “chorava quase todo dia” ao se mudar para São Paulo, são trechos exemplares. O conteúdo me faz esperar uma alteração na fala que não acontece, mas percebo nele uma forma de olhar diferente, uma respiração mais profunda, uma postura mais inclinada. Parecem emoções de “inferioridade” mais entranhadas “no corpo” que “na cabeça”. Não fica perceptível para mim o que ele sente, mas o fica pela maneira de apresentar-se ao falar.

A expressão corporal “consume” a fala, a presentifica. Como aponta Gendlin (1978/1979), o estado afetivo leva sua articulação à fala, e no caso de B., a todo o corpo, que também fala.

Me mudei para SP com 13 anos... sem meus pais. E como foi isso? Ah... Eu chorava quase todo dia... Chorava quase todo dia... Também entrei em colégio diferente... Não tinha amigos... não conhecia ninguém... Mas morava com os meus irmãos e a cidade não é tão longe (da cidade

⁵³ Treinar duas vezes por dia.

natal)... dá umas duas horas... Minha mãe passava bastante tempo comigo... Lá por maio eu acostumei... acostumei bem.

Eu que decidi vir prá cá. Minha mãe até não estava querendo deixar... Só que ela falou assim: “Ah... Se é teu sonho ser nadador... Eu não tive oportunidade... Então não quero deixar você sem oportunidade”. Ela falou que confiava nos meus irmãos... Eu ia morar com eles... Aí ela deixou... tranquilo... ela e meu pai.

Quando eu descobri que queria ser nadador? De ser nadador profissional ainda fico em dúvida. Mas que eu queria começar a treinar... treinar mais sério... virar federado... foi quando eu comecei a ter resultado... Aí me empolgou... Mas antes... aquela vez que eu parei de treinar que eu não tinha resultado... eu não me animava muito não...

*Por que eu nado?!?... ... Ah... Eu comecei porque meu irmão treinava lá em * (cidade natal) e o técnico me chamou várias vezes... Entramos eu e um amigo meu... Mas meu amigo parou... E eu continuei porque comecei a ir bem... gostei... Principalmente quando eu vim prá São Paulo eu conheci muita gente da natação... pessoal muito legal... e hoje eu não paro mais por isso... Sou amigo de muita gente... Também tem viagens... que todo mundo se diverte... Tem a parte boa... não é?... Apesar do treino ser sofrido... tem a parte legal.*

No início do trecho, B. deixa transparecer uma reação que até então não tinha tido lugar na entrevista. Ele repete a minha pergunta “Por que você nada?” quase como me perguntando de volta, “*Por que eu nado?!?*”, ou talvez pedindo para eu retirá-la. Parece que ele não tem resposta para ela.

Através do que vai contando e, especialmente devido à forma como o faz, fico em dúvida a respeito da própria escolha de B. em ser atleta. Como e de onde poderia ter surgido à técnica a interpretação de “desmotivação”? Contudo, através da minha intervenção, para além dessa fala, me interrogo a partir do modo como me senti estando com ele. Fico em dúvida se seria mesmo uma desmotivação, de onde ela poderia estar surgindo, e, afinal, até que ponto ser atleta é uma escolha própria para B.. Qual o sentido que o levou e o mantém a continuar nessa modalidade? Seria mesmo uma direção para ser atleta?

Essa forma de compreensão parece bastante diferente daquela que considera “motivação” como um estado ótimo a ser alcançado. Se não há apropriação do “motivo”, se não há “motivo” que faça sentido, como é possível “aumentar a motivação”?

Sobre seus motivos, B. fala de dois, bastante pontuais, para continuar nadando: os resultados e o círculo social (as amizades) que possui no meio. A Psicologia do Esporte classificaria esse tipo de motivação como extrínseca. Quando diz que não gosta da rotina, que o treino “*enche o saco*” e conta sobre um sofrimento grande quando muda de cidade para competir por um clube maior, a “desmotivação” de B. se mostra de forma mais clara: ao deparar-se com a concorrência e com acontecimentos sobre os quais não tem controle (doenças), fatos concretos tidos como obstáculos para o rendimento, o motivo pelo qual ele dizia que o mantinha na atividade se torna distante, obscuro. Sua “desmotivação” provém da relação que estabelece com a atividade, pela qual sente pagar um preço alto. Espera então receber algo bastante concreto em troca (o bom resultado). A conquista desse resultado parece tão difícil que sobram os amigos e o ambiente social, que em certa medida equalizam a relação de investimento entre sua dedicação à natação e o prazer que obtêm com ela: familiaridade e convivência. Mas para ser “amigo de muita gente da natação” não é tão necessário ser um bom nadador, basta ser nadador entre nadadores. Mais uma vez a desmotivação não parece ser um “estado psicológico”, senão uma forma de lidar com o esporte em que o mais importante não demanda procurar os extremos do sofrimento físico. Para B., na ausência da família e limitado por doenças, poder contar com outros e ser alguém entre outros se fazia mais significativo.

Buscando o sentido etimológico do termo “motivação” (*motivate*)⁵⁴, encontra-se o sentido de auto-projeção, auto-propulsão, ou lançar-se em direção a algo, indicando movimento próprio na condução de projeto de vida. Para onde a motivação de B. o lança?

Sobre a rede social formada na prática esportiva, parece haver unanimidade com relação a sua importância: esse aspecto apareceu em todas as entrevistas. Nos meios cotidianos não

⁵⁴ "motivate." Webster's Third New International Dictionary, Unabridged. Merriam-Webster, 2002. <http://unabridged.merriam-webster.com> (6 Nov. 2008).

esportivos, pode haver um distanciamento dos outros em relação a ele, por ele ser considerado o “expoente”. Isto pode ser compreendido positiva ou negativamente: ele é quem possui uma rotina incomum que o tira das outras atividades e é quem fez e faz constantemente uma escolha que talvez alguns admirem, mas que provavelmente poucos compreendam. É entre outros atletas que ele pode sentir-se pertencendo ao grupo de iguais, e a qualidade dos laços de amizade parece diferenciada, mesmo quando o outro é o concorrente. Esse tipo de vínculo é fortemente referenciado na fala dos nadadores, enquanto que nas modalidades coletivas a referência de vínculo parece ser mais dirigida para dentro do próprio time. De acordo com o que disse B., a relação do atleta com seus “iguais” pode ser forte o suficiente para garantir a manutenção de uma escolha obscura. Haveria alguma diferença entre o vínculo esportivo e entre outros tipos de vínculos grupais, atravessada possivelmente pela questão do sentido emprestado pelo esporte, no qual o atleta se identifica com o entorno de forma diferenciada? Deixo esta como mais uma pergunta a ser investigada.

Nas últimas frases do trecho, aparece uma cisão, tanto na minha fala quanto na de B., entre a “parte boa” e a “parte ruim” da atividade, sendo a “parte ruim” ou sofrida o treino. Para alguém não-atleta pode ser bastante difícil compreender porque alguém se mantém por anos lidando com a dor, com cargas físicas e psicológicas intensas, com um cansaço quase permanente e com privações (alimentares, de sono, de diversão...). Essa falta de compreensão deriva de uma lógica distanciada daqueles que se envolvem e mantêm na prática esportiva.

Primeiramente, há de se lembrar que o atleta não passa a suportar o treinamento abruptamente. Há um longo processo de desenvolvimento físico e psicológico, um período de aprendizagem, recompensas e alcances de objetivo que o permitem lidar com as cargas de treino: ele é preparado para elas ao longo de sua história no esporte.

Envolvida na escolha de ser nadador, há também uma forma especial de tratar o próprio corpo (submetendo-o ao esforço a despeito de todos os sinais contrários para tal – ou seja, há uma maneira especial de controlá-lo) e de significar a dor como algo necessário à realização, no qual cada incômodo fisiológico pode resultar em segundos ou milésimos de segundos a menos. Cada etapa do treinamento, por pior que seja, está possibilitando o aprimoramento esportivo. A dor⁵⁵ vale à pena e até pode deixar de ser interpretada como dor quando se vence uma prova.

Esse aspecto mostra, irrevogavelmente, que o ser humano há muito deixou de ser “natureza”, dado que pode haver uma situação em que “a dor não dói”. Por outro lado, quando o resultado esperado não acontece, quando o propósito do treinamento não é cumprido, então a dor é só dor, perde o sentido, tornando-se insuportável.

Fica o questionamento a respeito de para onde se dirige o olhar do atleta nadador para que uma rotina tão particularmente sofrida seja suportada para tão poucos momentos “bons”. E quando se fala de uma rotina sofrida – e aqui entra novamente uma questão específica da modalidade – não é possível defini-la tão bem quanto como uma atleta definiu acima: “[...] *você está querendo puxar alguém prá pegar resistência quando o cara não tem... é muito isso... toda hora você está com aquela sensação de ‘agonia da morte’*”. Nenhuma teorização fisiológica poderia explicar as sensações correspondentes, por exemplo, ao que se conceitua como limiar ventilatório⁵⁶ ou à acidose metabólica⁵⁷. Os nadadores, embora não consigam defini-las em termos teóricos, as conhecem muito bem.

⁵⁵ Refere-se, aqui, à dor habitual causada pelo treinamento, do desconforto físico causado pelo processo de adaptação fisiológica, não da dor resultante, por exemplo, de lesões ou doenças. Essa segunda forma de dor, segundo Howe (2004) retira o atleta do “automatismo físico” habitual, modifica seu esquema corporal e a percepção de si mesmo, não sendo percebida como positiva ou necessária, eliciando inclusive reações de luto (MARKUNAS, 2003).

⁵⁶ Esse conceito descreve o ponto em que a ventilação pulmonar aumenta desproporcionalmente em relação ao consumo de oxigênio. A respiração não responde, nesse ponto, à demanda de oxigênio ao nível celular (embora a sensação seja de “falta de ar”), resultando diretamente da maior produção de dióxido do carbono (CO₂) em consequência do tamponamento do lactato proveniente da glicólise anaeróbia. O excesso de CO₂ metabólico liberado na reação de tamponamento estimula a ventilação pulmonar para a saída desse gás. (McARDLE, 2008).

Voltando a B.,

*O que mudaria se eu não fosse atleta? Na minha idade... Lá em * ou aqui em São Paulo mesmo... praticamente todos os meus amigos bebem... têm uns até que fumam... eu nunca bebi... Como bem... Também eu sei que minha mãe está pagando aqui em São Paulo um colégio bom... Aqui é muito mais caro que morar lá em *... Então eu tento valorizar... estudar mais... não deixo o colégio de lado... Acho que dá mais disciplina.*

Encontra-se essa fala, com algumas variações, também em outras entrevistas, especialmente com atletas mais jovens. As obrigações do atleta acabam tornando indispensável que ele desenvolva uma rotina e cumpra-a de forma disciplinada. Esta é a parte do treinamento que ele realiza (ou não) sozinho. Dormir cedo, comer adequadamente, não consumir bebidas alcoólicas, evitar ir a festas quando haverá treino ou competição no dia seguinte, executar rotinas de treino físico fora da água (no caso da natação) e não faltar às sessões são algumas das tarefas sobre as quais não há supervisão integral, a não ser a interna. Se há uma característica especial da disciplina do esportista é sua “auto-sustentabilidade”, não estando apenas condicionada a imposições externas, uma vez que quem mais espera o rendimento é, supostamente, o atleta. A expectativa pelo rendimento o faz, conseqüentemente, “querer” e manter essa rotina. Além disso, existe o mito de que o sofrimento físico “endurece” o sujeito (esta é, inclusive, a justificativa para a estrutura dos treinamentos militares, uma das tradições a partir da qual o esporte emerge) tornando-o capaz não apenas de suportar os treinamentos, mas de tolerar de boa vontade as privações.

⁵⁷ O termo “acidose” se refere a uma maior concentração de íons H⁺, o que reduz o pH sanguíneo. Acidose metabólica se refere então à maior concentração de íons H⁺ devido ao metabolismo anaeróbio: a via glicolítica de produção de energia (produz ATP pela quebra de moléculas de glicose com presença reduzida de oxigênio) tem como produto final o ácido láctico, que se dissocia em lactato e íons H⁺ (McARDLE, 2008). Ao contrário do que se acreditava anteriormente no meio esportivo, o acúmulo de ácido láctico não causa a dor muscular (a qual é causada por microlesões musculares decorrentes do exercício e pelo processo inflamatório que resulta disso), mas causa uma sensação de extremo desconforto físico marcada por náusea (não sendo raro o atleta vomitar) e de fadiga generalizada.

Porém, a concepção de que o atleta é “moralmente superior”, capaz de abdicar-se de quase tudo em prol de seus objetivos, mostra-se um pouco exagerada. O imaginário⁵⁸ esportivo é fortemente marcado por esta idealização da figura do atleta e do próprio esporte. O status atingido pelo atleta tende a apresentá-lo como superior inclusive em esferas não esportivas.

Constata-se haver uma identidade historicamente atribuída ao atleta como “exemplo moral”, atualmente incrementada pela ilusória noção de saúde associada a sua imagem: *mens sana in corpore sano*? Os casos de *doping* cada vez mais freqüentes não permitem que essa ilusão permaneça. A “retidão moral” do atleta estaria menos relacionada à escolha pelo esporte que à conduta implicada nessa escolha, assim como em todas as outras esferas da vida.

Além desses aspectos, nota-se também na fala de B. uma conotação de dever, de responsabilidade quase culposa frente àquilo que parece estar sendo compreendido como sacrifício da família pelo apoio financeiro em mantê-lo em São Paulo, em um colégio caro.

Se eu tivesse um psicólogo... o que eu falaria? Ah... tipo... me motivar a treinar naquela hora que você está na piscina e está de saco cheio e o técnico está dando bronca em você... aí você não agüenta... não quer nadar de jeito nenhum... Em competição também... quando dá aquele medo...você olha pro cara e fala: “Nossa... nunca vou ganhar dele!”. Acho que isso limita um pouco...

Um psicólogo do esporte, formado a partir das diretrizes tradicionais da área, poderia indicar, como estratégia para lidar com essa situação competitiva relatada pelo atleta, a mudança de foco do resultado (rendimento) para a tarefa.

Para não realizar generalizações grosseiras, pensar-se-á, através de B., a viabilidade dessa proposta. Sugerir a ele que tenha a tarefa como foco significa que ele deve executá-la da melhor maneira possível e procurar melhorar seu desempenho em comparação apenas consigo mesmo,

⁵⁸ Encontramos em Rúbio (2001) a definição de Durand, na qual “imaginário” se refere a um conjunto de imagens e articulações simbólicas pensadas pelo ser humano.

isto é, na natação, a proposta de procurar “melhorar seu tempo”. Esta poderia ser uma proposta interessante e válida, principalmente porque o foco no resultado (comparar-se com os outros), na situação que B. conta, não parece ser muito inspirador. Porém, os atletas em geral, e esse em particular, não optariam pelo esporte competitivo se não aspirassem à obtenção da vitória, ou pelo, menos de um bom resultado.

Muitas pessoas praticam o esporte de participação apenas pelo prazer de estarem sempre procurando melhorar o próprio desempenho. O atleta competitivo, por sua vez, deposita na competição uma significação especial, tem com ela e com a questão da vitória um relacionamento diferenciado, pois aí se encontra, possivelmente, um de seus significados. O sentido mesmo de competir possivelmente encontra-se ligado à situação de comparação e superioridade com relação aos outros. Então até que ponto a proposta de focar na tarefa é tão funcional como parece, especialmente ao longo prazo?

Não seria mais interessante preocupar-se com o *como* o atleta lidará e o que aprenderá com a experiência da derrota, ao invés de mascará-la? Como lidar com o fato de que o perder é ruim e é uma possibilidade da disputa? Como não paralisar-se frente a ele?

Caberia então pensar no estabelecimento de metas secundárias sem negar que a principal é vencer, se não hoje, algum dia. Poder-se-ia ganhar com isso a possibilidade de um competir desvinculado do resultado, que permitiria o aparecimento de outras sensações. Por um lado, a possibilidade de colocar-se de outro modo na competição pode mostrar, pelo contraste, a forma habitual desse enfrentamento; pode possibilitar o desvelamento de aspectos ainda a serem cuidados. Resguardado da preocupação em mascarar a derrota, sofrer por ela ou esquecê-la, seria

possível ao atleta aprender com ela. Superar o medo de perder redimensionando e “estudando” a derrota seria uma forma de *aprendizagem significativa*⁵⁹ da maior importância.

Por outro, o uso de estratégias competitivas diferentes pode ajudar o atleta a encontrar sua melhor forma de competir. Além disso, a manutenção voluntária do máximo esforço e do foco competitivo sob situações de desvantagem pode fazer muita diferença na carreira do atleta, caso este chegue ao alto nível.

Ah... eu sempre vejo um menino que sempre ganha de mim... Aí vou nadar com ele e fico meio: “Putá... vou perder de novo... o máximo que eu posso pegar é em segundo lugar”. Ou tem um tempo que você nunca faz abaixo na sua prova... aí você fica pensando: “Vou fazer esse tempo de novo”... e fica com medo de... não sei... arriscar a prova... ou não acredita em você mesmo.

Se eu chego com a sensação de que poderia ter dado mais? Às vezes sim... e às vezes não. Quando você sai tremendo da prova você sabe que foi o melhor. Quando você sai da água meio normal... aí... sobrou um pouquinho...

O que acontece? Então... se é uma competição... isso aí prá mim... se é um regional assim... que não é muito importante... e acontece isso... eu não ligo muito... Tento esquecer... falo: “Ah... no próximo regional ou Paulista... Brasileiro... eu tento melhorar isso...”... Mas se é em Brasileiro... campeonato importante... aí dá meio que aquele arrependimento... assim... de não ter dado o máximo... ou raiva mesmo... porque você treinou e... chegou na hora e arregou...

Mais uma vez depara-se aqui com o fenômeno “amarelar”/“arregar”. Já se fez sobre isso menção em outro ponto do trabalho, perguntando-se sobre a experiência de “perder para si mesmo”. Mas outra dimensão surge agora. Percebe-se que a suposição de que o atleta “amarelou” coloca o desempenho em um plano especulativo, afirmado como possível ao considerar, muitas vezes, apenas o aspecto técnico ou fisiológico.

⁵⁹ Aprendizagem significativa, na concepção de Gendlin, seria o processo de compreensão e conhecimento para atribuições de sentido às situações experienciadas. Ou seja, “[...] é uma ação compreensivamente articulada, permitindo ao homem aberturas ou mudanças pela experiência de encontro consigo mesmo, como o mundo e com outros homens. Um tal compreensão permite que se aprenda nas situações experienciadas [...]” (MORATO, 1999, p. 38).

Mas será que o atleta pode realmente “amarelar”? Ou será que o desempenho sempre é “o possível” dentro daquela situação, frente àqueles adversários, sob aquela “pressão”? Seria o desempenho algo somente interno, ou estaria relacionado à situação de competição?

Não está sendo considerando que o atleta tenha “problemas psicológicos” e “amarela” na competição, mas que ele pode *ser* diferente nas diferentes situações competitivas, pois que é ser-no-mundo e não é indiferente ao entorno. Nessa suposição pode-se recorrer à noção de esquema corporal dinâmico, presente em Merleau-Ponty. O autor o diferencia do esquema corporal enquanto representação mental das possibilidades e movimentos habituais do corpo, apontando que este pode aparecer “(...) *como postura em vista de uma certa tarefa atual ou possível.*” (2006, p. 146), direcionando a compreensão para a noção de “espacialidade de situação”, ao invés da forma como geralmente é pensado o aspecto espacial como posição do corpo no espaço. Essa noção de “espacialidade de situação” seria a forma de expressão de como o corpo está no mundo. Se o corpo está-no-mundo-em-situação, pode existir várias maneiras de ser corpo em seu movimento concreto de realização. De acordo com Barría (2003, p. 76): “*El sentido de los cambios corporales trasciende lo puramente fisiológico. Es la realidad humana la que assume dichos cambios; por ello, tras ese aparente desorden corporal siempre hay una conciencia doadora de sentido [...]*”

A partir de então, a questão se desloca do “tratamento” para como acompanhar o atleta, para que ele possa se apresentar de modo mais próprio frente a competições ou mesmo a treinos. É a experiência dele que apontará qual é esta forma.

A melhor competição prá mim? Foi o meu primeiro Paulista federado... Que eu nunca tinha visto os moleques... os bons...

Essa fala mostra-se bastante reveladora, expondo as formas de configuração do ambiente competitivo, desde um campeonato em que os “bons” não estavam definidos e nomeados, abrindo um espaço a B. onde ele poderia tornar-se um deles. Algo como: “Se não sei quem são “os bons”, de repente eu posso ser um deles!” Nessa cena por ele configurada, ele *pode* (como possibilidade) ganhar uma medalha, como realmente acontece:

*Eu não esperava pegar uma medalha... mas chegou na primeira prova... e eu fiquei em sexto... Para mim já foi um tempo bom... tinha abaixado bastante o tempo. Na outra prova eu fiquei em quarto... quase fiquei em terceiro... e era um menino aqui do *(clube) mesmo... que ficou em terceiro... e eu meio segundo atrás. E na última prova eu fiquei em segundo... e aí foi bem... emocionante... eu não esperava... A gente até saiu prá almoçar num rodízio japonês... foi legal.*

Os adversários nomeados são os mesmos que antes não tinham nome. Então, o que muda? Muda a percepção e muda o posicionar-se frente à competição, muda o campo de possibilidades. Não parece importar o quanto os outros são realmente “bons” (fatos objetivos); a diferença aparece a partir do momento em que são vistos desta forma. O mundo muda a partir do momento em que eu o vejo diferente, colocando nele novos elementos e/ou ressignificando outros. Concorde-se, aqui, com o que explica Merleau-Ponty (2006, p. 13, 14): “(...) *não é preciso perguntar-se se nós percebemos verdadeiramente um mundo (...) ao contrário: o mundo é aquilo que nós percebemos.*” Com essa citação quer-se dizer que a configuração do mundo é menos “natural” e “objetiva” do que se poderia supor, mas nem por isso ela deixa de ser “verdadeira” e de marcar a compreensão e o posicionamento do ser diante do vivido. O interessante do *mundo percebido* é que ele sempre pode *ser percebido de outro jeito*.

E uma competição ruim... ... acho que o Paulista do meio do ano passado... Porque eu já tinha pego segundo naquela prova e esperava pelo menos entre os cinco... Aí eu fiquei em décimo... Isso foi no ano que eu fiquei doente. Fiquei em décimo alguma coisa nessa prova... Eu fiquei meio... piorei o tempo de um ano atrás! Fiquei meio triste. Já vinha treinar meio: “Putá... eu estou ruim... piorei”... mesmo sabendo que estava doente você fica pensando assim: “Os

outros estão muito melhores que eu”. Acho que foi essa competição que me deixou mais prá baixo.

*Se eu tenho um plano prá natação? Onde eu quero chegar? Então... no começo... quando eu ainda morava em * eu pensava em ser nadador... ir prá mundial... não sei o quê... Mas hoje em dia não penso mais tão longe assim... Penso em disputar... tentar pegar medalha de Brasileiro... tentar ganhar Paulista... ser considerado um bom nadador...*

Vê-se aqui, através da experiência do atleta, a diferença entre pensar o projeto e vivê-lo “na pele”. A vivência mostra a dimensão concreta da dificuldade do “sonho”; o *passar por* inevitavelmente estabelece os limites. A continuidade do projeto de tornar-se atleta será desvelada no caminho, surgirá como possível ou não no próprio trajeto. A fala seguinte, em resposta quando pergunto o que então é ser um bom nadador, sintetiza a “desmotivação” indicando a falta de motivo. B. está nadando “sem motivo”? Ou espera pelo que irá acontecer, na medida do que lhe é possível?

O que é ser um bom nadador? Ah um cara que é disciplinado prá treinar... tem um estilo meio que modelo pros outros... vai bem em competição... sempre está disposto... querendo ganhar... e ganhando... ficando entre os primeiros... Acho que isso daí é um bom nadador... Mas hoje em dia eu penso mais em ir para os EUA... ganhar uma bolsa... estudar lá... Não sei direito o que eu quero hoje... estou nadando... o que aparecer...

Nesse momento julgo válida uma intervenção mais pontual, pois fica nítida a preocupação desolada de B. com relação aos rumos de seu *ser atleta*. Então aponto que pode ser por isso que às vezes ele se sinta desanimado, porque é uma rotina difícil de agüentar... E ele completa minha frase:

... e não saber direito o que quer...

Depois continuo conversando com ele, ainda que frente à angústia que agora se apresenta de forma mais clara. Torna-se mais difícil, também para mim, articular as falas, dizer o que talvez fosse importante dizer...

É... Tem que ver se gosta mesmo... Porque treinar todo dia... não sei quantas horas... e prá ser profissional mesmo... além disso tem que ser bom! É... Acho que além de treinar tem que ser bom! Você vê meio que pelo corpo do cara... prá se destacar... geralmente... a grande maioria... já é alto... tem o braço grande... mão grande... Aí você vê uma pessoa normal... ou pequena... é difícil... pode até ser bom... mas não vai ser o melhor...

Se eu me vejo assim? Me vejo como o médio... nem pequeno nem grande... que vai ficar sempre ali em quinto... mas nunca... não me vejo campeão Brasileiro...

Não se vê ou não se coloca dessa forma? Embora B. apresente argumentos bastante objetivos, definindo seu “problema” em relação ao rendimento em termos de medidas antropométricas, ele permite compreender como se projeta no mundo e como pode “ver-se” a partir desse lugar existencial. Talvez aqui seja válido pensar sobre a implicação dessa “percepção” no rendimento e na própria possibilidade de continuar no esporte, ou seja, levar adiante o projeto de ser atleta. A seguir, mantenho as minhas falas e as de B. na íntegra, para ser possível comentar a intervenção.

E como é isso? Parar prá pensar nisso?

Ah... desanima né... eu sei que é um dos meus problemas isso... Pensar assim... Mas eu vejo hoje... Eu treino... treino... meus amigos estão lá... dormindo... jogando futebol... eu estou treinando e eu não... Sei lá... Me dá prazer mas... não ganho dinheiro ou não sou o melhor do Brasil na minha idade... não sou nada assim... excepcional. Desanima... mas eu só faço mesmo porque eu gosto agora... porque eu tenho muitos amigos... eu sei que se eu parar de nadar eu vou perder grande parte deles.

E será que prá ser legal... pelo menos pelo que você me fala parece um pouco isso... que tem que ser excepcional... que tem que ser o melhor do Brasil?

Acho que prá me dedicar totalmente... eu só faria isso se tivesse condições de ir pro mundial e tal... Mas... como eu sei que eu não tenho essas condições... estou estudando... vou estudar... quero entrar em uma faculdade boa... Ano que vem é meu terceiro colegial... aí eu vou me dedicar mais ao colégio... vou treinar um pouquinho menos... Mas se fosse... tipo um cara da minha idade... se estivesse ganhando tudo hoje... não ia parar de nadar prá estudar...

Você consegue pensar o que tem de diferença você hoje prá esse você que estaria ganhando tudo? O que falta?

O que falta? Acho que me limita meu corpo... e minha cabeça também... na hora de treinar... Na maioria das vezes eu não estou totalmente me entregando... assim... prá dar o máximo... Acho que isso aí...

Tá meio com um pé em cada barco, né? Podia estar fazendo outras coisas...

É...

Geralmente... quem fica com um pé em cada barco... se machuca... Mas dá um tempo... prá ver o que vem disso tudo...

É... Ano que vem eu vou estudar... passar na faculdade... tentar... Aí acho que vou nadar umas 3 ou 4 vezes por semana... Depois eu volto... e vejo... Já vou estar mais velho...

É...se dê um tempo... Às vezes não estar a fim de treinar todo dia é normal... Enfim... normal ficar um pouco desanimado... Ouvindo você falar parece uma coisa muito pesada... Fica insuportável... É meio impressionante quando você fala que parece que não vai dar mesmo... Mas o futuro você vê mais prá frente... porque... se já é difícil pensando que dá prá chegar onde você quer... imagina pensando que não dá... Quando você falou: “Não sei por que é que eu nado?”... fica mesmo difícil de saber... Porque você já está partindo de “eu não sou tão alto... mas minha mão não é tão grande”...

*Eu preciso de resultado bom prá me animar... Igual quando eu era de * (cidade natal).*

Mas é uma coisa meio cíclica... você treina meio desanimado... vai prá competição desanimado... não vai bem... volta a treinar desanimado...

É... Mas agora... esse ano eu estou treinando melhor... Vamos ver... Isso que desanima... se treina bem e chega e... nunca aconteceu comigo... mas eu já vi pessoas que treinam muito bem e chegam na competição e vão mal... aí eu imagino comigo: “se acontecesse isso aí comigo...”

...seria o fim do mundo...

...Mas quando eu vou meio mal é porque eu sei que eu treinei meia boca...

Tudo bem? Você ficou muito incomodado?

Não.

Agradeço e me despeço de B.. Mas vou embora angustiada. Algum tempo depois entendo que havia ficado angustiada porque havia percebido que o atleta estava a um passo de abandonar a atividade, tal era a falta de sentido que o esporte parecia ter em sua vida, e não me ocorreu direcionar a conversa para alguma tentativa de “motivá-lo” ou mesmo de trabalhar com ele todos os aspectos que fui percebendo na entrevista com a intenção de modificá-los. Conformei-me frente à “desmotivação”? Aceitei a opção dele, “concordei” com ele, com seu desânimo a respeito de algo que em nenhum momento ele me passou “gostar” de fazer. Não concordei que ele não tinha condições para ser “campeão brasileiro”, mas percebi que havia sofrimento, que tudo o que ele deixara para trás não tinha sido abandonado: permanecia em suas costas, aumentando o peso das nadadeiras que trazia na mochila. Concordei que não valia a pena. Espantei-me com essa forma de atuação porque, afinal, não é o que se espera de um “psicólogo do esporte”. Angustiei-me com ele frente à decisão que, o tempo todo, ele me mostrava já ter tomado. Só esperava o momento em que seria possível aceitá-la para oficializá-la.

Percebi também que há uma forma de relacionamento com a atividade, pela qual designa ao externo (resultados, colegas) a tarefa de promover sentido para a prática, ao mesmo tempo em que espera desses elementos que lhe digam *quem* ele é: se campeão ou não, se “bom” ou “médio”. Não escuto na fala de B. uma escolha, uma relação autêntica e apropriada com seu *ser atleta*. Por isso, angustio-me frente à inferência do iminente abandono do esporte, mas não tento atuar “contra” isso.

Curiosamente, ou não, o atleta abandona o esporte quatro meses após a entrevista, realizada à beira da piscina, entre treinos. Se não pude agir como uma psicóloga do esporte, não posso negar que esse encontro entre nós foi realmente uma intervenção clínica.

5.4 NA ARQUIBANCADA: ENTREVISTA DE S.

Essa atleta, minha conhecida de longa data, foi procurada como ex-atleta. Contudo, ainda participa de competições universitárias, pois o espaço e a importância que a natação tem em sua vida já se transformaram, não havendo mais a mesma forma de compromisso, de expectativa e de ligação com o esporte.

A minha história como atleta? Eu posso falar o que eu quiser? Basicamente assim... Lá em casa todo mundo nadou. Começou com a minha mãe... que na faculdade começou a participar da atlética... não sei o quê... fazer natação... competir Intermed... essas coisas... E aí desde pequenininha ela falou: “Tem que fazer um esporte... Então vamos colocar as crianças prá fazer natação...” Daí colocou prá fazer natação. Então... desde pequenininha... que a vida funcionava assim: de manhã ia prá escola e de tarde ia prá natação... Era o que tinha que fazer... Não tinha outro meio de vida...

Para S., assim como para os outros dois atletas que foram apresentados aqui, o início no esporte não se dá através de uma escolha pessoal, deliberada ou mesmo compreendida. A criança é inserida na atividade em idade precoce, não raras vezes, contra a vontade. Devido às vicissitudes do próprio esporte (fases sensíveis para o desenvolvimento das capacidades

motoras⁶⁰) e da natação em particular, por ser uma modalidade de rendimento precoce (na qual o atleta atinge seu pico de rendimento por volta dos 18-20 anos), esse início precoce pode ser determinante na qualidade do desempenho posterior.

Porém, chega um momento em que a decisão de manter-se na atividade cabe ao próprio atleta. Envolve apropriar-se de si enquanto tal, ou seja, *tornar-se atleta*, ainda que já o tenha sido “a vida toda”.

Para a fenomenologia existencial, o homem é inevitavelmente livre, mas ao mesmo tempo nasce em uma “teia de relações” (ARENDT, 1987), em um mundo que o recebe e no qual sua existência encontrará sentido a partir de ações empreendidas. Esse mundo apresentará o espectro de possibilidades de ser, entre as quais poderá estar o *ser esportista*. Nesse caso, o esporte faz parte do mundo da criança antes que esta tenha condições de compreender o papel que este possui na cultura familiar: como um valor, como ancoradouro de fantasias e expectativas em relação ao futuro do jovem (e muitas vezes da própria família, dada a possibilidade de status e ascensão sócio-econômica fornecida pelo profissionalismo), como tentativa de resgate da história de algum dos familiares, como obrigatoriedade médico-terapêutica...

Mesmo nascido em um mundo que já está posto, o ser humano sempre terá que fazer escolhas e por elas responder: não há homem sem mundo, e seu poder ser é sempre possibilidade. Nesse sentido, ser livre é condição humana.

A inevitabilidade de cuidar da própria vida e o desamparo decorrente dessa responsabilidade pode ser um aspecto para o qual faça sentido um trabalho psicológico com

⁶⁰ O termo “fases sensíveis” indica os períodos de tempo limitados, no qual o organismo responde melhor às influências do ambiente no desenvolvimento das diferentes capacidades motoras. São elas aproximadamente: flexibilidade – dos 6 aos 10 anos; coordenação – dos 8 aos 12 anos; velocidade – dos 8 aos 12 anos para o componente coordenativo e a partir dos 14-15 anos para o componente de força; força – a partir dos 14 anos; resistência – a partir dos 12 anos (BOMPA, 2002b).

atletas, justamente no momento em que a possibilidade “ser atleta” se torna uma escolha, se isso acontece. Quando não, o jovem pode até permanecer no esporte, não como uma escolha autêntica, mas porque esta pode ser a única saída quando “não há outro meio de vida”.

*Daí aconteceu que tinha a equipezinha lá em * (cidade natal) e não era uma equipe muito grande nada... Então alguns pais que se juntaram prá conseguir um patrocínio tal... isso quando a gente tinha uns 11... acho que 10 anos até... que eles se juntaram prá conseguir patrocínio... Conseguiram patrocínio da * (empresa)... conseguiram fazer crescer um pouco a natação lá... E aí... desde pequenininha também... como a gente sempre nadava tinha as “competiçõeszinhas”... A gente ia... tinha o pessoalzinho da natação... os amiguinhos. Quando eu cheguei nessa época de competir... o técnico da cidade vizinha bem próxima da minha era o mesmo da minha cidade... então a vantagem era que o pessoal da cidade vizinha tinha mais gente que nadava melhor e eles tinham uma tradição melhor em natação... tanto que o pessoal melhor da minha cidade ia nadar lá... porque tinha mais gente prá treinar lá. Mas o técnico era o mesmo... A gente viajava junto... fazia tudo junto. E era legal porque você tinha os amiguinhos da região inteira... Você viaja bastante... a gente conheceu Brasília... Salvador... Vitória... Natal... foi prá bastante lugar com isso...*

Você tá falando bastante do “a gente”... Eu estou entendendo que era a equipe...
Era... a equipe inteira.

Mantive essa intervenção porque, apesar de ser um tanto óbvia e até desnecessária, me chama a atenção na fala de S. até aqui uma total ausência do “eu”. O tempo todo, fala-se a partir de uma pertença ao grupo, inicialmente familiar, depois à equipe do clube. A escuta me direciona para a sensação de “inevitabilidade do nadar”. Surge uma imagem de alguém sendo “levado pela correnteza” a algo, atravessado e capturado por outros desejos que, até esse ponto, não consigo sentir como próprios de S. Por isso, procuro chamá-la à sua experiência, como vem abaixo:

Então... eu queria que você falasse da SUA experiência... como era prá você treinar todo dia... a rotina... ir para as competições... e aí se você lembra alguma competição que marcou mais...

*Ah... eu lembro que assim... que o treino tinha até hora que enchia um pouco o saco... Porque eu treinava fundo⁶¹... E é aquele negócio... todo mundo com 5 minutos de descanso e eu 30 segundos... um tiro atrás do outro... Era difícil... mas era uma coisa que eu gostava bastante... e acho que como eu nadei desde pequena ficou um negócio que... não sei... até hoje... Eu me lembro bem que quando voltei a nadar depois que eu entrei na faculdade... que o * (técnico)...*

⁶¹ “Fundo” significa provas de longa distancia com metabolismo predominantemente aeróbio (entre 400m e 1500m.). O treino de um “fundista” é baseado em estímulos de longa duração e pouco intervalo, para ganho de resistência aeróbia.

ele falou assim: “Você sempre acha que você vai largar a natação mas a natação não larga você né?”. E eu acho que é mais ou menos por aí mesmo... porque você começa a ver que muita gente que nadou desde pequena não larga... todo mundo continua... você sabe disso...

Pode-se apontar uma invariante em todas as entrevistas: o vínculo singular estabelecido entre atleta e esporte, a partir do momento em que esse se torna uma escolha (independente do nível de autenticidade e apropriação dessa escolha). S. deixou de participar de competições oficiais da federação já há alguns anos, mas o “ser atleta” parece ser inseparável de sua existência, não apenas como um passado sempre retomado, mas através da forma como se coloca no mundo.

Esse vínculo especial pode fazer com que o abandono do esporte seja doloroso, problemático ou mesmo impossível em alguns casos. Isso ocorre, principalmente, quando o projeto existencial está intimamente associado a uma visão de si como atleta, como “aquilo que se é” e não como uma das possibilidades de ser (dentre outras). Isto é, se a ligação é da ordem da exclusividade (ainda que efetivamente existam outras esferas da vida, elas não sejam vistas ou consideradas importantes), o ex-atleta pode passar a vida toda como ex-atleta, como “sendo *aquilo* que não é mais”, ou desenvolver formas mais ou menos saudáveis de negar o término dos dias de atleta.

A sensação de “*unfinished business*”, segundo Raalte & Andersen (2007), pode acompanhar o atleta após o abandono do esporte, levando a sentimentos de raiva, insatisfação e tristeza. Esses autores apontam que para a maioria dos atletas não fica claro qual é o momento certo para abandonar o esporte. A equiparação entre bom desempenho e qualidade pessoal (ou mesmo serventia), pode fazer do fim da carreira o pior momento da vida esportiva, marcado pela insegurança de não saber o que se pode ser além de atleta. Mas essa sensação só ocorreria a

atletas? Ou seria por que, sendo a sua vida “ativa e produtiva” mais curta, a situação de “aposentadoria” surgiria também mais cedo?

Esse extremo não se aplica à experiência de S., cujo desligamento se desenvolve como um processo de “substituição” ou mesmo de uma relação diferente com a natação. O esporte universitário e, no caso dessa modalidade, a natação máster⁶², podem ser opções para uma passagem gradual e menos traumática de contato com a prática esportiva. Contudo, justamente por exigir uma modificação das expectativas e das atitudes, bem como o próprio contato com uma realidade esportiva diferente (não mais visando o alto nível), essas opções podem se apresentar como impensáveis/insuportáveis, vistas até de forma pejorativa pelo atleta que ainda não está pronto para se vincular ao esporte de *outra maneira*. A questão do “envelhecimento” é vivida de forma precoce em esportes cuja atuação depende quase exclusivamente da potência física, pois o auge das capacidades físicas se dá na tenra juventude.

É um negócio então desde pequena... Apesar de ter vez que enchia o saco... Eu lembro que eu tirei o siso uma vez e a médica falou: “Você quer voltar a nadar em dois dias?” E eu falei: “Não! Posso esperar mais quatro?” Ela falou: “Então tá bom... vou falar pro seu pai que você não pode nadar a semana inteira”. Então de vez em quando eu fazia umas sacanagenzinhas assim... Mas na média acho que era muito legal... eu me esforçava bastante... E tinha essa coisa do esforço... da superação... de a gente ter um certo orgulho até de... às vezes... não ir em uma festa porque: “Putz! Tem uma competição amanhã” ou “Não posso beber porque em três semanas tem o paulista!”. Esse tipo de coisa assim... que tinha bastante. E não sei... uma competição que me marcou muito foi um Brasileiro que eu nadei em Brasília... Eu lembro que quando chegou a hora de nadar 800 livre... eu tinha treinado bastante pra nadar essa prova... chegou a hora de nadar... já devia ser umas oito horas da noite... já tinha ido quase todo mundo embora... provas que eles deixam por último porque ninguém gosta de assistir... Daí eu fui nadar... Eu lembro que eu estava super nervosa... que você fica até com dor de barriga assim! Daí subi na baliza... tudo passou... você esquecia... esquecia... Pulei na água e era aquilo só... e tinha na cabeça exatamente tudo o que tinha que fazer... e só ir nadando... nadando... nadando... Dá aquele sentimento de começar a doer a perna... doer o braço... de ficar queimando... a garganta ardendo... a garganta ardendo muito nos últimos 200 metros! Você nadando isso e

⁶² Máster é o nome dado à classe de nadadores que já deixaram de competir profissionalmente, mas continuam competindo com pessoas de idade similar. Seria uma forma de esporte amador, cujas categorias, na natação, são divididas de cinco em cinco anos, a partir dos vinte e cinco anos.

pensando: “Mêu! Ainda faltam 200 metros!”. Não tem muita competição... é uma prova que você vê seus adversários do lado... mas é um negocio de você nadar contra você mesmo... sabe?

S. conta aqui sobre uma experiência marcante no esporte, um momento de entrega no qual a tarefa a toma por inteiro: *todo o seu ser é atleta*; está na água “*e é aquilo só...*”. Este relato dá a ver um fenômeno de completude, se é possível chamá-lo assim, entre atleta-meio. Poderia-se compreender esse evento como expressão direta da condição de *ser no mundo*: abertura completa que permite o mundo da água fazer parte do si mesmo.

No fim do trecho, S. retoma a idéia do “competir contra si mesmo”. Esta poderia referir-se indelevelmente a um modo de interpretar a sensação vivida nos extremos do desempenho como uma cisão mente/corpo?

Desde Platão, remontando à tradição filosófica ocidental, o corpo é fonte de sensações enganosas, da dúvida, do erro e do limite, enquanto a mente buscaria alcançar o real como “a verdade”, redundando na situação de tentativa de previsibilidade e controle com a ciência moderna. Para as áreas da Psicologia do Esporte e da Psicossomática, essa pretensa cisão é especialmente problemática, pois o objeto de estudo dessas áreas é justamente a superfície de contato e as formas de engendramento psíquico-corporal nos fenômenos que marcam, em sentido amplo, toda a existência. A Fenomenologia compreende o corpo como o próprio ser-no-mundo e como forma primordial de expressão de modos de subjetivação (CAPALBO, 2003), substituindo a noção de corpo objetivo/científico pela de *corpo fenomenal*, o corpo da existência. Através dessa perspectiva, a noção de “competir contra si mesmo” não é aceitável, pois só é possível “competir consigo mesmo”, contando com tudo que se é para atingir a plenitude e as máximas possibilidades do ser-em-situação.

Não se pode deixar de mencionar também que a concepção do “competir contra si mesmo” remete à tentativa e a expectativa de ultrapassar os limites fisiológicos que, em última instância, marcam a preservação da vida. O esporte de rendimento sempre estará buscando ampliar esses limites, desenvolver adaptações que permitam movimentos cujas características, intensidades e durações sejam impossíveis para o corpo não treinado. A plasticidade das estruturas corporais permite esse tipo de objetivo. Mas levar a cabo a ultrapassagem de limites seria “treinar para a morte”: defronta-se então com o que o esporte tem de mais irracional. Morrer em combate pode eternizar o herói, mas é um sonho válido para o atleta? Nenhum meio pode ser válido se a finalidade não se dirige à dignidade e a felicidade humanas (ADORNO; HORKHEIMER, 1986).

Deve-se notar que aqui está sendo proposta uma nova forma de compreender o fenômeno *rendimento*: consiste, assim, em uma apresentação de outro paradigma possível para pensá-lo. Contento-me, portanto, em deixar marcada uma nova possibilidade de investigação e compreensão dessa área.

Eu lembro de chegar... e a garganta ardendo muito... muito... não conseguia sair da piscina... de ter que segurar na borda do lado... segurar na mesinha e começar a chorar... Chorava... chorava... chorava... assim... não de dor... Chorar de não sei... um certo alívio... de...descarregar mesmo... chorando... Nossa!... Acho que foi a vez em que eu mais chorei por causa de natação... porque geralmente ia em regionalzinho... “Ah!... Nadei mal... Estava querendo nadar melhor”... Chorava... sabe... desde pequenininha... mas dessa vez foi...

Transparece nesse relato que os atos, os “comportamentos” não são compreensíveis *a priori* a partir de sua exteriorização, mas possuem significações e sentidos particulares ao sujeito e ao momento por ele vivido. Aqui o sentido do choro é alívio; a dor (extrema) e a tensão não o causam, mas parecem escoar através dele...

E aí... não sei... uma outra competição que marcou bastante também foi meu último Paulista... que tipo... eu sabia que depois ia parar prá estudar... tal... Era a minha última chance de nadar os 800... de fazer o tempo que eu estava... Eu tinha 10’... queria abaixar de 10’. E aí

*caiu minha touca assim que eu virei os 400... eu tinha o cabelo até a cintura assim... terminei 400 metros quase querendo chorar dentro da piscina. Falei: “Não! Não vou parar na metade...”. Eu chorava... saí da piscina... todo mundo na arquibancada: “Mêu! Não acredito! Olha o que essa menina fez!”. Tinha um cabelão até aqui assim... e aí minha irmã falou: “Volta lá pegar a touca”... E eu: “Não vou pegar a merda dessa touca! Deixa ela lá no fundo da piscina... não sei o que...”. Fui embora! Eu lembro que o * e um outro menino que nadava com a gente foram comprar uma touca de látex prá me dar de presente... que até hoje eu não sei... na hora eu ficava rindo muito... “Os caras estão me zoando? Um momento triste da minha vida e eles estão me zoando?” É um negócio que hoje eu acho uma história engraçada... mas na época prá mim foi uma frustração... última oportunidade... Aí você passa por aquele período de... não saber... se sentir meio mal de não saber se você fica até feliz por isso... porque daí tira das suas costas o peso de... “Ah!... E se eu não conseguisse?”*

É... o que eu acho é que teria conseguido! Por isso eu fico mais puta!. E acho que sei lá... As horas que mais me marcaram foram essas...

Ao escutar S. contando sobre esse difícil momento de sua história, lembrei de uma frase popular que pareceu conseguir expressar o que se pode dizer frente a fatos inesperados e imprevisíveis como o cair da touca na competição: “Vida é aquilo que acontece enquanto fazemos outros planos”. A vida do atleta, como a de qualquer ser humano, é marcada por fatalidades, por “acidentes” como esse, algumas vezes estúpidos, mas que podem mudar todo o curso de uma história.

Na última edição dos Jogos Olímpicos (Pequim-2008) tivemos um triste exemplo disso: uma falha na organização do evento fez com que uma atleta brasileira (Fabiana Murer) ficasse sem vara para realizar seu salto com vara. Ou em Barcelona-1992, quando o placar eletrônico não registra o tempo de Gustavo Borges, segundo colocado nos 100 metros livre, erro que felizmente é corrigido alguns minutos depois. Ou quando o tal padre escocês atrapalha o atleta brasileiro Wanderley Cordeiro de Lima quando este liderava a maratona em Atenas-2004. São acontecimentos para os quais não é possível se preparar. Pode-se apenas imaginar que rumo teria tomado a carreira de Gustavo Borges caso o erro do placar não tivesse sido corrigido. Ou os brasileiros ficarão em dúvida de como seria o desempenho de Fabiana e Wanderley se tudo tivesse acontecido conforme o esperado. De qualquer forma, nunca se saberá, assim como S.

nunca saberá como teria sido sua última prova como atleta “oficial” se sua touca não tivesse caído.

Se não é possível preparar-se ou prevenir-se para as fatalidades, talvez seja importante aceitar que imprevistos acontecerão. Para isso, é fundamental colocar-se no mundo em uma perspectiva diferente daquela marcada pelo usual desejo de onipotência e controle, típica do homem ocidental moderno. Também se faz importante observar a postura frente ao acidental: culpar-se ou culpar aos outros? Prender-se à fenda do passado onde muitas coisas poderiam ter tomado um rumo diferente? “Deixar a touca no fundo da piscina” e seguir em frente?

O ser humano tem como tarefa o cuidar da própria existência. Nessa perspectiva, o psicólogo do esporte poderia contribuir na formação do atleta para que este atinja formas mais apropriadas e saudáveis de cuidado e de serenidade frente aquilo que não domina.

Nem falei daquela vez de Brasília né? Nossa! Nadei super bem! Abaixei... Acho que eu abaixei coisa de 16 segundos!... Lembro que na época eu nem tinha o índice paulista. Foi um negócio que foi super bom... depois... até o Paulista... Acho que eu fiquei em quarto... Nunca cheguei a ganhar medalha... era sempre meio perto...

Mas acho que a prova foi mais marcante que o resultado mesmo. Essa sensação de chegar no limite... de chegar e falar: “Olha... eu não tinha mais de mim prá dar... era isso que eu conseguia fazer na hora”.

A experiência de “entrega”, de estar completamente disponível para responder à convocação do mundo e realizar a possibilidade que se apresenta parece se contrapor àquela outra forma de estar na situação, àquela sensação de “não dar o máximo” ou não conseguir competir como se pretendia/esperava (o tal “amarelar”), como foi visto em outras entrevistas.

O realizar-se por completo, por um instante que seja, talvez seja equiparado à experiência de até onde se pode ir, de realizar irrevogavelmente a máxima potencialidade física, uma das grandes buscas do atleta de rendimento. Importante S. ter mencionado o “na hora” no final da sentença, pois na perspectiva trazida aqui, o potencial é referente ao momento, àquela prova,

naquele dia, com aquela preparação. Já se sabe que o máximo rendimento do atleta pode variar de acordo com o horário do dia, o estágio da periodização⁶³, idade, etc (DANTAS, 2001). Como já perguntado acima, será que o rendimento não pode variar também de acordo com os vários detalhes que compõem a situação?

Nesse sentido, tal como as teorias do treinamento visam minimizar a variação do desempenho, poderia ser interessante um trabalho formativo, de preparo psicológico, para atingir um desempenho mais consistente: identificar com o atleta quais as particularidades da situação competitiva ele percebe ou acredita que modifiquem seu desempenho (Adversários? Expectativas de terceiros? Importância da competição? Tipo de prova?), conduzindo-o a ressignificá-los e redimensioná-los. Edificando sua visão da situação de outra forma, talvez o atleta não precise utilizar “procedimentos técnicos” (muitas vezes paliativos) para se acalmar/ativar ou concentrar-se em elementos importantes da competição.

Acho que... não sei... uma descarga de endorfina tão grande assim que até depois... no ano seguinte que eu tinha parado de nadar... estava no terceiro colegial... aquele stress de estudar... vestibular... não sei o quê... família enchendo o saco... você não sabe o que quer prestar... tal... aquele negócio... queria ainda repetir a sensação... Eu lembro até de ter dia que eu pegava... colocava o tênis e saía correndo e falava: “Eu vou correr até ficar cansada igual fiquei aquele dia!”.

Ficou uma coisa boa!... Ficou sim... foi uma das piores dores que eu já senti nadando... uma das sensações mais inexplicáveis de começar a chorar daquele jeito sem saber porquê... Mas foi um negócio bom, sabe? Tipo... um negócio que... você passa por isso... depois você entende porque alguém resolve se tornar atleta profissional... porque é que alguém quer fazer isso todo dia...

É um negócio que todo mundo que já nadou... que já competiu... entende... Mas é um negócio que você não consegue explicar prá mais ninguém...

O sentido é de difícil verbalização, pois que não é conceito; é fenômeno que se mostra, se dá a ver em determinado momento, mas se oculta, se transforma, deixa de existir. Algumas vezes

⁶³ Divisão do planejamento anual do treinamento, dividido geralmente em período preparatório, competitivo e de transição. Tem por objetivo fazer com que o atleta esteja em sua melhor forma física na época da ou das competições principais e que o organismo não se acomode as cargas de treinamento (BOMPA, 2002b).

ainda, pode ser de uma singularidade tal que sua comunicação seja não apenas impossível, mas também irrelevante, pois que cada atleta terá (ou não) um sentido único para sua experiência.

Assim, mais que a definição do sentido, fez-se importante valorizar, a partir das entrevistas, o caráter intersubjetivo que se mostra através das experiências. Quero dizer com isso que minha experiência não precisa coincidir com a do outro para que dela se possa compreender um sentido universal. Mas *podendo* guardar aproximações entre experiências pelo compartilhar, ele se revela, tornando-as “objetivas”, na medida em que há algo nelas que é verdadeiro para mim e para o outro: experiências sendo comunicáveis fazem parte de nossas realidades.

É isso que a gente tinha falado antes... de como é um negócio que prá muita gente é natural desde pequeno... Desde pequeno é assim que funciona... você vai prá natação... vai para as competições... tal... O pessoal encara isso quase que como uma rotina. Então tem gente que nada até hoje que eu conheço porque tem que nadar. Nunca se importou em chegar e falar “Bom... da onde estou agora... prá onde é que eu vou?” Tipo... “Vou seguir essa carreira? Qual o foco que eu tenho que dar prá minha natação?” Sabe? A gente fica até meio... fica com vontade de falar: “Mêu! Por que você não pára logo de nadar?”. Parece que fica enrolando... o pessoal fica muito nessa...

Se eu cheguei a pensar em seguir? Tipo: “É isso que eu vou fazer da minha vida?” Não. Não porque prá mim sempre foi um negócio que... foi muito importante... foi um negócio que eu conheci muitos lugares... um negócio que você ganha muito controle emocional em cima disso...

Necessário mencionar, aqui, uma inversão muito interessante em relação àquilo que discute a Psicologia do Esporte tradicional: aponta-se que, para chegar ao alto nível, para destacar-se, o atleta precisa ter como característica alta capacidade de controle emocional (HANIN, 2000). S. fala de um processo no qual o “controle emocional” é uma aquisição, resultado do passar por situações altamente exigentes e com altos níveis de “pressão”. Recorre-se, mais uma vez, à aprendizagem significativa para compreender que a capacidade de aprendizado pode ser o diferencial na carreira do atleta.

O *passar por* e o *aprender com*, ao longo do tempo e do amadurecimento como atleta, podem possibilitar a construção de formas mais próprias e eficientes de responder à competição.

A elaboração dos acontecimentos e das sensações “negativas”, que o atleta percebe como prejudiciais, poderia ser auxiliada em grande medida por um acompanhamento de “atenção psicológica”. Torna-se importante, então, cuidar para que não se determinem diretrizes externas para os processos que pertencem ao atleta/cliente: é o sujeito da ação terapêutica que deve determinar o quê, quando e como abordar (MORATO, 1999), não seu técnico, pais, mídia ou mesmo modelos teóricos pré-concebidos.

... Você desenvolve hábitos saudáveis... Então sempre tive muito claro na minha cabeça qual era o objetivo da nataço pr minha vida. Mas nunca ganhei um Brasileiro de categoria... que o primeiro passo pr voc comear a pensar em... quem sabe um dia... se tornar um nadador, n?

S. conta sobre uma forma de propor-se metas intensamente pautada na “realidade”, atitude bastante valorizada pela psicologia do esporte que, por ser “adequada”, evitaria grandes frustraes. frente, ser retomada essa discusso. Mas fez-se importante sinaliz-la nesse momento.

*Ento... hora que eu cheguei no terceiro colegial... com aquele negcio de ou voc vai estudar ou voc vai nadar... eu nunca tive dvidas de que meu talento no era tanto assim... e foi um negcio que at muita gente fala: “Ah... mas seu irmo (que nadador de elite)... o * (amigo de infncia que comeou no mesmo clube que S. e hoje tambm um nadador de elite)... no sei o que... voc nunca?... ” “No!”. Tipo... eles tem todo o talento... toda a vontade... toda a condio do mundo... eu no tenho, sabe?*

Voc sente ou acha que uma coisa de talento, ou uma coisa de ‘ isso que eu vou fazer’ e s fazer isso at dar certo?

Eu acho que os dois. Os dois. Porque primeiro voc tem que ter um talento, tem que ter alguma coisa a mais...

Chega-se polmica questo do talento. Para no estender demasiadamente a questo, alguns dos muitos nveis de anlise possveis foram escolhidos. Contudo, antes alguns pontos sero apresentados.

Primeiramente, pergunta-se o que estaria envolvido na concepção de talento, de “*dom*”, de possuir “algo a mais”. Essa concepção não é exclusividade do mundo esportivo, embora seja um conceito bastante veiculado e privilegiado nesse ambiente. Tal conceito, entre tantos outros, é ainda uma forma bem “adequada” para responder aquilo que ainda não se sabe sobre algum aspecto da experiência humana: talento? Mas o que seria “talento”?

É a pergunta “o que exatamente diferencia o campeão?” que a concepção de talento visa responder. Apesar de todos os avanços realizados pelas ciências médicas e do esporte, essa questão permanece em aberto. Frente à incompreensão, ao desconhecimento e às particularidades do desempenho esportivo de alto rendimento, tão incomuns e impressionantes, surge como justificativa óbvia o fato de o atleta “ter que” possuir um “algo a mais”. “Dom”, um conceito fortemente religioso, consiste em um direcionamento ou determinação feita por uma força maior. Acredita-se que esta “centelha divina” faz com que o atleta possa render com, sem ou apesar do treinamento a que é submetido. A idéia de talento esportivo é quase inquestionável. Quase...

Ao encontrar atletas reais com histórias reais, depara-se com aquilo que chamarei aqui de “talentos perdidos”: atletas que, em determinado momento, atingiam bons desempenhos e deixam de atingi-los, como no caso da primeira entrevistada (L.). Recorrendo a esses exemplos, muitas perguntas se tornam importantes: o talento seria algo inato ou ele se desenvolve ao longo do tempo (desmentindo a crença popular, especialmente do futebol, de que “galo bom já nasce cantando”)? É possível perder o talento? Quantos jovens atletas com capacidades físicas excepcionais (“talento”) realmente chegam ao alto rendimento?

Não se pretende aqui dar respostas, mas colocar em andamento um processo de desconstrução (ou pelo menos, suscitar dúvidas) sobre certas crenças a respeito do mito “talento”. Trata-se de um fantasma de muitos nomes, mais maldição que benção para quem “tem” e,

especialmente, para quem “não tem”, dado que retira o mérito do esforço e anuncia o fracasso como algo inevitável, respectivamente. Mas, então, o que efetivamente se sabe sobre “talento”?

Do ponto de vista fisiológico, ter “talento” é ter uma determinada configuração genética para aptidões físicas específicas acima da média (BÖHME, 1994): características metabólicas favoráveis, determinado padrão de fibras musculares (de contração rápida ou contração lenta) compatível com as exigências da modalidade/prova, determinada velocidade de recuperação após os estímulos de treino e determinada estrutura e composição corporal. Tais características são, em grande medida, imutáveis⁶⁴ e, inquestionavelmente, importantes para o desenvolvimento e alcance de altos níveis competitivos. O conceito de individualidade biológica, acima referido, engloba exatamente esses mesmos fatores, apontando que cada organismo responderá de forma particular aos diferentes tipos de treinamento.

Como mostrado por L., o mesmo atleta pode responder muito mal a um tipo de treinamento e muito bem a outro tipo, podendo-se extrapolar o conceito afirmando que podem existir tantas formas de treinamento ideal quantos forem os atletas. O “talento”, portanto, precisa necessariamente contar com um meio favorável (condições exógenas, segundo MARQUES, 2002) para se desenvolver.

Sob o ponto de vista psicológico, além do popular conceito de “força de vontade”, acredita-se que “[...] a estabilidade psíquica e a capacidade de se mobilizar nas situações difíceis das competições importantes dependem dos dons genéticos e dificilmente se aperfeiçoam.” (PARRA, 2006, p. 30). A capacidade de suportar as intensas cargas psíquicas de treinamentos e

⁶⁴ Existe atualmente uma tendência ao questionamento dessa afirmação, dado os avanços em genética e em fisiologia esportiva, os quais indicam, por exemplo, que a modificação da inervação de um músculo pode alterar o tipo de fibra muscular e que o tipo de treino consegue transformar as fibras de tipo IIa (intermediárias) em fibras tipo I (contração lenta) ou tipo IIb (contração rápida), dependendo do tipo de estímulo oferecido (McARDLE, 2008).

competições, a auto-superação e a superação de adversidades sem maiores respostas de stress tornariam um atleta mais apto a tornar-se um campeão.

Do ponto de vista do esporte de alto rendimento na atualidade, “talento” também se refere, além da já comentada “aptidão fisiológica”, à adaptação a um complexo conjunto de fatores, envolvendo o treinamento e o processo de “seleção natural” nele envolvido (conforme exposto acima). Por outro lado, “talento” ainda demanda uma adaptação à estrutura do esporte dentro das instituições onde ele se realiza (clubes, academias, escolas, universidades), com relação à filosofia da instituição e às particularidades de técnicos e dirigentes. Refere-se também, em maior amplitude, à adaptação à própria lógica do esporte de rendimento, comprometida com a vitória instantânea e a qualquer custo. Como exemplo específico da natação, “talento” pode significar, atualmente, reagir bem ao uso de substâncias dopantes⁶⁵. Já foi devidamente realçado como os interesses financeiros dos patrocinadores e da mídia não permitem mais uma visão ingênua e idealizada do esporte de rendimento.

Outra forma de observar o fenômeno vem do recurso fenomenológico adotado. Realizando uma extrapolação teórica, pode-se entender “talento” como aquilo que envolve o ser: seu meio social, cultural, familiar, sua capacidade física inata – ou seja, sua “tradição pré- pessoal”, para utilizarmos um termo de Capalbo (2003), ou seja, as circunstâncias que se lhe apresentam e aquelas a que se escolhe atender/responder. Esse “aquilo tudo” culmina em *condições possíveis* (não necessariamente favoráveis ou ideais – vide condições de alguns atletas brasileiros de alto nível) para o desenvolvimento da prática esportiva, artística, acadêmica ou qualquer outra para a

⁶⁵ E se parece que exagero, cabe uma história dos bastidores: há não muito tempo atrás, em uma edição do campeonato brasileiro absoluto, pude assistir à competição na área dos atletas, separada do público e próxima à área de balizamento – onde os atletas ficam enquanto esperam para competir. Antes da final dos 100m nado livre feminino, chega à área de balizamento a notícia de que uma das atletas que ali estavam tinha acusado positivamente no teste anti-doping. As oito atletas choraram.

qual se possua “talento”. Indo ainda mais longe, aponta-se que “talento”, sob esse ponto de vista, representa também o intangível (não no sentido “mágico-religioso” que o termo carrega, mas do incontornável/incomensurável): o acaso, as situações vividas que possibilitam ao atleta fazer-se, em sua própria história, um atleta “talentoso”.

Essas considerações a respeito do talento conduzem a pensar que se trata de um conceito prioritariamente utilitário, pretendendo justificar o inexplicável à moda ocidental pós-moderna: alocando no indivíduo toda a responsabilidade por seu desempenho, fazendo desaparecer sua inserção em um contexto. Desconsidera que as realizações de uma vida são construídas a partir de possibilidades que foram apresentadas (e das que não foram). Compreender “talento” como pertencente ao contexto, ao mesmo passo retira-se a inevitabilidade da “culpa” pelo fracasso e relativiza-se a vitória, imprimindo novas significações a ambos.

Voltando à atleta S., antes de não “ter talento”, ela *não se vê* como alguém que tem talento. Mais que isso, será que ela deseja “ter talento”?

Por toda a entrevista, S. mostra uma ligação muito especial com a natação e com o grupo que significam mais que a ligação com o rendimento propriamente dito. Nesta forma de se colocar no esporte não se faz preciso recorrer ao conceito de talento, tantas vezes pejorativo, para compreender porque esta atleta não chegou a um nível de rendimento que talvez lhe fosse até possível em termos fisiológicos. Ter feito outras opções e ter se relacionado de outra forma com o esporte não precisam ser avaliados como demérito. Da mesma forma, tantos atletas que não tiveram, por qualquer motivo, acesso ao “intangível”, e cujas histórias como atletas não se deram conforme o esperado e o sonhado, não precisam ter uma compreensão de si como “não talentosos”.

E outra... Você conhece desde pequeno... você sabe que a galera que treina muito forte mesmo... que tem muita vontade mesmo... E são dois gênios opostos... e que são gênios mais

competitivos que o meu. Meu irmão é um cara mais quieto... é um cara mais centrado... fala pouco das provas dele... se ele vai mal ou não gosta do resultado ele fica quieto... ele põe na cabeça... Que nem... Logo antes dele mudar do Brasil... foi nadar um 200 livre que ele achou que ia super bem e não foi bem... ele só pegou e sentou do meu lado... E eu falei: “E aí? O que você acha?”. “Acho que eu tenho que ir para * (universidade norte-americana pela qual compete hoje)... ponto. Não quero mais falar sobre isso”. Então ele é muito centrado nisso... ele não se deixa... Que nem agora... ele perdeu a vaga pro Pan por 5 centésimos. Minha mãe chorou... deu escândalo... chegou em casa falando: “Parecia que estavam batendo no meu filho...”. Pergunta prá ele... ele: “Não... cara nadou melhor que eu... perdi a vaga... Fui pro Mundial... Fui pro Pan Pacific... Tá tudo bem... em setembro quero ver se eu consigo o índice olímpico”. “Nossa... mas você quer o índice olímpico?” “Ah... querer eu sempre quis... o problema é que agora eu acho que eu consigo!”

Então... ele é muito mais quieto... bem diferente do * (amigo de infância que treinava no mesmo clube e hoje também é, assim como o irmão, um atleta de altíssimo nível)... Que é tão competitivo que teve uma época que eu achei que ele ia parar de nadar... Porque ele perdia uma prova... Até hoje... Ele chora... dá escândalo... passa o dia inteiro sem falar com ninguém... se tranca no quarto... Mesmo no treino assim... ele conta que teve dia que ele tava super cansado... Que o técnico fala: “Você vai fazer tiro contra não sei quem... que tá super polido... super bem”. Aí ele perde no treino... E falou que teve vez dele entrar no vestiário de óculos para ninguém ver que o óculos dele tava cheio de lágrima por dentro sabe... E ele sofre muito mais que meu irmão... com esse negócio de ter que ganhar o tempo inteiro... ter que ser perfeito o tempo inteiro... não admite falhas. Eu acho que tem muito do gênio... são dois gênios que eu nunca vi ninguém se igualar a isso... de você pegar e falar: “Nossa... esse cara sabe o que quer!”. O moleque desde pequeno fala que quer bater um recorde mundial. A chance dele se frustrar é 100%!

Acima, S. falou sobre uma forma bastante pautada na realidade de se estipular objetivos.

Aqui, ela mostra que não necessariamente essa forma de colocar-se objetivos seja determinante para a “motivação”, pois fala de um colega que sempre disse desejar “bater um recorde mundial” e que, apesar da ambição do projeto, consegue chegar a um altíssimo nível competitivo

Compreende-se então que a questão talvez não seja se propor objetivos “realistas”, mas propor-se objetivos que façam *sentido*, que sejam coerentes com o projeto existencial, sendo essencialmente a atitude frente à prática aquilo que pode garantir a viabilidade, a continuidade e a conclusão desse projeto.

Outra questão merece destaque no trecho acima, pois faz retomar teorizações da Psicologia do Esporte: enquanto estas teorias apresentam “características de personalidade” que diferenciam

atletas de não- atletas, atletas de elite de atletas medianos (WEINBERG; GOULD, 2001), S. fala sobre “gênios competitivos”, formas de ser nadador absolutamente diferentes e que são “funcionais”, “positivas” para o desempenho. Os esforços teóricos de classificação/universalização/generalização, tão caros às ciências naturais positivistas, não parecem ser tão úteis à psicologia quanto se gostaria. A objetividade da “personalidade” reside na representação, apontando descritivamente *o que* alguém é, permanecendo *o quem* intangível e absolutamente singular (ARENDT, 1987). Portanto, é possível sustentar que haverá tantos “gênios competitivos” (ou “formas de subjetivação”), quanto forem os atletas. A singularidade humana não precisa ser subsumida a categorias para ser compreendida. O ponto crítico é observar como alguém será atleta *a seu modo* e como esse modo fará parte de seu rendimento (ao invés de determiná-lo, como se costuma pensar).

A terceira questão que aqui se mostra mais claramente é a do sofrimento. O choro aparece constantemente nas falas da pesquisa, mas não mais freqüente do que nas competições de natação. Um dos objetivos deste trabalho era verificar se realmente há uma dimensão de sofrimento na prática esportiva. Nesse ponto já foi notado que sim e, além disso, que essa ordem de sofrimento se refere não apenas ao sofrimento físico (que pode até ser significado de outras formas), mas também ao sofrimento psicológico propriamente dito. Esse sofrimento curiosamente não aparece nas teorizações da Psicologia do Esporte.

Como disse S., no ambicioso projeto “ser atleta”, ainda que este seja muito mais modesto que o exemplo dado por ela acerca do “bater um recorde mundial”, as chances de frustração são muito grandes. A manutenção de uma escolha tão exigente e extrema que em determinado momento pode não estar “dando certo”, bem com a escolha de abandonar o projeto, podem ser fontes de grandes conflitos e de grande sofrimento. A avaliação retrospectiva pode indicar que o

sofrimento físico não foi válido, ou pior, não foi suficiente. O preço pago pelo atleta é sempre alto. Frente à recompensa que não veio, ao sonho que escapa entre os dedos, à queda da auto-estima através do próprio olhar e do olhar dos outros, o sofrimento é quase inevitável. Mas a configuração deste, tal como da forma de ser atleta, é individual.

Ainda que a responsabilidade pelo resultado, como já foi discutido, não esteja sob o total controle do atleta, a responsabilidade pelo desejo e por essa “*opção de ser*” é sua. Não se procurará explicar o choro, pois como diz Chauí (2002, p. 240): “[...] *o comportamento não tem significação, mas é significação.*” O cuidar do sofrimento é, então, a dimensão clínica do trabalho do psicólogo do esporte.

E se não tivesse esse talento todo... se não tivesse uma infra-estrutura por trás... uma família que deu apoio... um clube que deu grana prá ele competir... não ia conseguir... Então eu acho que são vários fatores... e um deles com certeza é o talento... Certeza! Não adianta! Tem muita gente por aí que morre de vontade também e nunca ganhou um campeonato regional poxa! Eu não sei... Eu acho que eu tenho até um gênio competitivo... mas menos do que precisa prá você ser um atleta profissional.

Nesse ponto já foi compreendido que não se trata de ter *menos* gênio competitivo “*do que precisa prá ser um atleta profissional*”, mas ter um gênio competitivo diferente...

Retomo a entrevista perguntando sobre a aquisição de “controle emocional”, como ela já havia falado, e de como é isso para ela...

Ah... eu acho de... você ser exposto a situações desde pequeno... “Agora você tem que ir lá e você tem que fazer isso.” Você é... queira ou não... exposto à alguma pressão... Quando você é pequenininho é o regional: “Olha... você vai nadar os 50 borboleta e tem que chegar! Não pode parar no meio da piscina!” Até: “Você nadou o ano inteiro... você se preparou prá essa prova... você tem que ir lá e abaixar o seu tempo”. Queira ou não... é uma pressão. E é um negócio que com o tempo... com os anos... você aprende que se você ficar nervoso... você não põe fé no que você fez... e você não consegue desempenhar.

E também aprende umas artimanhas... saber que vai ter gente que vai tentar te colocar prá baixo... saber que vai existir essa pressão... que vai ter gente que vai te cobrar isso depois... sabe que você vai ter que arcar com as conseqüências do que você fizer e saber lidar com essa pressão. E isso vem com a experiência... Várias vezes assim de chegar no regional e não saber o que fazer até você chegar lá e falar: “Eu sei o que eu fiz... eu conheço meu corpo... eu conheço o que eu posso fazer agora...”. Isso é um processo que demora alguns anos prá você ter certeza.

Pela fala de S., é a experiência ao longo do tempo (e não o psicólogo, o técnico ou qualquer teoria), o que mostrará ao atleta o melhor jeito de competir, que o ensinará a lidar melhor com a situação sem se prejudicar, sem perder o foco. No entanto, mesmo o atleta bastante experiente, exposto a centenas de competições, pode continuar reagindo ao ambiente e à situação de forma muito parecida àquela de quando era iniciante. Nota-se, então, que a experiência precisa ser compreendida e elaborada para o atleta poder aprender com ela. Essa situação poderá ser trabalhada pelo psicólogo, ao acompanhar o atleta na significação de suas experiências, procurando com ele a forma mais harmoniosa e funcional de seu *ser-em-situação* competitiva.

Eu lembro até uma vez quando eu era menor... eu cheguei a ganhar uma medalha... cerimônia de fim de ano do clube... os melhores atletas seriam premiados... Eu lembro que tinha ficado seis meses fora... então não tinha pontuação prá ser premiada por nada... Aí meu técnico chegou e falou: “Olha... eu vou chamar aqui prá dar um prêmio porque essa pessoa é a única pessoa que eu conheço que consegue dormir antes das provas e acordar em tempo hábil prá se recompor e chegar bem na baliza sem ficar muito nervosa”. Eu ganhei uma medalha por isso!

Acho que sempre fui mais tranqüila prá nadar... mais que outras pessoas... nunca fui desses de chorar... dar chilique no balizamento... se assustar com cara feia de adversário... Isso nunca... nunca passei por isso... Tanto que eu falei naquele Brasileiro que eu fui nadar os 800m... cheguei com dor de barriga prá nadar...

*Eu sempre fui mais calma... sempre coloquei na cabeça que todo mundo... tinha uma pressão... porque a gente tinha um time forte... O * (amigo) ia nas competições prá ganhar Brasileiro sabe? E torcia prá eu pegar uma final “B”⁶⁶. Se desse certo pegava uma final “A”. Mas você tinha seus objetivos bem definidos... Porque não adiantava nada também eu querer ir... falar: “Não... ele vai ganhar... eu tenho que ganhar também...” “Não! Não vou!”. Põe na cabeça qual é seu objetivo real... sem querer dar o passo maior que a perna... sem querer dar relaxo porque você não vai conseguir o melhor... fazer o melhor possível... Acho que nesse sentido a natação ajuda muito você ter um foco real... ter o pé no chão...*

Se eu já fui a um psicólogo do esporte? Ah... uma vez... mas acho que a gente teve umas duas sessões só... com a psicóloga. Ela foi no clube... daí tinha umas dinâmicas de ficar fazendo... assim... de confiar... “Se joga prá trás e confia que o seu amigo vai te segurar”... coisa assim... Eu lembro que foi legal... mas a gente nunca continuou por muito tempo... Foi um negócio meio experimental... só prá ver como era... Mas eu acho que isso foi uma coisa que

⁶⁶ Até certo tempo atrás, em competições nacionais mais fortes, a organização era a seguinte: todos os atletas de determinada prova nadavam as eliminatórias e os dezesseis melhores tempos nadavam as finais, sendo que os oito primeiros nadavam a final “A”, valendo medalha, e os outros oito nadavam a final “B”, não valendo medalha, mas contando pontos para a equipe. Atualmente, a estrutura se modificou, seguindo o padrão internacional: todos nadam os inscritos nadam as eliminatórias, os dezesseis melhores tempos nadam a semi-final e desses os oito melhores tempos se classificam para a final.

faltou muito no time... quando começou a ir mal o time lá na minha cidade... Porque meu técnico passou por... separou da mulher... aquela coisa toda... E fazia umas coisas que até hoje eu não entendo direito, sabe? De chegar prá uma amiga minha e falar: “Pára de andar com a S. porque ela tem o gênio muito controlador... você vai perder esse seu jeito meigo”... sabe? Até fui falar com ele depois... minha amiga chegou e falou: “Ele falou isso aqui prá mim!”. Ele falou de dois amigos nossos que eram super amigos... de falar mal de um pro outro... começou a ficar meio... Não sei se ele queria que todo mundo desse atenção prá ele... se ele queria ser o centro das atenções... Mas eu acho que isso é um negócio que influencia bastante... De você ter o time e querer viajar com o time... querer que todo mundo vá bem... ou você ir lá porque tem a sua coisa prá fazer... vai lá... faz o que você tem que fazer e vai embora. Acho que é muito importante e acho que foi um negócio que faltou prá gente naquele momento. Inclusive pro próprio técnico... porque ele fez umas coisas que... “O que esse cara tá fazendo?”. Não pegava mais minhas passagens no treino... deu um certo relaxo... Relaxo mesmo.

*Se eu gostaria de falar alguma coisa com um psicólogo do esporte? Então... acho que mais nesse período... começou a ter um... porque o técnico... você queira ou não... ele tem uma função no time... meio de líder... Ainda mais porque ele tem um monte de criança que ele tá treinando... Tinha o quê? 16 ou 17 anos... criança! E eu acho que nesse momento faltou ter alguém que orientasse... alguém mais prá quebrar a tensão do grupo... prá dar mais uma dinâmica de grupo mesmo. Mas prá mim... de chegar lá na hora e falar: “Poxa... eu precisava de alguém...”... Prá mim nunca aconteceu... mas é porque é isso que eu estava te falando... eu ganhei inclusive uma medalha por isso... por calma em competição. Mas muita gente que eu conheço chorava... gostaria muito de ter... acho que a maior parte das pessoas. Muita gente que parou de nadar justamente acho que se tivesse um acompanhamento tinha conseguido ir prá frente. Teve um amigo meu que começou a entrar em crise com natação. A última vez que eu vi ele... estava fazendo um treino super forte... ele era a única pessoa que treinava fundo comigo... ele parou no meio do tiro... falou: “Olha... não dá mais!” E foi embora! Nunca mais apareceu... Já estava indo três vezes por semana... aí começou a vir duas... aí não estava acompanhando... não estava fazendo os tempos que era prá ele fazer... chegou nesse nível. Falei: “Poxa... Que chato!”. Você vê que era alguém que... era um moleque que nadava bem. Acho que o próprio * (atleta que treinava na mesma equipe e hoje tem nível olímpico) precisa muito... sempre precisou muito disso. Ele nadava costas... parou de nadar costas porque começou a perder pro * (outro atleta olímpico)... que tem 55”8 hoje de 100 costas... não tem mal nenhum perder pro * no costas... entendeu? Ficava procurando as provas que ele conseguia ganhar... ele não lidava muito bem mesmo com derrota. Você sabe que ele reage bem a essa frustração... mas é um negócio que tortura muito...*

Quando S. conta sobre esse seu amigo, fica patente o erro em que se incorre quando se acredita que o atleta que está obtendo bons resultados “está bem psicologicamente”. Quando o atleta ganha, a única conclusão certa a ser tirada é a de que ele apenas está conseguindo encaminhar sua prática de forma bem sucedida naquele momento. Pode ser bastante incorreto interpretar que não existam questões psicológicas que interfiram no rendimento, ou mesmo que

não haja sofrimento na experiência do atleta vitorioso. Estando entre os melhores, ele precisa lidar com os altos níveis de exigência, com as expectativas auto-impostas e vindas do ambiente externo, com o constante desafio de manter-se ganhando, com a responsabilidade de ser o “exemplo” ou a “promessa”...

Para a argumentação de que o bom rendimento não é “garantia” do bem-estar e saúde psicológicos do atleta, bem como que o mau desempenho não está necessariamente relacionado a “problemas psicológicos”, acredito que se torna válida uma ilustração. Há alguns anos tinha um colega de equipe alguns anos mais velho que eu, nadador de peito, atleta desde muito novo destacado entre os demais, inclusive pela altura e força física. Filho único com um pai extremamente exigente e fazendo parte de uma família cujo foco principal era a natação (dele), C. (como o chamaremos aqui), aos 13 anos, saía dos treinos de sábado, os piores da semana (geralmente anaeróbios), ia para outro clube do qual era sócio e fazia mais 2000m de perna de peito⁶⁷ com uma prancha de madeira maciça (que flutua, mas cria uma grande resistência à propulsão). Os recordes paulistas e brasileiros estabelecidos por C. demoraram anos para serem batidos. Quando ele tinha cerca de dezessete anos, já competindo por outra equipe, perdeu sua melhor prova na final do Campeonato Brasileiro e quase empurrou seu técnico arquibancada abaixo, tendo sido contido por seus colegas de equipe. Provavelmente nunca se havia cogitado que C. precisasse de atenção psicológica, embora todos soubessem que ele não reagia bem à frustração. Mas, como estava nadando bem, “em time que está ganhando não se mexe”... O espaço para o psicólogo do esporte só aparece na derrota ou na crise, para servir muitas vezes de “bode expiatório” junto com o “psicológico” do atleta que perdeu.

⁶⁷ Consiste em decompor o nado completo do estilo peito e realizar apenas a pernada, mantendo os braços esticados segurando a prancha à frente do corpo e a cabeça fora da água.

*E assim... você entra em contato com outras pessoas do meio da nataço voc v que isso falta muito mesmo. Tipo o * (ex-atleta olmpico, bastante prximo de S.)... o moleque no tem cabea mesmo! Foi campeo Pan- americano... foi pr Olimpada... parou de nadar e engordou 40 quilos... perdeu os 40 quilos agora mas continua meio acima do peso... Meio vivendo dessa iluso de que ele o grande atleta... no sei que... em * (cidade natal do atleta, no Nordeste) mesmo... porque duvido que tenha outra pessoa em * que foi pr Olimpada. Mas falta um pouco por o p no cho... falta um pouco algum que oriente... algum que cobre mais... de um jeito mais amigo... Falta um pouco de foco... Voc v que o cara tem todo o talento... toda a condio... mas desmotivado... completamente desmotivado! E falta um profissional... porque se a gente chega... a gente como amigo... fala: “Olha... voc precisa fazer isso... voc precisa fazer aquilo...” A o cara briga... fica sem olhar pr sua cara um ms! A voc v que um atleta desmotivado. Agora t com presso alta... e aparece l em casa com batatinha... sorvete... cerveja... tudo que no pode... Bomba⁶⁸... na minha opinio...*

J h algum tempo, dos bastidores, sei a relevncia do assunto *doping* na vida e na carreira do nadador e como sua experincia atravessada pelo tema desde as categorias de base. Mas no achei que fosse aparecer de forma to explcita em alguma entrevista, dado a polmica do tema e a hipocrisia do meio. Felizmente apareceu e ser possvel discorrer sobre ele.

Por *doping* refere-se ao uso de substncias ou mtodos capazes de: 1) aumentar artificialmente o desempenho esportivo; 2) ser potencialmente prejudicial sade do atleta ou de seus adversrios; 3) ser contrrio ao esprito do jogo. Quando duas destas trs condies esto presentes, pode caracterizar-se um *doping*.

A indstria farmacutica uma das que mais tem lucrado com o esporte, seja no tratamento de leses, seja na produo de substncias que possam (ou nem possam, mas prometam) aumentar o desempenho. Surgem novas substncias e mtodos com essas caractersticas a uma velocidade muito grande, velocidade que no acompanhada pelos procedimentos e testes anti-doping. Alm disso, de acordo com a lei, nenhum indivduo obrigado a fornecer provas contra

⁶⁸ Nesse trecho, me espanto com o que S. conta sobre esse atleta, e pergunto o por qu da presso alta. Ela responde com a suposio de que esta se deva ao uso de “bomba” (gria para esterides anabolizantes), pois presso alta se encontra entre os efeitos colaterais do uso de esterides.

si mesmo, o que impossibilita os exames sanguíneos (método muito mais aprimorado na detecção de substâncias dopantes) sem a expressa autorização do atleta.

Apesar da suspeita de doping estar constantemente exposta nas *performances* cada vez mais extraordinárias, o maior problema do *doping* para o atleta não é prejudicar sua saúde ou sua responsabilidade moral, mas “ser pego”. Segundo Enriquez (1994b), deixou-se de viver na “civilização da culpa”, atualmente transformada na “civilização da vergonha”. A primeira pressupunha um tipo de homem capaz de vincular-se consigo mesmo, vínculo que gerava o sentimento de culpa quando se fazia “algo errado”, mesmo se ninguém o soubesse. Na civilização da vergonha, qualquer coisa pode ser feita desde que não seja descoberta, estando o sentimento vinculado à visibilidade do ato: “*A vergonha não toca o indivíduo em sua intimidade, mas o toca em seu ser social, em sua aparência.*” (ENRIQUEZ, 1994, p. 52).

Com essa exposição pretende-se argumentar que o comportamento do atleta que se dopa também não pode mais ser compreendido pela Psicologia apenas como um “desvio de caráter” ou mesmo como “distúrbio psicológico” (nos casos de vigorexia⁶⁹, por exemplo). O *doping* tem sido uma realidade, quase uma exigência no esporte de rendimento e faz-se importante começar a tratá-lo como tal.

Minha surpresa a respeito de um tema tão recorrente ter sido mencionado na entrevista revela que ainda é difícil este aparecer em trabalhos acadêmicos que não ligados à fisiologia, ainda que seja tão banal no meio esportivo. Profissionais do esporte e da psicologia têm uma difícil discussão pela frente: deixando de lado a hipocrisia e o “tabu *doping*”, há de se começar a pensar em como trabalhar com o atleta inserido em um meio do qual o *doping* faz parte.

⁶⁹ Este termo é utilizado para denominar casos psiquiátricos em que a pessoa, a despeito de sua força física ou formas corporais, se enxerga como “fraca” ou “pequena”, sentindo a necessidade de se exercitar constantemente, consumindo suplementos alimentares e anabólicos, e de avaliar as próprias medidas. Seria equivalente à anorexia, mas relaciona-se à percepção distorcida de falta de força ou formas físicas realçadas.

*Minha experiência como expectadora? Eu acompanho até hoje todos os níveis... desde o meu priminho de doze anos que se mata prá pegar um terceiro no Paulista Nível II até meu irmão que nada Campeonato Mundial. Ah... não sei... acho que é um esporte legal... é um esporte que eu entendo... que eu sempre fiz... eu sei opinar... Eu assisto com a mesma empolgação que qualquer brasileiro assiste um jogo de futebol. “Putz... olha a saída do cara... errou!”... como quando acerta a bola na trave. Acho que... que nem agora...estão esgotado os ingressos pro Pan-americano. Cadê toda essa galera que gosta tanto de nataçãõ que eu nunca vi em campeonato nenhum por aí? Eu acho que é um esporte que a galera é muito mais empolgada com isso em outros lugares. Lá em * (universidade americana na qual o irmão estuda) tem as mães... a torcida organizada. Cada dia você tem que ir com uma cor de roupa prá torcer... e tem que saber todos os gritos... ficar gritando... eles fazem um negócios que você não acredita...Não é exatamente o meu tipo de torcida... ficar gritando com uma pena na cabeça... e um cocar... Elas deram um negócio que era tipo um palito com uma foto dos moleques no meio de um sol de espuma! Você vê que é um monte de mãe que não tem como expressar tanto amor... tanta vontade que as coisas dêem certo... Ainda mais que os técnicos não deixam muito interferir lá... Tem muitas regras prá isso. Aqui minha mãe ligava pro técnico do meu irmão sempre: “Ah... o treino dele... eu acho isso... eu acho aquilo...” Lá não tem muita brecha prá isso não... Tem muitos parentes que querem dar apoio e não entendem muito... aí vai lá e não sabe opinar direito. Assim... é sempre bom ter o apoio familiar... Mas... não sei... às vezes eu acho que as pessoas acabam passando do limite... tipo minha vó outro dia imprimiu uma notícia da internet: “Nossa... você viu essa menina que fez todos os índices?”. Aí meu irmão: “Ah é vó? Fez todos os índices? Eu também! Do Paulista eu tenho qualquer um que você quiser!”. Não entende muito... às vezes fica meio irritante.*

*Mas a nataçãõ prá mim... Acho que falar que é um negócio legal... que você vê que é um negócio que você põe seus objetivos na cabeça... que nunca vai perder a graça. Prá mim agora a graça é a Copa Vermelhinha Máster, sabe? E é legal de sempre ter gente que passou pela mesma coisa... entende disso... sabe conversar disso... assiste os campeonatos também... O pessoal da faculdade é diferente... eles me perguntam porque eu não vou prá Olimpíada. Não ganho nem * (campeonato interno da faculdade)... vou prá Olimpíada? Não tem muita noção...*

A partir da conversa com S. apreendeu-se que existem diferentes formas de vínculo com o esporte que não aquele estritamente focado no desempenho. S. estabelece um vínculo forte com a nataçãõ, do qual o desempenho faz parte e tem importância, mas não é o sentido exclusivo, nem o mais relevante. Ao mesmo tempo em que suas falas mostram essa vinculação especial, S. parece tentar se justificar, como os “atletas que não deram certo” costumam fazer, através da falta de “talento” e da incapacidade, respondendo a uma lógica que estipula que atleta é apenas aquele que se profissionaliza, atinge nível mundial ou olímpico. Essa necessidade de justificar-se poderia ser dispensável, pois tira a legitimidade daquilo a experiência significou, o que

acrescentou à vida do atleta, aquilo que tornou a experiência válida mesmo quando altos patamares de desempenho não foram alcançados. Uma experiência em que o “ser atleta” não é contemplado pelo alto rendimento não deve determinar a inautenticidade do projeto, o que seria uma leitura distorcida dos fatos. Pelo contrário, mostra que existem diversos caminhos no interior do esporte competitivo, norteados por possibilidades e escolhas.

Quando, logo no início, chamo S. à sua experiência e a primeira coisa que ela diz é que “*o treino tinha até hora que enchia um pouco o saco*”, já fica evidente que a questão é anterior ao tal “talento”, pois ainda que a natação fosse importante em inúmeros sentidos para S., o rendimento em si talvez não fosse o principal. Talvez ser nadadora profissional como o irmão ou o amigo que ela tantas vezes menciona “não fosse a (escolha) dela”. Apenas isso: outra escolha.

6 A CHEGADA...

A partir das três entrevistas, foi possível particularizar o sentido que o esporte carrega na história de vida de cada um dos atletas. Com L., pude entrar em contato com o sentido do rendimento propriamente dito e, além disso, de como o ser atleta é atravessado pelas questões do amadorismo e do profissionalismo: a relação com a atividade muda quando o atleta passa a depender dela financeiramente, quando deixa de praticá-la apenas pela satisfação que proporciona. Com B., compartilhei a angústia frente a escolhas que não faziam sentido para ele. Com S., compreendi um sentido diferenciado para o esporte competitivo, e pude notar que existe uma diferença entre o projeto “ser atleta” e o projeto “ser campeão”.

Realizei esta articulação entre as entrevistas para poder retomar os dois grandes objetivos que nortearam o trabalho. O primeiro deles consistiu em realizar uma leitura crítica das teorias constituintes da Psicologia do Esporte enquanto área de conhecimento acadêmico-prático, contrapondo suas propostas às compreensões do que foi colhido através das entrevistas com os atletas, ou seja, aos dados da experiência “real” do ator e do mundo esportivo. Este objetivo surgiu como resultado de uma postura crítica frente a esta área de conhecimento, em grande medida “compartimentada”, e à própria Psicologia de base epistemológica positivista, não na pretensão de negá-la, mas de apontar seus limites especialmente no que tange aos fenômenos humanos e à própria existência.

Considerou-se que o processo de constituição da ciência psicológica se define pela contradição inerente ao projeto. Por um lado, contradição entre considerar o humano como objeto, na acepção dada pelas ciências naturais, e poder submeter um psiquismo supostamente indiferenciado a leis preditivas configuradas de acordo com um modelo de estímulo-resposta. Por

outro, entre considerará-lo em sua unicidade e perder de vista a possibilidade de constituir uma ciência unívoca sobre ele (FIGUEIREDO, 2003). Essa questão epistemológica exige cisões no próprio sujeito psicológico, entre inato x aprendido, biológico x social, corpo x mente...

A Fenomenologia foi convidativa como proposta para romper com essa lógica e buscar um retorno àquilo mesmo que é o ser humano; embora desconsiderado por tantas teorias psicológicas, o existir do homem é real. Há na filosofia de direcionamento fenomenológico um movimento que busca integrar essas esferas supostamente cindidas à da existência:

O que nos permite tornar a ligar o ‘fisiológico’ e o ‘psíquico’ um ao outro é o fato de que, reintegrados à existência, eles não se distinguem mais como a ordem do em si e a ordem do para si, e de que são ambos orientados para um pólo intencional ou para um mundo. (MERLEAU-PONTY, 2006, p. 129).

Mais adiante, o mesmo autor remete mais profundamente à questão, apontando a impossibilidade de estabelecer no corpo, tema muito relevante em nosso trabalho, a mesma lógica aplicada a outros objetos no que se refere à noção de causalidade:

Os motivos psicológicos e as ocasiões corporais podem-se entrelaçar porque não há um só movimento em um corpo vivo que seja um acaso absoluto em relação às intenções psíquicas, nem um só ato psíquico que não tenha encontrado pelo menos seu germe ou seu esboço geral nas disposições fisiológicas. Não se trata nunca do encontro incompreensível entre duas causalidades, nem de uma colisão entre a ordem das causas e a ordem dos fins. Mas, por uma reviravolta insensível, um processo orgânico desemboca em um comportamento humano, um ato instintivo muda e torna-se sentimento, ou inversamente um ato humano adormece e continua distraidamente como reflexo. (p. 130).

Contrapondo-se à cisão corpo-mente, o autor considera o corpo como presença e veículo da existência, havendo entre ele e a mente uma espécie de “dialética sem síntese”.

Ao se inserir na temática do corpo, Merleau-Ponty levanta questões que a Psicologia do Esporte, ainda que devesse ter o corpo como uma de suas principais preocupações, não leva em consideração. Por exemplo, aponta o fato de que há uma diferença entre o corpo objetivo e o fenomenal, o corpo inserido no mundo e nas relações com os outros. Já a Psicologia do Esporte

fala do corpo de tal forma “objetivada” que se constrói a noção de desempenho esportivo como resultado linear do processo de treinamento ou da ausência de estados de contra-desempenho, definidos por Moraguès (2003) como características ou “sintomas” psicológicos que impedem o bom desempenho. Há uma diferença entre aquilo que o processo de treinamento aponta como probabilidade de rendimento e o rendimento real, possível nas reais condições de competição. Mas isso não necessariamente se deve ao fato de o atleta ter “problemas psicológicos” e “amarelar”, mas devido ao fato de que está-em-situação e é afetado por ela.

Merleau-Ponty ainda discute a diferença entre corpo atual e corpo habitual. No esporte, pode-se pensar na importância de considerar que o treinamento que objetiva mudar a potência muscular ou a capacidade aeróbia, mas outras mudanças estão implicadas nesse processo: um estímulo ao qual o atleta deve se adaptar ao nível fisiológico, também implica, simultaneamente, na própria forma como se coloca no mundo e na sua atividade. Essa perspectiva leva em conta que mesmo a percepção do atleta será alterada pela significação dada à sua atividade. Seu conjunto de experiências insere no mundo esportivo novos elementos pouco relacionados a objetividade do ambiente: para o atleta, ao final de uma prova, o comprimento da piscina pode apresentar-se de forma alteradamente maior, quando ele está nadando “mal”.

Sobre a atitude fenomenológica, o autor ainda aponta, em outro texto (“O Primado da Percepção e suas Consequências Filosóficas”, 1989), que esta serve à Psicologia à medida que admite a ambigüidade na interpretação e compreensão do homem, aceitando-a como inerente à própria condição humana. Seguindo essa diretriz, não foi preciso que me preocupasse em procurar subterfúgios teóricos a fim de eliminar as ambigüidades; procurei mostrar como essa também se faz presente, como não poderia deixar de ser, no atleta e no próprio esporte enquanto fenômeno humano.

A Psicologia do Esporte edifica uma proposta de atuação que, procurando por regularidades, coloca a teoria acima dos acontecimentos e reduz os complexos fenômenos humanos a alguns conceitos. Contudo, essa forma de olhar o humano perde de vista justamente sua singularidade.

Sabe-se que a Psicologia do Esporte, como qualquer conjunto de teorias científicas, atua por indução: parte de um número limitado de observações para fazer previsões gerais. Porém, mesmo realizando um número de observações muito grande, elas não podem esgotar todas as observações possíveis e, mesmo que pudessem, ainda não seria razoável supor que no futuro as coisas se darão da mesma forma como se deram no passado (POPPER, 1994). Provavelmente o futuro repetirá o passado *em alguns aspectos*, e o que garante o aspecto da previsibilidade das teorias científicas é a observação dos fenômenos a partir do mesmo ponto de vista o tempo todo. Compartilha-se aqui do que diz Chauí (2002, p. 222): “*O que permite à ‘construção de modelos eficazes dos fenômenos’ ser eficaz senão uma visão empobrecida da prática, da experiência, da filosofia e da própria ciência?*”.

Cabe admitir que, mesmo a partir dessa visão limitada de homem, a Psicologia do Esporte tem sua utilidade e sua validade, especialmente no que conhece e estuda acerca dos processos psicofisiológicos. Mas a “motivação” para este trabalho foi justamente deixar claro que, frente ao atleta real, a “visão científica” e limitada da área perde aspectos importantes da experiência ao procurar fazer encaixar sujeito-conceito. Mais grave que isso, perde de vista um fazer ético para o atleta, afastando-o de si mesmo e de sua experiência, supostamente em prol da obtenção de resultados que esta área de conhecimento ainda não pode garantir.

Chega-se então especificamente ao atleta, o segundo grande objetivo nesse trabalho. Talvez este tenha sido o único objetivo, pois foi através de suas experiências que pude concretizar toda a

pesquisa. O ponto de partida foi, como já disse, uma marcante experiência pessoal como atleta, e o caminho foi trilhado a partir da experiência de tantos outros: os entrevistados, os colegas, as histórias ouvidas na beira da piscina em tantos anos de contato com esse quase “universo paralelo” do esporte de rendimento. Desse contato surgiram a idéia e a necessidade de estabelecer *outra forma* de ver e trabalhar com o atleta, e o caminho que encontrei para tal foi buscar o sentido da prática para seu ator principal.

Na tentativa de cumprir este objetivo, tive mais dificuldades. Os próprios atletas entrevistados não conseguiram mostrar o sentido pessoal de *ser atleta*. Enquanto pesquisadora e ex-atleta, também não consegui definir qual seria este sentido e o porquê desta escolha, nem mesmo para mim. Talvez essa dificuldade tenha se manifestado porque não consegui ir a campo com as “perguntas certas”: ainda havia uma preocupação latente com o “*o que é*” ao invés do “*como é*”.

Contudo, o trânsito entre as linguagens (psicológica e esportiva) foi marcante: o contato entre os dois mundos, entre as duas formas de perceber o homem e de construir conhecimento não é simples. Pude perceber que, ao falar a partir “de dentro” das duas áreas (nesse ponto a graduação em Esporte foi de grande importância) muitas vezes, falei línguas diferentes nesse trabalho.

Talvez a dificuldade de chegar ao sentido de ser atleta seja de outra ordem. Nas histórias contadas pelos atletas não aparecem muitas situações com as quais se possam captar sentidos, uma *moral da história*, algo com que se possa *aprender com...* Aparecem situações recorrentes, mas ninguém foi capaz de elaborá-las, retirar delas algo para levar adiante como “experiência de vida”. Sentia nas entrevistas que os atletas encontravam-se muitas vezes perplexos e presos aos fatos, e a maior parte do conteúdo tinha caráter de informação. Pude perceber que o atleta tem um

arsenal de informações, mas pouca sabedoria para lidar com tudo o que lhe acontece. Como diz Benjamin: “(...) *as experiências estão deixando de ser comunicáveis. Em consequência, não podemos dar conselhos, nem a nós mesmos, nem aos outros.*” (1994, p. 200). Mais à frente, o mesmo autor aponta que justamente o que caracteriza a informação é a aspiração a uma verificação imediata, demanda que talvez seja cumprida pelo “diagnóstico” oferecido pelos testes psicológicos dirigidos a atletas...

Mas o trabalho mostrou inegavelmente que *há sentido* em ser atleta, que esta não é uma escolha gratuita ou indiferente. *Há sentido* para além da resposta neuroquímica da liberação de endorfina, ao contrário do que muitos fisiologistas acreditam. O sentido pode estar mesmo ligado às variações de sensibilidade a esse estímulo, pois a liberação e a captação hormonal são também mecanismos que, embora genéricos, guardam singularidades. A gratificação neuroquímica provavelmente varia nos atletas, circunstância que pode significar um intenso prazer no máximo esforço para um atleta, e apenas dor para outro.

Há mesmo sentidos *objetivos* através dos sentidos particulares: quando não se confunde “objetivo” com “mensurável”, é possível perceber que nos conteúdos, e para além deles, existem experiências comuns, existe linguagem comum, sentimentos aproximados. A sensação de incerteza e de revolta que L. transmite, quando fala sobre seu suposto “problema psicológico”, me foram familiares. Isso não indica que precisei entender a experiência dela através da minha, ou ao contrário, mas pude compreender a *nostra* experiência no ponto em que elas se resvalam, se tocam e novamente se distanciam: na culpabilidade presente na “suspeita”, na angústia frente à situação aparentemente “sem saída” e nos diferentes caminhos tomadas a partir de então. O testemunhar a experiência do outro retira a minha do “subjetivo” e a conduz para o plano da intersubjetividade: abre-se a possibilidade de sua veracização.

Com as entrevistas observei que, mesmo no esporte de rendimento, existem vínculos e sentidos estabelecidos com outros fatores que não se relacionam exclusivamente ao desempenho. Entre eles, destaca-se, com maior ênfase, o vínculo social estabelecido entre os atletas.

Por outro lado, repara-se a similaridade entre as falas de L., nadadora, e E. e M., atletas do basquete, no tocante à sua relação com a situação de treinamento. Mostraram-se muito mais vinculadas à atividade propriamente dita e ao alto desempenho, mantendo uma relação prazerosa inclusive com o empenho físico. Em momento algum das três entrevistas, referiram-se a comentários negativos acerca desse aspecto, ao contrário de como, nos outros depoimentos, foi feita a menção de que “o treino enche o saco”.

Tal apontamento acima mereceu destaque, pois, ainda que o processo de treinamento nas duas modalidades seja completamente diferente (os atletas de modalidades coletivas geralmente não “sofrem” tanto quanto os de modalidades individuais, nas quais o treino é quase exclusivamente fisiológico), algo na fala os aproxima: o fato de serem atletas de melhor desempenho aquelas que se referem à valorização do treino, independente de sua modalidade. Pode-se suspeitar que quando o rendimento é o foco do sentido, o treino físico, por mais árduo que seja, não é interpretado como penoso, como sofrimento ou como aborrecimento, mas como necessário e prazeroso. É possível deixar, como interpretação possível, que manter uma relação positiva com o treinamento (gostar de treinar) possa fazer diferença no desempenho⁷⁰.

Assim, termino o trabalho com a proposta de que o psicólogo do esporte pode buscar o rendimento *com* o atleta, *cuidando dele para que ele possa cuidar de si e de sua atividade*, pois não é dado a psicólogos proverem rendimento *pelo* atleta, além de, muitas vezes, também não

⁷⁰ Encontramos concepção similar em CSIKSZENTMIHALY, M.; RATHUNDE, K.; WHALEN, S., **Talented teenagers: the roots of success & failure**. Cambridge: Cambridge University Press, 1997. (apud MARKUNAS, 2005).

saberem como fazê-lo. Acompanhar com atenção e cuidado o percurso do atleta pode conduzi-lo àquilo que lhe seja possível e lhe faça sentido. Por esse caminho, acredito ser possível acontecer o fazer ético do psicólogo do esporte.

“Vender” um rendimento que não pode garantir; retirar a autonomia, a responsabilidade e a capacidade do atleta em lidar consigo mesmo e com seu esporte; rotulá-lo e permanecer cego às vicissitudes daquilo que o atleta faz e da “instituição esporte” em toda sua amplitude (à qual o atleta pertence) dizem de atitudes que correm o grande risco de levar a formas anti-éticas de atuar: ora corroboram queixas alocadas no “psicológico”, quando estas são produzidas objetivamente pela estrutura; ora mantêm-se afastadas, ingenuamente e/ou ideologicamente, da “realidade esportiva”.

Chegou-se, ainda, a outra proposição: a necessidade, já apontada algumas vezes acima, do psicólogo conhecer o esporte e especialmente a modalidade do atleta com o qual trabalhará. Aqui recorri à natação e ao basquete, em um primeiro momento, para compreender o ser-em-situação do atleta. Reconheço que há especificidade: os atletas não são “iguais” nem “genéricos”.

Inclusive escolhi restringir o trabalho para conseguir me aproximar, de forma ampla e profunda, da experiência dos nadadores que foram conhecidos. Já tinha essa suspeita antes do início da pesquisa, mas a clareza da importância do conhecimento do psicólogo acerca do esporte confirmou-se a partir da entrevista de L.. O rumo da análise seria completamente diferente se não tivesse sido dispensada atenção às questões relativas à modalidade trazidas por ela. Acredito que a análise realizada, devido a esse conhecimento, foi mais fiel à realidade e, sem dúvida, mais ética do que qualquer outra que não levasse em consideração todos os aspectos que pude

considerar: se o que percebemos não são “coisas em si”, mas “coisas para nós”⁷¹, de acordo com aquilo que faz parte de nossa realidade, o esporte precisa “estar” no psicólogo do esporte.

Nessa conclusão, encontrei apoio em Rúbio (2000, p. 26), ao dizer que:

Diante da diversidade de atuações é de se esperar que o profissional que atua em Psicologia do Esporte tenha também uma diversidade de formação. Além do conhecimento específico acumulado no curso de psicologia (...) ele necessita de um vasto conhecimento das questões relacionadas com o universo do atleta, como noções de biomecânica e anatomofisiologia e as especificidades das várias modalidades esportivas (...). A necessidade de todo esse conhecimento justifica-se pelas condições particulares em que vivem e atuam indivíduos e equipes que têm sua vida limitada pelo contexto vivido, ou seja, treinamentos, competições e seleções, e a interação com um meio restritivo com períodos de isolamento e concentração.

A partir disso, procede pensar, ainda, em que medida seria pertinente, por um lado, a inespecificidade da modalidade no fazer do psicólogo do esporte (e a conseqüente deficiência em sua atuação, dado que pode conhecer bem uma ou duas modalidades, mas não irá conhecer todas), e por outro, em que medida seria viável a especialização do psicólogo, tornando-se este não “do esporte”, mas “da modalidade”. A título de comparação, tem-se que, para o profissional do Esporte, é considerada conduta anti-ética atuar em modalidades nas quais não tem experiência/conhecimento, ainda que sua habilitação profissional o permita. Permaneço com dúvidas sobre essa questão, e acredito que muitos outros trabalhos são necessários para que se chegue a alguma conclusão sobre esse assunto.

⁷¹ De acordo com a concepção na fenomenologia presente em MERLEAU-PONTY, 1989.

7 SAINDO DA PISCINA...

Se por todo o trabalho insisti na importância de circunscrever os limites daquilo que se conhece a partir do ponto de vista do conhecedor, não posso deixar de fazê-lo em meu próprio trabalho. Como já argumentei anteriormente, o estabelecimento do recorte e dos limites de compreensão sobre um determinado assunto não invalidam o conhecimento; apenas o estabelece em um patamar mais “real”, onde todo o conhecido é parcial, contextualizado e provisório.

Dessa forma, sinto necessidade de apontar alguns aspectos que puderam interferir em minhas análises e conclusões. O ponto crítico das dificuldades que acompanharam a pesquisa foi, sem dúvida, a condução das entrevistas, nas quais percebi claramente como foi tortuosa a minha condução como ouvinte de narrativas. Capturada por uma perspectiva de pesquisa tradicional, não me permiti aflorar a clínica em mim. Intervenções clínicas ocorreram sem que delas eu me desse conta na maioria das entrevistas, uma vez que eu, enquanto pesquisadora, busquei os atletas, não o contrário.

Nessa situação não parecia coerente falar para eles algo que não tinham me procurado para ouvir, o que seria completamente diferente se tivéssemos disponibilizado uma forma de atendimento ou plantão psicológico onde o atleta viesse me procurar⁷². Definir essa “conduta” foi tarefa bastante conflituosa, e até agora não sei como considerá-la.

Além disso, certamente a pouca experiência clínica dificultou o processo do encaminhamento das entrevistas para a busca do sentido. Contudo, não tanto a ponto de comprometer a análise. Sem dúvida, deixar-me envolver pelas histórias narradas aguçou minha escuta clínica, permitindo que fosse revelada a singularidade do percurso de cada atleta/narrador,

⁷² Fica aqui a sugestão para futuros trabalhos.

bem como a minha como pesquisadora. Nesse sentido, foi possível realizar uma escuta clínica do *sentido de ser atleta*, abrindo-me a possibilidade de me encontrar como *psicóloga clínica do esporte*... ser eu mesma interfaceada...

Assim, compreendi, na etapa final do trabalho, que o duplo objetivo proposto era bastante ambicioso, mas, embora com limites possíveis na própria ambigüidade humana, ambos foram trabalhados. Para isso, a pesquisa contou com fatores positivos. Vejo como principal o fato de que eu, devido à condição de ex-atleta, mesmo me apresentando como pesquisadora/psicóloga, não ter ocupado, em nenhum momento, o lugar de *estrangeira* na conversa com os atletas. Falamos a mesma língua todo o tempo, e esse fator não só nos garantiu uma boa comunicação como o próprio acesso comum ao mundo do esporte, muitas vezes fechado aqueles que dele não fazem parte.

Sei que a proposta de “olhar o atleta como um todo” não é exclusiva desta pesquisa, pois encontrei essa proposta em muitos dos textos e artigos lidos e pesquisados. A diferença aqui se deu na busca por um modo de *fazer clínico* que procurou retirar essa proposta da teoria e efetivamente realizá-la. Acredito que a relevância do trabalho se mostra justamente nos momentos nos quais foi possível concretizar outra forma de ver e pensar o atleta e as teorias a ele vinculados. Espero que esta tentativa tenha apenas sido uma das primeiras de muitas, e que o trabalho possa servir, em alguma medida, de inspiração para as necessárias inovações exigidas pelo campo profissional do psicólogo do esporte.

Recorrendo a uma sinceridade quase ingênua, nesse fim de trabalho preciso admitir quão assustador foi pensar e produzir conhecimento sem “respaldo científico”. A produção nos moldes científicos e não autorais podem não garantir a “verdade” do mundo, mas garantem uma comunidade de pensamento e linguagem comuns, que tanto fizeram falta quando não poucas

vezes percebi estar falando sozinha. Como bem sintetiza Critelli:

Abrir-se para o inaudito, dissemos, exige entrar e permanecer no vazio silencioso que o antecede e prepara seu advento. Exige entrar nesse lugar onde nada nos é dado nem nada está pronto. Pisar no chão do inseguro. Arcar com o gesto não codificado, com a decisão não autorizada, com o resultado desejado sempre em aberto, com o fim às escuras. (2002, p. 89)

Felizmente, para lidar com o medo desses desconhecidos, inéditos e por vezes incompreensíveis fenômenos que encontrei, tive a grande vantagem de ter sido atleta...

Se foi possível encaminhar o trabalho na intensidade como o foi, isso certamente se deve ao meu contato apaixonado com o esporte, parte importantíssima da minha vida acadêmica, profissional e pessoal, ainda que, atualmente, estar atrás da baliza seja “apenas” uma ótima diversão... Mas ao término do trabalho me dei conta de que estar ao lado de atletas já pode ser, apropriadamente, a *minha* escolha...

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADORNO, T. W.; HORKHEIMER, M. **Dialética do Esclarecimento**. Rio de Janeiro: Zahar, 1986. 254p.

ALMEIDA, F. M. Aconselhamento Psicológico numa visão fenomenológico-existencial: cuidar de ser. In: MORATO, H. T. P. (org.) **Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa: novos desafios**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999. p. 45-60.

_____. **Ser clínico como educador: uma leitura fenomenológica existencial de algumas temáticas na prática de profissionais de saúde e educação**. 215 f. Tese (doutorado). Instituto de Psicologia. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2005.

ANGELO, L.F.; RÚBIO, K. (orgs.) **Instrumentos de Avaliação em Psicologia do Esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007. 228 p.

ARENDT, H. **Condição Humana**. Rio de Janeiro : Forense-Universitaria, 1987. 338p.

AUN, H. A. **Trágico avesso do mundo: narrativas de uma prática psicológica numa instituição para adolescentes infratores**. 136 f. Dissertação (mestrado). Instituto de Psicologia. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2005.

BAR-ELI, M. LURIE, Y. & BREIVIK, G. Rationality in Sport: A Psychophilosophical Approach. In: LIDOR, R. & BAR-ELI, M. (eds.) **Sport Psychology: Linking Theory and Practice**. Morgantown: Fitness Information Technology, 1999. p. 35-58.

BARBANTI, V. J. **Treinamento Físico: Bases Científicas**. 3ed. São Paulo: CLR Balieiro, 1996. 116 p.

_____. **Dicionário de educação física e esporte**. 2 ed. Barueri: Manole, 2003. 634 p.

BARRETO, J. A. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape, 2003. 430 p.

BARUS-MICHEL, J. Intervir enfrentando os paradoxos da organização e os recuos do ideal. In: ARAÚJO, J.N.G. de; CARRETEIRO, T.C. (orgs.) **Cenários Sociais e Abordagem Clínica**. São Paulo: Escuta, 2001. P. 168-189.

BAZETT-JONES, D.M., WINCHESTER, J.B., McBRIDE, J.M. Effect of potentiation and stretching on maximal force, rate of force development, and range of motion. **J. Strength Cond. Res.** 19(2):421–426. 2005.

BENJAMIN, W. **O Narrador: considerações sobre a obra de Nikolai Leskov.** In: Obras Escolhidas. V. 1. São Paulo: Brasiliense, 1985.p.161- 198.

_____. **Magia e técnica, arte e política: ensaios sobre literatura e história da cultura.** São Paulo: Brasiliense, 1994.

BECKER Jr. B. **Manual de Psicologia do Esporte e do Exercício.** Porto Alegre: Novaprova, 2000. 399 p.

BETTI, M. **Educação Física e Sociedade.** São Paulo: Movimento, 1991. 184 p.

_____. **A Janela de Vidro: Esporte, Televisão e Educação Física.** 278 f. Dissertação (Doutorado em Filosofia e História da Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

_____. Esporte *na* mídia ou esporte *da* mídia? **Motrivivência**, XII, n.17, p.107-111, 2001.

BÖHME, M.T.S. **Talento Esportivo I: aspectos teóricos.** Revista Paulista de Educação Física. São Paulo.v.8,n.2,p.90-100, 1994.

BOMPA, T.O. **Treinamento Total para Jovem Campeões.** Barueri: Manole, 2002. 248 p.

_____. **Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento.** 4 ed. São Paulo: Phorte, 2002b. 423 p.

BURITI, M.A. História da psicologia do esporte. In: BURITI, M. A.(org.). **Psicologia do Esporte.** Campinas: Alínea, 2001.p.11-18.

CAPALBO, C. Corpo e existência na Filosofia de Maurice Merleau-Ponty. In: CASTRO, D. S. P.; PICCINO, J. D.; JOSGRILBERG, R.S.; GOTO, T. A. (orgs.) **Corpo e Existência.** São Bernardo do Campo: UMESP/FENPEC, 2003. p. 11-18.

CASTRO, M.H.S.; De ROSE Jr., D. Personalidade do atleta. **Revista Paraense de Educação Física**. v.1,n.2, 2000.

CHAUÍ, M. S. **Convite à Filosofia**. São Paulo: Ática, 1997. 440 p.

CRATTY, B. J. **Psicologia no Esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall: 1983.

CRITELLI, D. M. **Analítica do sentido: uma aproximação e interpretação fenomenológica**. São Paulo: EDUC, 1996. 142p.

DAVIS, C.; MOGK, J. P. **Some Personality Correlates of Interest and Excellence in Sport**. Int. J. Sport Psychol., v.25,p.131-143, 1994.

DANTAS, E.H.M. **Psicofisiologia**. Rio de Janeiro: Shape, 2001. 154 p.

DIEM, C. **Historia de Los Deportes**. v.2. Barcelona: Luis de Caralt, 1966.

DORION, B.A. Beta-endorphin response to high intensity exercise and music in college-age women. J. Strength and Cond. Res. V.13, N. 1, p. 24-28, 1999.

ENRIQUEZ, E. O papel do sujeito humano na dinâmica social. In: **Psicossociologia – análise social e intervenção**. Petrópolis: Vozes, 1994a. p. 24-40.

_____. A interioridade está acabando? In: **Psicossociologia – análise social e intervenção**. Petrópolis: Vozes, 1994b. p.41-55.

FIGUEIREDO, L.C.M. **A Invenção do psicológico. Quatro séculos de subjetivação**. São Paulo: Educ/Escuta, 1992. 178p.

_____.(1997) **Temporalidade e narrativa nos processos de subjetivação da clínica psicanalítica**. (mimeo)

_____. **Matrizes do pensamento psicológico**. 10 ed. Petrópolis: Vozes, 2003. 208p.

_____. **Psicologia, uma (nova) introdução**. 2 ed. São Paulo: Educ, 2004. 76 p.

FRASCARELI, L. S. **Indústria Cultural e a Construção do Corpo na Pós-Modernidade**. No Prelo.

FREEMAN, W. H. **Physical education and sport in a changing society**. 4^a Ed. New York: McMillan Publishing Company, 1992. 367 p.

GENDLIN, E. T. **Befindlichkeit: Heidegger e a Filosofia da Psicologia**. Review of Existential Psychology & Psychiatry: Heidegger and Psychology. Vol. XVI, Nos. 1, 2 e 3, 1978-1979.

GOUVÊA, F.C. A motivação e o esporte: uma análise inicial. In: BURITI, M. A.(org.). **Psicologia do Esporte**. Campinas: Alínea, 2001.p. 149-174.

GRIFFI, G. **História da Educação Física e do Esporte**. Porto Alegre: D.C. Luzzatto Editores, 1989. 299 p.

GUIRADO, M. **Psicologia, pesquisa e clínica: por uma análise institucional do discurso**. São Paulo: Annablume/FAPESP, 2007. 268 p.

HANIN, Y.L. Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model. In: HANIN, Y. L. **Emotions in Sport**. Champaign: Human Kinetics, 2000. p.65-89.

HEIDEGGER, M. Ciência e Meditação. In: HEIDEGGER, M. **Éssais et conférences**. Paris: Galimardi, 1958.

HOWE, P. D. **Sport, professionalism and pain**. New York: Routledge, 2004. 222 p.

IZARD, C.E. Four systems for emotion activation: Cognitive and non-cognitive process. **Psychological Review**, v.99, p. 561-565, 1993.

KORSAKAS, P.; De ROSE Jr., D. Os encontros e desencontros entre esporte e educação: uma discussão filosófico-pedagógica. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.1, n.1, p.83-93, 2002.

KRAEMER, W.J. Effects of different heavy-resistance exercise protocols on plasma β -endorphin concentrations. **J. Appl. Physiol.** V. 74, p. 450-459, 1993.

LEIRO, A.C.R. **Educação e mídia esportiva: representações sociais das juventudes**. 290 f. Tese (doutorado). Universidade Federal da Bahia: Faculdade de Educação, 2004.

LÉVY, A. “A Psicossociologia: crise ou renovação?” In: MACHADO, M.N.M. et.al. (orgs.). **Psicossociologia – análise social e intervenção**. Petrópolis: Vozes, 1994. p.101-112.

_____. **Ciências clínicas e organizações sociais**. Belo Horizonte : Autêntica, 2001.

LOVISOLO, H. Hegemonia e legitimidade nas ciências dos esportes. **Motus Corporis**, v.3 p.51-72, 1996.

MACIEL, S.V. Fontes e sintomas de stress em atletas. In: BURITI, M. A. (org.). **Psicologia do Esporte**. Campinas: Alínea, 2001. p. 123-134.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora**. São Paulo : Edgard Blucher, 2000. 369 p.

MARKUNAS, M. Reabilitação psicológica de atleta lesionado. In: RÚBIO, K. **Psicologia do Esporte Aplicada**. São Paulo : Casa do Psicólogo, 2003. p. 173-191.

_____. **Uma compreensão dos aspectos psicológicos no desenvolvimento de talentos esportivos**. 133 f. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. Dissertação (mestrado). São Paulo, 2005.

MARQUES, A. O recrutamento de talentos para a prática desportiva. In: SILVA, F. M. **Treinamento Desportivo: Aplicações e Implicações**. João Pessoa: Universitária, 2002. p. 37-53

MARTENS, R.; VEALEY, R.S.; BURTON, D. **Competitive anxiety in Sport**. Champaign: Human Kinetics Books, 1990. 277 p.

MARTIN, G.L. **Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas em análise do comportamento**. Campinas: Iaccamp, 2001. 202 p.

MARTINS, J. **Um enfoque fenomenológico do currículo: educação como poíesis**. São Paulo: Cortez, 1992. 142 p.

MERLEAU- PONTY, M. **O primado da percepção e suas conseqüências filosóficas.** Campinas: Papirus, 1989. 93 p.

_____. **Fenomenologia da Percepção.** 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006. 662 p.

McARDLE, W.D. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano.** 5ªed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. 1113 p.

McCLAY, I.S.; ROBINSON, J.R.; ANDRIACCHI, T.P.; FREDERICK, E.C.; GROSS, T.; MARTIN, P.; VALIANT, G.; WILLIAMS, K.R.; CAVANAGH, P.R. **A Profile of Ground Reactions in Professional Basketball.** Journal of Applied Biomechanic, 10: 205-221, 1994.

MORAGUÉS, J. L. **Psicologia do Desempenho. Corpo Mocional e Corpo Pulsional.** São Paulo: Escuta, 2003. 272 p.

MORALES, J.C.P; GRECO, P.J A influência de diferentes metodologias de ensino-aprendizagem-treinamento no basquetebol sobre o nível de conhecimento tático processual.

Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.21, n.4, p.291-99, 2007.

MORATO, H.T.P. Serviço de Aconselhamento Psicológico do IPUSP: aprendizagem significativa em ação. In: MORATO, H. T. P. (org.) **Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa: novos desafios.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999. p.27-43.

_____. **Pesquisa Interventiva e Cartografia na Prática Psicológica em Instituições.** No Prelo.

MORGAN, W. P. & POLLOCK, M.L. Psychologic characterization of elite distance runner. **Annals of the New York Academy of Science**, v.301, p.382-403, 1977.

MORGAN, W. P. Prediction of performance in athletics. In: KLAVORA, P. & DANIEL, J.V. (orgs.) **Coach, athlete, and the sport psychologist.** Champaign: Human Kinetics, 1979.

_____. **The trait Psychology Controversy.** Research Quarterly for Exercise and Sport, 51: 50-76, 1980.

MOYSÉS, R. Morrer de tanto rir. **Motrivivência**, XII, n.17, p.113-122, 2001.

NUNES, A. P. **Entre aprendizagem significativa e metodologia interventiva: A práxis clínica de um laboratório universitário como aconselhamento psicológico**. 218 f. Dissertação (mestrado). Instituto de Psicologia. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2006.

OLÉIAS, V. J. **Políticas esportivas no Neoliberalismo**. Florianópolis: Motrivivência, ano XI, n.12, 1999.

PARRA, S. A. **Treinamento a longo prazo de nadadores**. 185 f. Tese (Doutorado) – Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. 2006.

PLATONOV, V. N.; FESSENKO, S. L. **Os sistemas de treinamento dos melhores nadadores do mundo**. v.1. Rio de Janeiro: Sprint, 2003. 402 p.

POLANYI, M.; PROSCH, H. **Meaning**. Chicago: University of Chicago Press, 1975.

POPPER, K. R. **Conjecturas e refutações**. Brasília : Unb, 1994. 449 p.

RAALTE, J. L. V.; ANDERSEN, M. B. **When Sport Psychology Consulting Is a Means to an End(ing): Roles and Agendas When Helping Athletes Leave Their Sports**. *The Sport Psychologist*, 21, 227-242, 2007.

ROVALETTI, M. L. A psicologia fenomenológica e o contexto teórico de sua constituição. In: CASTRO, D. S. P.; PICCINO, J. D.; JOSGRILBERG, R.S.; GOTO, T. A. (orgs.) **Corpo e Existência**. São Bernardo do Campo: UMESP/FENPEC, 2003. p. 165- 186.

RÚBIO, K. “O trajeto da Psicologia do Esporte e a formação de um campo profissional.” In: RÚBIO, K. (org.). **Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisa e Intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. 170 p.

_____. **O Atleta e o Mito do Herói. O imaginário esportivo contemporâneo**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001. 225 p.

_____. Aplicando a teoria: Tempos de Prática em Psicologia do Esporte. In: RÚBIO, K.(org.). **Psicologia do Esporte Aplicada**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. p. 9-12.

_____. **Medalhistas olímpicos brasileiros: memórias, histórias e imaginário.** São Paulo: Casa do Psicólogo; FAPESP, 2006. 364 p.

_____. **Ética e Compromisso Social na Psicologia do Esporte.** Psicologia: Ciência e Profissão, v. 27 (2) P. 304-315, 2007.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia.** Barueri, SP: Manole, 2002. 380 p.

SAPIENZA, B. T. **Conversa Sobre Terapia.** São Paulo: Educ/Paulus, 2004. 159 p.

SZYMANSKI, H. ; CURY, Vera Engler . A Pesquisa Intervenção em Psicologia da Educação e Clínica. **Estudos de Psicologia.** Natal: UFRN, v. 09, p. 355-364, 2005.

SIGOLI, M. A., DE ROSE JR., D. **A história do uso político do esporte.** R. Bras. Ci e Mov. 2004; 12(2): 111-119.

_____. **O esporte educacional e a prática esportiva nas escolas da cidade de São Paulo.** 62 f. Dissertação (Mestrado). Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2005.

SILVA, V.L.N. O preço de um sonho: a realidade do esporte que não é mostrada pela mídia. **Motrivivência**, XVIII, n.27, p.49-71, 2006.

SOLER, A.M. **Transtornos mentales em el deporte: diagnóstico, causas y prevención de la patología psíquica del deportista y el entrenador.** Madrid: Ediciones Tutor, S.A., 1997.

STAGNER, J.M; TANNER, D.A. **NATAÇÃO: Manual de medicina e ciência do esporte.** São Paulo: Manole, 2008. 173 p.

TANI, G. Cinesiologia, educação física e esporte: Ordem emanante do caos na estrutura acadêmica. **Motus Corporis**, v.3, p. 9-49, 1996.

_____. Esporte e processos pedagógicos. In: MOREIRA, W.W & SIMÕES, R. (orgs.) **Fenômeno esportivo no início de um novo milênio.** Piracicaba: Unimep, 2000.

TAVARES, O. Algumas reflexões para uma rediscussão do *fair-play*. In: TAVARES, O. & DaCOSTA, L.P. (eds.) **Estudos Olímpicos**. Rio de Janeiro: Gama Filho, 1999.

VALLE, M. P. & GUARESCHI, N. M. F. O esporte de Alto Rendimento: Produção de Identidades e Subjetividades no Contemporâneo. In: RÚBIO, K. (org.) **Psicologia do Esporte: teoria e prática**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. P. 241-264.

VALLERAND, R.J.; BLANCHARD, C.M. The study of Emotion in Sport and Exercise. In: HANIN, Y. L. **Emotions in Sport**. Champaign: Human Kinetics, 2000. p.3-37.

VEALEY, R.S. Personality and Sport: a comprehensive view. In: HORN, T. S. (org.) **Advances in Sport Psychology**. Champaign: Human Kinetics, 1992. p.25-59.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos de Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2ª ed. Porto Alegre: ArtMed, 2001. 560 p.

WILLIAMS, J.M. STRAUB, W.F. Nueva Psicología del Deporte: pasado, presente, futuro. In: WILLIAMS, J.M. (org.) **Psicología aplicada al deporte**. Madrid: Biblioteca, 1991.

ANEXO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Lígia Silveira Frascareli, aluna do Programa de Pós Graduação em Psicologia da Universidade de São Paulo, estou desenvolvendo uma pesquisa intitulada “Interfaces entre Psicologia e Esporte: sobre o sentido de ser atleta” como requisito para obtenção do título de Mestre em Psicologia do Esporte. Esta pesquisa tem como objetivo realizar um estudo sobre as vivências de atletas em relação às suas atividades esportivas, buscando comparar o que apresentam como demanda com o conteúdo da Psicologia Esportiva tradicional.

Para efetivação desta pesquisa serão gravados depoimentos de alguns atletas que se dispuserem a conversar sobre este tema. Assim é necessário o consentimento dos atletas para que as gravações sejam realizadas. Será mantido total sigilo quanto à identidade dos participantes.

Os atletas poderão recusar-se a participar do estudo bem como retirar seu consentimento a qualquer momento ao longo do desenvolvimento da pesquisa.

Lígia Silveira Frascareli

Mestranda em Psicologia

Declaro ter sido informado com detalhes sobre a pesquisa intitulada “Interfaces entre Psicologia e Esporte: sobre o sentido de ser atleta” e ter aceito participar através de um depoimento gravado. Estou ciente de que esta participação é inteiramente voluntária.

Fui informado de que o pesquisador manterá total sigilo de minha identidade e de que o material gravado e transcrito poderá, integral, ou parcialmente ser usado para fins de pesquisa e publicação científica.

Declaro estar ciente de que poderei retirar meu consentimento em qualquer fase do desenvolvimento da pesquisa.

Nome:

RG.:

Assinatura:

Data: