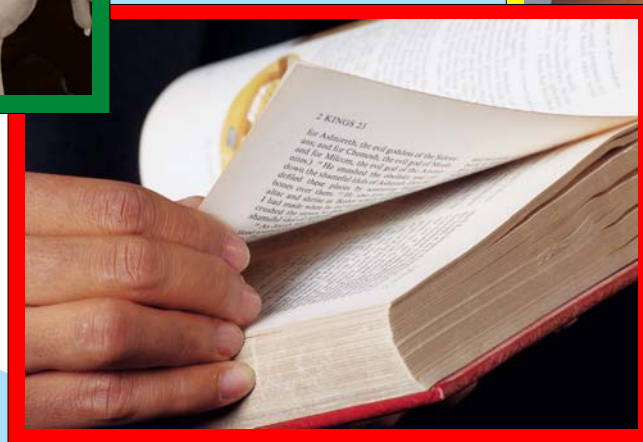
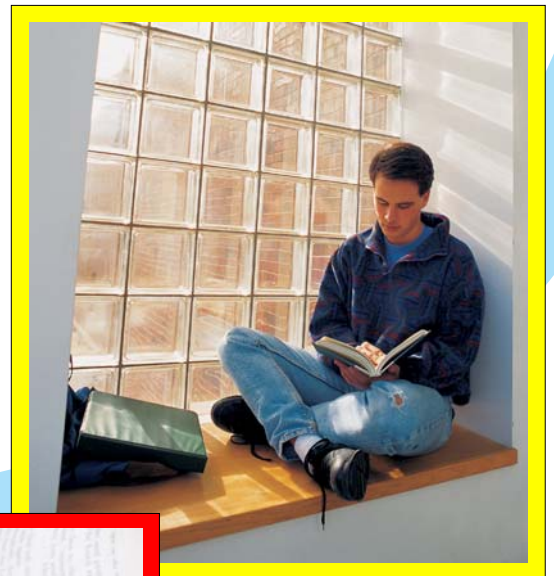


# Psicologia aplicada à Educação Física

Prof<sup>a</sup>. Rosângela Pires dos Santos

course**Pack**  
i@ditora



# **Psicologia aplicada à Educação Física**

**Prof<sup>a</sup>. Rosângela Pires dos Santos**



## Notas do Produto

Todo conteúdo aqui apresentado é de responsabilidade exclusiva da autora.

**ISBN** 85-87916-05-X

## TERMOS DE USO

Nenhuma parte desse documento pode ser reproduzida sem antes se obter a permissão de sua editora de origem, sua autora, ou iEditora. Todos os textos aqui expostos tem permissão para uma única impressão.



i@editora

---

Rua Pedroso Alvarenga, 1.046 / 9º. andar / cj. 95  
04531-004 - São Paulo - SP / Bairro Itaim  
coursepack@ieditora.com.br  
www.coursepack.com.br



*Universidade Castelo Branco*

**Psicologia aplicada à Educação Física**

**Curso: Educação Física - 3º período**

**Autora: *Rosângela Pires dos Santos***

- **Psicóloga**
- **Especializações: Terapia Cognitivo –Comportamental**
  - Gestalt terapia**
  - Bioenergética**
  - Disfunções Sexuais**
  - Hipnose Clínica e Médica**
  - Programação Neurolingüística.**
- **Mestre em Ciência da Motricidade Humana**
- **Doutoranda em Psicologia, Saúde, Educação e Qualidade de Vida.**
- **Professora Universitária na Universidade Castelo Branco**

## Sumário

<b>I. Psicologia do Corpo e do Movimento.....</b>	<b>03</b>
<b>1.1. A pessoa una e bipolar.....</b>	<b>03</b>
1.1.1. Simultaneidade.....	03
1.1.2. A Visão Bipolar é Sistêmica.....	04
1.1.3. É preciso Corpo para entender a Mente.....	04
1.1.4. É preciso Mente para entender o Corpo.....	05
<b>1.2. O indivíduo e seu corpo.....</b>	<b>05</b>
1.2.1. Expressão da unicidade da pessoa.....	05
1.2.2. Projeto de treinamento sob medida.....	05
1.2.3. O Limite físico da personalidade.....	06
1.2.4. O Território da liberdade subjetiva.....	07
1.2.5. A Estruturação da autenticidade e da criatividade.....	07
1.2.6. Manifestação da presença e da influência da pessoa.....	08
<b>1.3. Movimento: expressão do ser.....</b>	<b>08</b>
1.3.1. A expressão dinâmica do corpo, no ambiente significativo...	08
1.3.2. A Atividade intencional para atingir os objetivos do corpo...	10
1.3.3. O Instrumento para o desenvolvimento do corpo.....	10
1.3.4. Movimento é o instrumento para o desenvolvimento do corpo.....	11
1.3.5. Uma função para equacionar os problemas do corpo.....	11
1.3.6. Um diagnóstico da saúde do corpo.....	13
<b>II. Introdução à Psicologia aplicada ao Esporte.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1. História da psicologia aplicada ao esporte.....</b>	<b>14</b>
2.1.1. Psicologia do esporte nos EUA.....	14
2.1.2. Psicologia do esporte no Leste Europeu.....	15
2.1.3. Psicologia do esporte no Brasil.....	15
<b>2.2. Importância da psicologia aplicada ao esporte.....</b>	<b>19</b>
<b>III. Variáveis do sujeito que interferem no rendimento desportivo.....</b>	<b>20</b>
3.1. Ansiedade.....	20
3.2. Motivação.....	21
3.3. Estilo Atribucional.....	23
<b>IV. Treinamento Psicológico para o Esporte.....</b>	<b>24</b>
4.1. Conceito de treinamento psicológico.....	24
4.2. Formas de treinamento psicológico.....	25
4.2.1. Algumas técnicas de Treinamento Psicológico para o Esporte.....	26
4.2.1.1. Técnicas Somáticas.....	26
4.2.1.2. Técnica de respiração profunda de Lindermann.....	26
4.1.2.3. Treinamento Reflexo de Tranqüilidade.....	27
4.1.2.4. Técnica Becker.....	27
4.1.2.5. Técnica de Michaux.....	27
<b>Bibliografia.....</b>	<b>28</b>

## **I. Psicologia do Corpo e do Movimento**

A visão cartesiana na qual o corpo e a mente do ser humano são definidos como fenômenos separados perdura até os dias atuais.

Ao se pensar o homem a partir de uma visão holística, percebe-se que a dicotomia corpo e mente pode ser considerada um engano dualista.

A psicofisiologia assim como a medicina psicossomática vem corroborar com esta visão holística do ser, quando admite que a mente é capaz de causar a degeneração de um órgão através do pensamento negativo acumulado nele.

### **1.1. A pessoa una e bipolar**

Segundo Feijó (1998), a teoria bipolar da personalidade é monista. Afirma que a essência de toda a realidade é uma só: a energia.

A base ontológica da Teoria Bipolar: a realidade é um contínuo energético. A matéria prima de todas as formas e expressões da realidade é definida como energia.

Para a teoria bipolar da personalidade mente e corpo são basicamente dois pólos da mesma realidade. Não existe uma hierarquia qualitativa entre um e outro pólo; uma vez que ambos são essenciais.

A Estrutura humana bipolar admite que a pessoa tem uma só essência que se organiza em dois pólos:

1. Corpo → Pólo energético de maior massa
2. Mente → Pólo energético de menor massa

Mas qual causa o que?

Se corpo e mente têm a mesma natureza, nenhum causa o outro, porque eles agem simultaneamente.

É preciso que o treinador atlético tenha cuidado para não cair no reducionismo e acreditar que o preparo físico é a causa única do bom rendimento nos jogos, negando a importância do preparo mental.

#### **1.1.1. Simultaneidade**

Todas as experiências da personalidade são vivenciadas simultaneamente pelo corpo e pela mente. Cada experiência mental é acompanhada de maneira simultânea, por uma experiência física e vice-versa.

Existem vantagens neste conceito de simultaneidade, quais sejam:



**Terapêutica:** Médicos e psicólogos da Psicossomática vem propondo cada vez mais a terapia em equipes. Pesquisas de psicologia e medicina esportiva demonstram que a recuperação do atleta contundido não depende apenas da extensão “médica”. Mas sim de como o atleta percebe sua contusão. Da postura do atleta ao responder suas próprias perguntas dependerão suas emoções como medo ou coragem; seu comportamento em seguir fielmente ou não seu tratamento; seus planos futuros: perderei meu contrato?, minha performance continuará a mesma?

Na terapia do contundido, os terapeutas de corpo devem atuar, ao mesmo tempo, como terapeutas da mente.

**Didática:** O processo de aprendizagem é psicofísico. Somente se aprende aquilo que é significativo ao próprio universo de necessidades e valores. Quando um assunto vai ao encontro de nossas necessidades físicas e emocionais, o organismo todo se mobiliza para receber a comunicação e introjetá-la na personalidade. Basta que nossa percepção pessoal avalie o tema como “interessante”, para que todo o processo psicopsíquico de receptividade aconteça: a audição fica mais acurada, os músculos se descontraem, os hormônios que favorecem os processos relacionais são produzidos e distribuídos, a eletricidade e a química das relações sinápticas se otimizam.

Caso contrário o atleta, ou educando, mobiliza uma postura física e emocional de bloqueio.

O bom comunicador descobre as multidimensões da motivação e envia mensagens para o corpo e a mente do interlocutor.

### **1.1.2. A Visão Bipolar é Sistêmica.**

Numa visão sistêmica o bom funcionamento do todo depende do êxito de cada subsistema.

Numa visão holística o que faz sentido é o conjunto integrado, ele sim é significativo.

Corpo e Mente constituem a bipolaridade do contínuo energético. O ser humano é parte da realidade cósmica. Costumamos dizer que o ser humano tem energia, quando na verdade ele é energia.

### **1.1.3.É preciso Corpo para entender a Mente.**

O Corpo é parte necessária do processo cognitivo. A Psicomotricidade funciona como facilitadora entre Educação Física e Educação Intelectual.

O Professor que aprende a ler as mensagens do corpo, sabe detectar na sala de aula cansaço, entusiasmo, dinamismo, stress etc. Pode criar uma didática

orientada pelos gestos e posturas do corpo. Entendendo o corpo é possível entender a mente.

#### **1.1.4. É preciso Mente para entender o Corpo**

O cuidado com a mente não deve ser visto como uma atividade periférica e secundária, quando se trata da funcionalidade do corpo. Uma boa prova disto foi a criação de Simonton (1987), ao desenvolver a psicoterapia do câncer.

### **1.2. O Indivíduo e seu Corpo**

A teoria bipolar afirma: “*minha pessoa é meu corpo*”. É uma proposta de uma psicologia do corpo, do movimento e do esporte. Propõe uma psicologia holística do corpo.

#### **1.2.1. Expressão da unicidade da pessoa.**

Cada personalidade é uma entidade única.

A tendência da sociedade é a padronização das individualidades através da massificação do consumo igualando a todos. Um bom exemplo é a moda que impinge um mesmo estilo para todos. Os meios de comunicação não divulgam as diferenças individuais.

A instituição educacional se ocupa do nivelamento social, priorizando a reprodução de modelos tradicionais, onde os criativos não são premiados.

Contudo, a simples observação do corpo das pessoas demonstra a realidade das diferenças individuais na unicidade da pessoa:

- Cada corpo é único
- Cada mente é única
- Cada personalidade é única

A unicidade da pessoa respeita a individualidade e as necessidades pessoais do indivíduo.

No treinamento desportivo a unicidade do atleta nos ensina a improdutividade das receitas técnicas pré-fabricadas e endereçadas indiscriminadamente a todos os atletas.

#### **1.2.2. Projeto de treinamento sob medida**

- Levantamento somático do atleta;
- Conhecimento aprofundado da personalidade do atleta;

- Conhecimento de seus valores pessoais e sociais, seus medos e convicções, sua história de vida.

### **1.2.3.O Limite físico da personalidade**

Existem duas dimensões físicas que limitam o ser humano : **Tempo e Espaço**

**O TEMPO ou Dimensão temporal, é o limite da duração.** Nosso tempo realmente significativo é de natureza psicológica. O tempo psicológico pode nos deixar impacientes e gerar ansiedade ou frustração.

No treinamento Desportivo, um dos desafios relacionados com o tempo é a impaciência com a preparação física. O preparo físico pode e deve ter relacionamento também com o aqui e agora do atleta. O condicionamento físico, também pode ser conseguido através de estratégias significativas no momento presente, não sendo necessário mostrar as enormes vantagens “daqui a algum tempo”.

Uma qualidade didática, pode ser o resultado do uso criativo do tempo. A personalidade amadurecida se realiza adequadamente enquanto corpo, respeitando o tempo próprio dos seus ritmos naturais.

**O ESPAÇO ou Dimensão Espacial é o limite da extensão geográfica.** O limite físico começa no nascimento. Ao separar-se do corpo da mãe o indivíduo começa com a experiência da individualidade física, através das sensações e percepções, do tipo “eu sou”, que sempre acontecem dentro de uma demarcação física chamada “meu corpo”.

É através do corpo que se torna possível expressar e comunicar as experiências. A auto expressão do corpo e da mente se faz através de um equipamento físico, que inclui pele, voz, órgãos do sentido, nervos, músculos, posturas e gestos.

Do ponto de vista meramente físico, a personalidade atinge até os limites de extensão do corpo. Com as mãos, a personalidade atinge pessoas e coisas, tocando, segurando, protegendo, agredindo, acariciando. Atinge pontos mais distantes utilizando a locomoção das pernas.

O conhecimento da estrutura do corpo e seus recursos potenciais, suas fragilidades e limites, suas necessidades e sua dinâmica, tudo isso aponta para o modo de ser e comportar-se da pessoa.

#### **1.2.4. O Território da liberdade subjetiva**

O corpo é o território da objetividade, local concreto dentro do qual o ser existe. Mas, também, território da subjetividade, porque o sujeito que eu sou identifica-se com o meu corpo.

Não se deve dizer tenho um corpo mas, sou um corpo.

No esporte individual, o corpo vivencia a solidão do próprio eu.

No esporte coletivo o atleta vivencia mais intensamente a competição inter territorial, característica da vida em sociedade.

O **exercício da liberdade** é uma atividade psicológica da subjetividade no interior do corpo.

O fato de exercitar uma opção, o atleta **destrói a fantasia da onipotência**, que é a fantasia de que se pode fazer tudo aquilo que se bem entende. Ao exercitar sua liberdade, fazendo uma livre escolha, o atleta toma consciência da realidade de sua **“limitação”** pessoal. De sua limitação mental, de sua limitação física. Viver livremente é agir limitadamente. **Ser limitado é ser especializado.**

#### **1.2.5. A Estruturação da autenticidade e da criatividade**

Ser autêntico é assumir positivamente a própria maneira física e espiritual de ser, procurando viver de uma forma coerente com a própria estrutura humana. São partes integrantes da autenticidade pessoal: a necessidade de auto-expressão e de auto-realização.

A não-autenticidade prejudica o corpo e a mente. Daí a necessidade de se formarem professores aptos, que estimulem o educando a se envolver em um processo de auto-descoberta. A idéia é encorajar cada aluno a amar a si mesmo, a respeitar seu próprio modo diferente de ser, aceitar seu modo peculiar de agir. Sem pedir desculpas a ninguém. Sem esconder sua genuinidade.

A proposta aqui lida com criatividade, associa o criativo com o autêntico. Ser criativo é aquele que não fica repetindo o modelo dos outros, basta respeitar a própria genuinidade para ser criativo.

Cada professor deve valorizar as diferenças individuais dos alunos, ensinando-os a equacionar seu modo pessoal de pensar e de agir com as maneiras tradicionais de resolver os problemas que fazem parte do ensino.

No treinamento desportivo as “jogadas ensaiadas” só funcionam quando as circunstâncias do jogo ensaiado se repetem, literalmente, no dia da competição. Uma pequena mudança dos fatores e o ensaio vai por água abaixo.

Cada atleta se transforma em uma espécie de treinador associado, preparado para modificar o plano geral do jogo.

### **1.2.6. Manifestação da presença e da influência da pessoa**

O corpo é a manifestação da presença da pessoa. O corpo é a pessoa, enquanto manifestação concreta.

De início, o treinador terá que naturalmente usar a presença do seu corpo, para transmitir aos atletas sua filosofia do esporte e sua visão tática do jogo.

Na medida em que a influência da pessoa vai-se desvinculando do polo do corpo, a influência da pessoa vai depender cada vez menos da presença do corpo.

As negatividades da personalidade do treinador, que foram transmitidas através do corpo presente, causa influência negativa, estas negatividades serão até ampliadas, quando a influência não contar com o policiamento da presença.

A influência do líder vai depender das características individuais de energia das pessoas com quem o corpo-mente se interrelacione.

Para entender adequadamente a qualidade e a intensidade da influência causada por uma pessoa, impõe-se conhecer bem os traços e as qualidades do transmissor da energia, bem como as qualidades e os traços dos receptores da energia.

O rendimento do treinador é maior, quando a maioria dos atletas aceita alegremente sua orientação

O treinador tranquilo que acredita que ser bom profissional implica em ser humano, conseguirá transmitir toda a sua programação tática no desenrolar dos treinos, contando com a colaboração voluntária dos jogadores.

## **1.3. Movimento: expressão do ser**

### **1.3.1. A expressão dinâmica do corpo, no ambiente significativo**

O movimento sempre tem uma finalidade, sempre surge após uma avaliação subjetiva de significado. Movimento é um dos instrumentos, usado pelo corpo-mente, para responder coerentemente ao significado convencional. A mesma experiência pode originar diferentes tipos de comportamento, dependendo do significado atribuído pelo indivíduo.

Os fatores que mais pesam na elaboração do significado são: a **qualidade** e a **intensidade** das **necessidades pessoais**.

Existem algumas necessidades nas personalidades que são universais:

**1. Auto-expressão:** quando o indivíduo tem a possibilidade de se expressar, o ambiente torna-se significativo para ele o que lhe possibilita uma melhor assimilação dos conteúdos.

No Treinamento Desportivo o treinador ao elaborar seu plano de treinamento deve buscar estratégias que permitam que cada atleta expresse seu próprio estilo de jogo.

**2. Auto-realização:** eficaz é aquele que atinge seus objetivos preestabelecidos, com o máximo de rendimento e o mínimo de investimento de energia.

Cabe ao treinador e/ou professor, conhecer o alvo dos seus atletas e/ou alunos. Existem alvos que não são realistas, os treinadores e/ou professores podem ajudar seus atletas e/ou a fazer reavaliações de suas metas individuais.

**3. Necessidade pessoal de trabalhar direito:** é fazer bem as coisas que se considera importantes e significativas.

O caminho é detectar as coisas que os indivíduos consideram importantes e criar condições para que essas coisas sejam realizadas e de forma que não desperdice esforços.

**4. Necessidade gregária, necessidade social:** é o espírito de equipe, desenvolvido em relação ao grupo com o qual o indivíduo se identifica e considera importante.

O que mais caracteriza a identidade de um grupo não são os pequenos detalhes como a marca do cafezinho ou da chuteira. A identidade do grupo é o resultado de integração de qualidades mais amplas e profundas, como: tipo de liderança, respeito aos membros, condições de trabalho, perspectivas de progresso, retribuição ao investimento individual, compreensão, ajuda mútua etc. São estas qualidades que devem ser trabalhadas pelos líderes, pois são elas que fazem dos grupos, comunidades desejáveis.

**5. Afetividade:** é o componente provavelmente mais influente. É um tipo de valor humano que apresenta várias dimensões: amor, respeito, aceitação, apoio, reconhecimento, gratidão, interesse. Dois aspectos importantes para o cultivo do amor: respeito e aceitação.

Respeitar é assumir o direito que o outro tem de ser, acima de tudo, de ser diferente. Frente ao desrespeito, grande energia que a pessoa poderia estar investindo para melhorar sua produtividade, é desperdiçada na tendência pessoal de se defender. A aceitação é a postura de aceitar o direito do outro de agir diferente dos demais.

A afetividade atribui significado aos eventos, às coisas e às pessoas.

### **1.3.2. A Atividade intencional para atingir os objetivos do corpo**

Como vamos saber quais são as necessidades individuais de um atleta ou aluno quando nos encontramos com ele pela primeira vez ?

Existem alguns objetivos genéricos da personalidade com os quais se pode contar, quando se lida com seres humanos pela primeira vez ?

Há um roteiro evolutivo de metas pelo qual todos passam na abordagem existencial, centrada na pessoa: são objetivos do corpo, da mente e da personalidade, para ajudar a pessoa a atingir o nível de auto-decisão no processo do vir-a-ser.

Na busca do processo de **auto-realização** estão envolvidos os processos de **auto-consciência**, **auto-compreensão**, que se objetivam como **auto-aceitação**.

A auto consciência verifica-se no conceito de imagem que se faz de si próprio. Em virtude da sociedade tender a rotular as pessoas, reduzindo-as a um ou dois adjetivos para representá-las, quando na verdade as pessoas constituem sempre uma complexidade e devem ser tratadas como tal. A Educação Física, ensinada numa perspectiva holística consegue corrigir auto conceitos inadequados.

Com auto aceitação o atleta passa aceitar como natural para o seu corpo os limites imposto por suas incapacitações, temporárias ou permanentes. Acontece assim a auto-compreensão como um todo corpo/mente. Quando o indivíduo atinge a auto compreensão é capaz de reorientar seus movimentos, aceitando o desafio de uma nova posição e o desafio de reaprender. Finalmente, canaliza suas características que, a priori, eram classificadas como negativas, para um objetivo que resulta em um aumento do seu rendimento.

### **1.3.3. O Instrumento para o desenvolvimento do corpo**

A programação genética evidencia que o indivíduo é caracterizado pelo vir-a-ser ao determinar o potencial da pessoa. Para tornar-se um grande lançador de dardos, o indivíduo necessita como requisito mínimo possuir braços muscularmente fortes.

Por isso conhecer a história do indivíduo ajudará a determinar o que a pessoa será. Assim, os treinadores se apóiam no biotipo, no levantamento antropométrico do atleta antes de planejar o que conseguirão dele. Para tanto é preciso conhecer o seu potencial de desenvolvimento e de crescimento.

Crescimento é o processo agregador, cumulativo, de modificações mensuráveis de extensão, de volume, de peso, em um determinado corpo. Saber sobre crescimento é importante, mas não é tudo. Desenvolvimento é uma conceituação que os estudiosos elaboraram para poder explicar as mudanças das pessoas através do tempo. Se caracterizando pela ocorrência dos crescimentos integrados de várias partes do corpo e da mente. É um crescimento que consulta aos interesses totais do organismo da personalidade.

É importante avaliar o biotipo do atleta, à luz da sua história de vida, dos seus interesses e das suas motivações.

#### **1.3.4. Movimento é o instrumento para o desenvolvimento do corpo**

O movimento visa operacionalizar o desenvolvimento do atleta, portanto inclui:

- **Preparo físico** → lado somático
- **Preparo psicológico** → lado mental
- **Preparo técnico** → lado especializado dos fundamentos das técnicas de determinado esporte.
- **Preparo tático** → lado dinâmico do esporte que determina as estratégias a serem utilizadas.

Limitar-se a apenas um ou dois destes aspectos é cuidar apenas do crescimento esquecendo do desenvolvimento. Treinador desportivo nenhum mandaria para uma competição um atleta que tivesse apenas preparo psicológico, por melhor que o preparo tenha sido. Mas um considerável número de treinadores manda atletas que tiveram apenas preparo técnico. Quer dizer, crescimento, às custas de desenvolvimento.

#### **1.3.5. Uma função para equacionar os problemas do corpo**

O movimento em nossa sociedade, fruto de uma herança cultural ocidentalizada, visa o movimento como um fim em si mesmo, bastando-se como tal de forma pobre e repetitiva. Criando o que pode ser denominado como Ativismo, ou seja, uma atividade voltada para si mesma.



O movimento, no entanto, deve ter como princípio um compromisso com o vir-a-ser do ser humano, com suas projeções existenciais na busca de seu projeto de futuro, sendo uma função orgânica que visa resolver os problemas do corpo e da mente para alcançar uma direcionalidade, que é este mesmo vir-a-ser. (FEIJÓ, 1998)

Este equacionamento, entre as funções orgânicas que se estabelecem entre o corpo e a mente, significa estabelecer uma relação adequada, funcional, entre elementos diferentes.

O **equacionamento** dos problemas com o **mundo físico** exige movimentos especializados da pessoa, de acordo com as situações físicas peculiares enfrentadas.

Equacionamento é, assim, quando ocorre de um treinador conseguir ensinar a um atleta individualista a expressar seu individualismo num contexto geral do plano estratégico do jogo; a identidade do atleta é preservada e o projeto tático do treinador é viabilizado.

As relações interpessoais são, por tudo isso, parte fundamental no **treinamento psicológico** do atleta, ainda que sua modalidade desportiva seja individual.

Pois, a solidão do atleta individual requer preparo especial com relação à torcida. A presença da torcida pode elevar ou destruir o bom desempenho do atleta, dependendo do espetáculo que se está assistindo. Equacionar-se bem com a torcida é dar-lhe o devido valor, alegrando-se por sua presença, mas impedindo que ela interfira na concentração da jogada.

Já nos esportes coletivos, o bom treinamento interpessoal é aquele em que os atletas são preparados para suplementar e complementar o conjunto. Deve haver um plano estratégico de jogo que seja rigoroso, detalhado, abrangente, que nunca perca de vista a equipe.

O movimento humano se constitui como uma função de equacionamento também dos problemas interpessoais do corpo e da mente. Assim como de problemas com os **valores culturais**. É importante conhecer os valores culturais do atleta. Pois quando se observa o conjunto dos movimentos da pessoa, será possível descobrir como ela está tentando equacionar sua realidade individual com os problemas culturais do seu mundo. O movimento humano, na sua complexidade psicofísica, é uma sofisticada função de equacionamento dos problemas do corpo, sejam ele do mundo físico, das suas relações interpessoais ou do seu contexto de valores culturais.

### **1.3.6. Um diagnóstico da saúde do corpo**

Além de tudo já acima exposto, o **movimento** também pode servir como um **indicador** sofisticado da **saúde** e da **enfermidade** do corpo e da mente. Quando se observa com acuidade a forma de comportamento de cada pessoa, percebe-se a singularidade presente em cada estilo comportamental, expressando uma unicidade em cada modo de ser.

As características individuais podem fornecer pistas, como por exemplo, uma pessoa tímida que se revela por um andar cuidadoso, com medo da possível exposição. Uma modo tímido de olhar que pode ser um misto de desculpas e solicitação de ser aceito. Acomodar-se em locais que não o coloquem em evidência. Tais exemplos ilustram o fato de que os movimentos do indivíduo constituem um bom instrumento de diagnóstico de normalidade ou anormalidade.

Um bom desenvolvimento das capacidades de observação e percepção podem dar ao professor ou treinador uma boa oportunidade para diagnosticar bem através da análise do movimento. O movimento pode transformar-se, então, em instrumento diagnóstico eficaz daquilo que vai mal na personalidade e na vida das pessoas. Quanto mais os professores de atividades físicas e os treinadores estudarem Psicologia do Movimento, mais ficarão em condições de trabalhar para o bem dos seus alunos e dos seus atletas.

## **II. Introdução à Psicologia aplicada ao Esporte**

Segundo Rubio (2000), a Psicologia do Esporte, de acordo com um padrão historicamente reconhecido, pode ser subdividida em três áreas de especialização: aprendizagem e controle motor, desenvolvimento motor e Psicologia do Esporte.

- A **área de aprendizagem e controle motor** está ligada aos processos de cognição e percepção que envolvem o desempenho e a psicologia experimental da aprendizagem do comportamento;
- O **desenvolvimento motor** estabelece os vínculos entre a Psicologia do desenvolvimento e sua relação com o esporte e o desempenho motor;
- A **Psicologia do Esporte** enfatiza o comportamento social no esporte e na atividade física; ou seja, a influência da personalidade, dos fatores sociais e das diferenças individuais do comportamento no contexto esportivo, alcançando ainda, a educação e o treinamento em suas especificidades.(RUBIO,2000)

## **2.1. História da psicologia aplicada ao esporte**

### **2.1.1. Psicologia do esporte nos EUA**

Segundo Rubio (2000), o surgimento da Psicologia do Esporte é, comumente, apontado como acontecido no final do século XIX e início do século XX, com as pesquisas realizadas pelo psicólogo da Universidade de Indiana Norman Triplett, sobre as motivações dos ciclistas que atuavam em duplas ou grupos, que obtinham melhores resultados do que aqueles que competiam individualmente.

Mas ainda que a psicologia tenha usado o esporte como objeto de estudo, ainda não se constituiu como uma autêntica área específica de conhecimento.

Foi Coleman Griffith o **precursor da Psicologia do Esporte nos EUA**, ao fundar o primeiro laboratório de Psicologia do Esporte na Universidade de Illinois em 1925, no qual desenvolveu o primeiro curso neste campo. Escreveu ainda dois livros: *Psicologia de Técnicos* (1926); *Psicologia de Atletas* (1928).

Foi, porém, na **década de sessenta** que a Psicologia do Esporte recebe um impulso renovado com eventos relacionados a pesquisa e organização institucional da área com a formação da **Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP)** em 1965 e a criação da **Sociedade Americana para a Psicologia do Esporte e Atividade Física (NASPSA)** em 1968

Na **década de setenta** a Psicologia do Esporte é então reconhecida como disciplina, dentro das ciências do esporte. Fato que estimula o desenvolvimento de pesquisas sistemáticas através de estudos experimentais. São realizados vários estudos sobre personalidade, com ênfase na pesquisa de mecanismos internos como reguladores da conduta.

Com a chegada da **década de oitenta** este enfoque passa a situar-se no **cognitivismo**, principalmente, com os problemas relacionados com pensamentos e representações mentais no rendimento dos atletas. Este desenvolvimento das técnicas cognitivas a colocou como um dos principais referenciais para grande parte dos programas de treinamento realizados.

Aliado a isso, ocorre uma maior abrangência das investigações na Psicologia do Esporte. Introduzindo técnicas mais eficazes para aumentar a capacidade de aprendizagem e desenvolvimento pessoal, formas facilitadoras de comunicação da relação técnico equipe, estabelecimento de metas, desenvolvimento de técnicas psicológicas de treinamento.(RUBIO,2000)

Em 1985 é instituída a **Associação para Progresso da Psicologia do Esporte (AAASP)**, que objetivava a divulgação do trabalho das outras organizações.

### **2.1.2. Psicologia do esporte no Leste Europeu**

A tradição histórica da Psicologia do Esporte no leste da Europa também é fundamental para o desenvolvimento desta área de conhecimento. No antigo bloco soviético os psicólogos tiveram grande importância para a capacidade de rendimento dos atletas de alto nível, influenciando na seleção, treinamento e preparação de atletas de competição.

Já em 1901 Lesgaft analisa possíveis benefícios psicológicos da atividade física. Na década de 20 Puni e Rudik publicam artigos acadêmicos e criam os **Institutos para Cultura Física de Moscou e Leningrado**, fato que pode ser considerado o marco inicial da Psicologia do Esporte na URSS.

Mas, é na **década de cinquenta**, com o desenvolvimento do programa espacial soviético, desenvolvido para astronautas, começaram a ser criados importantes procedimentos da Psicologia do Esporte utilizados nas décadas de 80 e 90. Como o treinamento conhecido como auto-regulação psicológica, técnicas estas utilizadas no controle voluntário de funções corporais. Assim como, as técnicas de treinamento empregadas ao longo dos anos: treinamento autógeno, representação mental das imagens e auto-hipnose.

Atualmente as linhas de investigação mais importantes, são:

- compreensão da motivação competitiva;
- enfrentamento efetivo da ansiedade competitiva e pré-competitiva;
- busca da prontidão psíquica dos traços da personalidade individual e processos subjeteivos.

É importante, ainda, ressaltar Cuba como herdeira de grande parte do conhecimento desenvolvido na Psicologia do Esporte da antiga URSS, o que faz com que se mantenha até hoje como grande potência esportiva.

### **2.1.3. Psicologia do esporte no Brasil**

A Psicologia do Esporte no Brasil tem uma história bem recente, que podemos situar na década de cinquenta com o psicólogo João Carvalhaes que atuou no São Paulo Futebol Clube e na Seleção Brasileira de 1958, campeã mundial na Suécia. Assim como com juizes de futebol na Federação Paulista de Futebol. Foi um dos participantes do II Congresso Internacional de Psicologia do Esporte em Washington, onde apresentou o trabalho: *“Correlação entre o estado psicológico e o rendimento do atleta de futebol.”*

A seleção brasileira de futebol, campeã mundial no Chile, em 1962, também contou com o psicólogo Athayde Ribeiro em sua delegação. Athayde Ribeiro escreveu em co-autoria com Emílio Mira o **primeiro livro de Psicologia do Esporte brasileiro**, "*Futebol e Psicologia*." E participou do congresso de **fundação da Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte** em Roma com o trabalho, "*Observações sobre Psicologia aplicada ao futebol*." E em 1965 publicou "*Psicologia esportiva e a preparação do atleta*".

Na década de setenta a participação de psicólogos no esporte foi ampliada, principalmente no futebol. João Serapião atuou no Guarani Futebol Clube, em 1971 e no Sport Clube Corinthians, com Paulo Gaudêncio em 1971 e Flávio Gikovate, em 1982

Em 1976 Mauro Lopes de Almeida desenvolveu importante trabalho no **Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa**, levando a influência da Psicologia do Esporte para outras modalidades esportivas

Em 1979 foi fundada a **Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte (SOBRAPE)**, cujo presidente-fundador foi o psicólogo Benno Becker Junior. E são criadas várias sociedades estaduais: pernambucana, mineira, carioca, gaúcha e paulista.

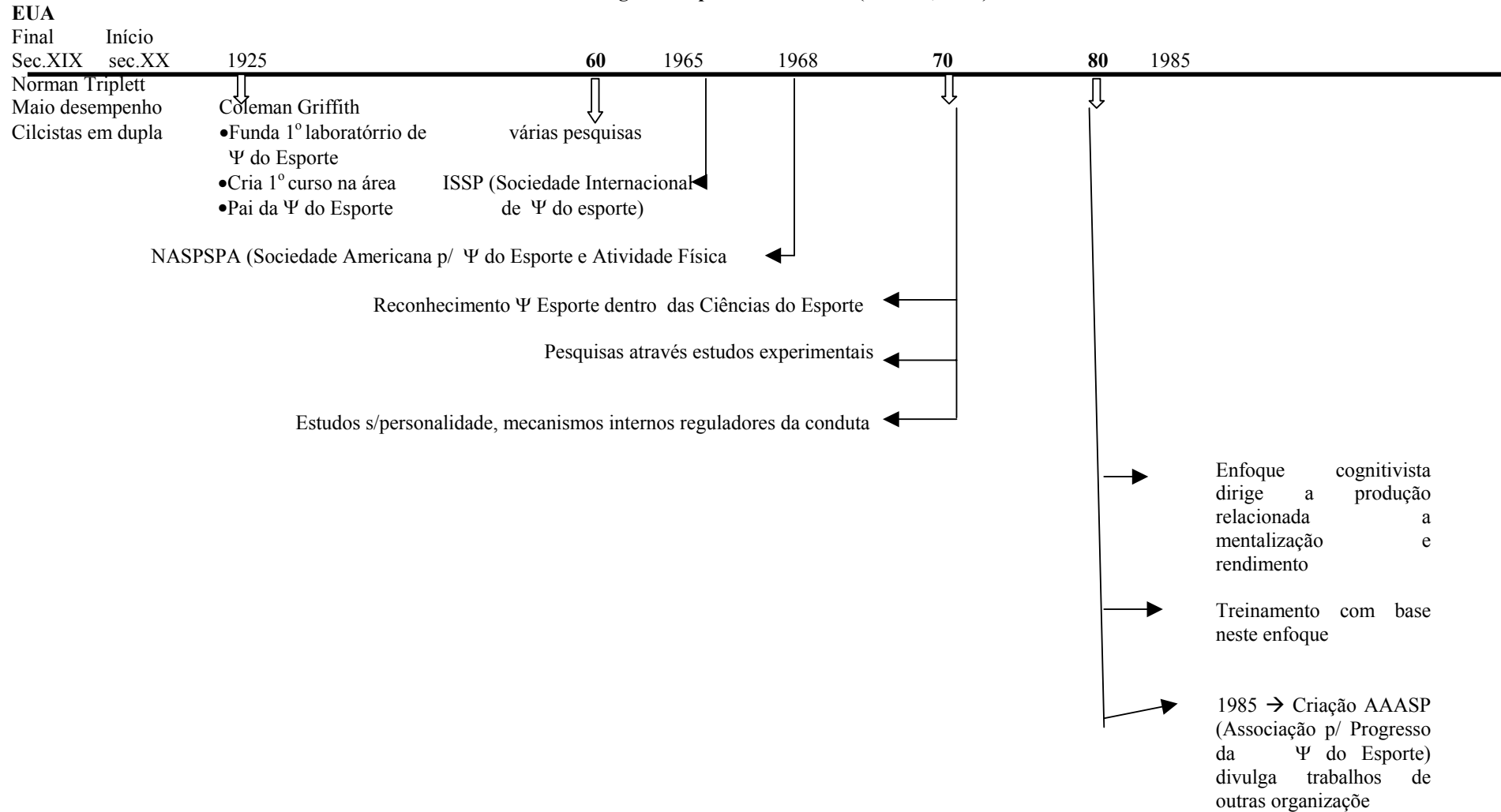
Na década de oitenta, a psicóloga Eliane Abdo Philippi, coordenou o **Centro de Preparação Psicológica** no Esporte Clube Pinheiros, com a atuação de vários psicólogos em várias modalidades, tanto em psicodiagnóstico esportivo como suporte psicológico. Experiência que resultou em diversos trabalhos em congressos brasileiros e internacionais.

Com a significativa expansão do número de profissionais atuantes na área, aconteceu na década de noventa um amplo desenvolvimento da Psicologia do Esporte. Destacando-se o trabalho realizado por Regina Brandão com a equipe de vôlei masculina, medalha de ouro nas Olimpíadas de Barcelona. A fundação do primeiro laboratório de Psicologia do Esporte na UFMG, pelo Dr. Dietmar Samulski e a contribuição cada vez mais ampla de profissionais da Educação Física.

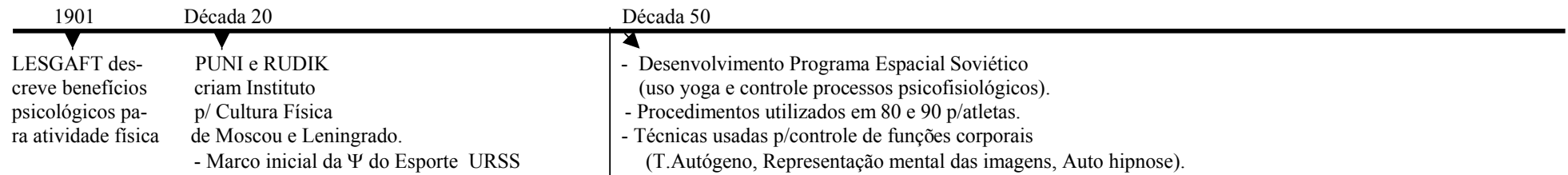
Com a consolidação da Psicologia do Esporte no Brasil cada vez maior, enquanto área de conhecimento e campo de intervenção, em consonância com o desenvolvimento em outros países, tem sido dada ênfase, além do alto rendimento, à atividade física, à recreação e ao lazer.

A Psicologia do Esporte é, então, incluída na grade curricular de alguns cursos de psicologia.

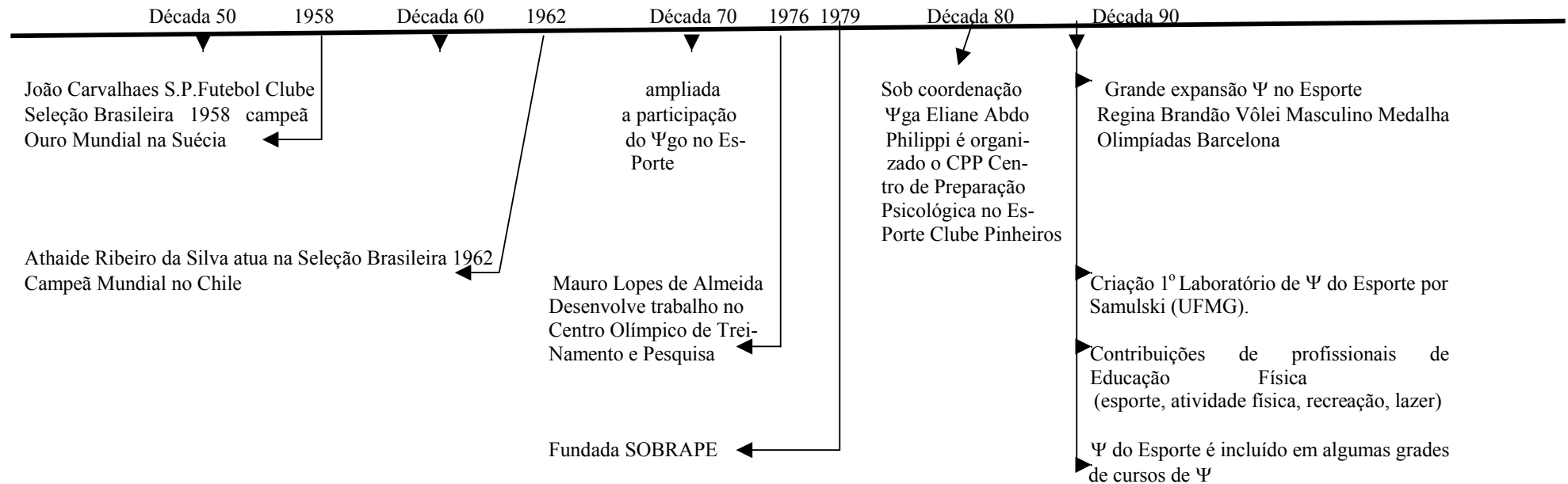
**História da Psicologia no Esporte baseada em (RUBIO, 2000)**



**LESTE EUROPEU**



**BRASIL**



## **2.2. Importância da psicologia aplicada ao esporte**

A preparação psicológica deve se constituir uma parte permanente do treinamento esportivo de qualquer atleta, através de intervenções organizadas sistematicamente, realizadas por métodos que desenvolvam uma sucessão de atos que visem o melhor desempenho esportivo.

As preparações técnicas, físicas e táticas sempre foram consideradas mais importantes, em detrimento da psicológica, mas, as situações esportivas exigem o máximo rendimento do desportista e ele deve ser preparado de forma integral, levando-se em conta seu ser como um todo, ou seja, numa visão holística.

A importância da preparação psicológica está no desenvolvimento adequado das habilidades psíquicas e da personalidade. Melhorando o auto-equilíbrio, a auto-educação da vontade e o auto-aperfeiçoamento do desportista.

A preparação psicológica deve acontecer por meio de uma série de atividades que envolvem: psicodiagnóstico, planificação, intervenção e reavaliação constante dos programas utilizados.

Ao se iniciar o trabalho realiza-se o psicodiagnóstico com aprofundamento podendo ser individual ou de equipe e envolve os aspectos psicofisiológicos, sociais e de personalidade.

Na planificação é onde são estabelecidos as metas a serem alcançadas nos treinamentos e nas competições, para uma execução organizada dos objetivos propostos, assim como, para prevenção de estados físicos e emocionais não desejados.

Desta forma, o profissional pode acompanhar todo processo de preparação, utilizando programas de treinamento psicológico e adotando medidas de intervenção psicológica acompanhamento e aconselhamento, ajudando, inclusive, na aprendizagem de habilidade táticas.

A Psicologia do Esporte tem, assim, papel fundamental para que o desportista atinja o seu melhor desempenho e desenvolvimento de capacidades técnicas, táticas e físicas.



### **III. Variáveis do sujeito que interferem no rendimento desportivo**

#### **3.1. Ansiedade**

A emoção são todos aqueles fenômenos que nós caracterizam na vivência cotidiana, como: sentimento, afetividade, excitação etc. Existindo um efeito regulador da emoção sobre o comportamento.

O esporte é um meio onde se vivenciam as emoções com muita intensidade. Os processos emocionais podem acompanhar, regular e apoiar a ação desportiva, mas também podem perturbá-las ou até impedi-la alterando o estado de ansiedade.

A ansiedade é uma forma de expressão, diante dos efeitos da ação e vivência dos processos emocionais, que refletirá em relação às tensões dos atleta elevando os níveis de ansiedade.

Também é importante o contato do atleta com as emoções sentidas pelos espectadores, que pode proporcionar uma sensação de segurança e confiança para o atleta ou de decepção e raiva por parte dos espectadores e levar o atleta a perder a confiança e o sentimento de segurança.

A tensão do atleta devido a cobrança dos espectadores, ou mesmo do técnico, torna-se um sentimento de medo. O medo e o fracasso podem atrapalhar o desempenho e diminuir sua performance.

O medo de alguma coisa ou a ameaça de alguém, pode levar o indivíduo a executar uma ação com alto nível de ansiedade.

Para tentar diminuir o nível de ansiedade deve-se identificar os motivos da ansiedade. A importância da competição deve ter uma perspectiva adequada, não sendo nunca superdimensionada.

O nível ideal de ansiedade estado deve ser determinada em cada modalidade esportiva de acordo com a complexidade da tarefa a ser executada. Sugere-se atividades mais complexas sejam indicadas para indivíduos com baixo níveis de ansiedade.

Atividades mais simples são indicadas para indivíduos com alto nível de ansiedade.

É importante conhecer a relação entre ansiedade e esporte. O técnico ou o professor de Educação Física deverá saber manejar os níveis de ansiedade para que sejam ideais e não prejudique o desempenho e a performance de seu atleta.

A Ansiedade é, assim, a resposta emocional de um acontecimento, que pode ser agradável, frustrante, ameaçador ou entristecedor. Incluindo manifestações somáticas e fisiológicas. Podendo ser, também, entendida como um receio sem objeto ou relação com qualquer contexto de perigo, e que se prende à causas psicológicas inconscientes.

Apresenta manifestações que alteram as descargas automáticas de ácidos e enzimas que alteram nosso metabolismo, interferindo em nossa respiração, sudorese e taquicardia, além de criar um sentimento de apreensão, nem sempre suscetível de descrição.

SPIELBERG (1970) adota duas formas distintas de ansiedade:

**Ansiedade traço**, que seria uma característica relativamente permanente da personalidade do indivíduo.

**Ansiedade estado**, como um conjunto de reações que variam nas diversas situações de acordo com as condições do próprio organismo. Normalmente acontece em situações temporárias.

O nível de ansiedade pode estar ligado:

- ao nível de ansiedade traço do indivíduo;
- a importância da situação para o indivíduo;
- a incerteza do resultado da situação.

Os níveis de **ansiedade estado** podem ser relacionados com o desempenho motor, por meio de hipótese do U invertido, que propõe que níveis muito altos e muito baixos de ansiedade se associam a níveis baixos de desempenho igualmente.

A complexidade da tarefa é uma variável importante na relação entre ansiedade e desempenho. O nível elevado de **ansiedade estado** pode prejudicar o desempenho da tarefa, principalmente se ela for de alta complexidade.

### **3.2. Motivação.**

Motivo é um fator interno que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa.

Vários fatores motivam o ser humano, em seu dia a dia, tanto de forma interna como externa. A força de cada motivo é determinada pela maneira que cada indivíduo possui de percepção do mundo.

De um lado a motivação depende da personalidade de cada indivíduo e das experiências passadas de cada um, de outro lado, os incentivos presentes

num determinado momento, como fatores ambientais, poderão influenciar o comportamento capazes de satisfazer os motivos correspondentes.

Motivo é, portanto, um estímulo quer seja interno ou externo, que impele o indivíduo à ação. Alguns motivos adquirem predominância sobre os outros, direcionando o comportamento. A personalidade do indivíduo, suas necessidades e seus valores podem determinar a intensidade do motivo.

A chave do controle do comportamento humano é o conhecimento da motivação, que deve considerar todas as diferenças individuais.

A **motivação é intrínseca**, dirigida pelo íntimo do ser, é inerente ao objeto de aprendizagem, à matéria a ser aprendida, não dependendo exclusivamente de objetos externos para ser aprendida.

A **motivação extrínseca** seria relativa à própria atividade de aprendizagem, não sendo o resultado do próprio interesse, mas sim determinada por fatores externos como salário, nota, prestígio.

O estímulo que desperta a motivação pode ser externo como, por exemplo, ganhar um troféu ou elogio. Pode ser interno como um impulso para o sucesso ou a auto-realização.

A determinação da aprendizagem é condicionada pela percepção do indivíduo, em relação a como é afetado por determinada situação: agressão, disputa, desejo de poder, necessidade de ajuda, rendimento etc. Parte significativa dos motivos são aprendidos, diferindo de uma situação para outra.

A motivação é um processo constituído por três passos essenciais, que levam sempre em conta as bases biológicas, aspectos sociais e experiência pessoal:

- deflagração do comportamento;
- orientação geral da atividade;
- pressupor os propósitos e os fins a serem atingidos.

A participação regular em exercício e atividade física pode ser sugerida para fins psicológicos e fisiológicos, concorrendo para o bem estar da pessoa. Os benefícios Fisiológicos incluem: redução de doenças cardiovasculares, diminuição de riscos coronários, hipertensão e obesidade. Os benefícios psicológicos: redução de ansiedade e intensificação do bem estar psicológico.

A Educação Física como práxis educativa deve levar em consideração o desenvolvimento pessoal e a questão social, possuindo como objetivo a formação da personalidade do aluno através da atividade física trabalhando com o corpo e o movimento integrado do ser humano.

O Professor de Educação Física assim como o treinador deve detectar estilos, motivos e habilidades desportivas de seus alunos e saber estimular e

fortalecer os aspectos positivos destes na busca de uma melhor condição física ou desempenho. Um objetivo relevante desta disciplina é o preceito da Educação Física permanente, como promoção e motivação da prática dos esportes para o resto da vida.

Uma atividade proposta durante a aula pode vir a agir como elemento desmotivador por diversos motivos, inclusive por não atingir o nível do estágio já alcançado pelo aluno. O conhecimento do professor sobre aspectos motivacionais pode gerar alunos motivados. É necessário desenvolver um planejamento adequado para que os alunos tenham um melhor desempenho e sintam-se motivados a executar a prática proposta, desenvolvendo-se e tornando-se, talvez desportistas.

### **3.3. Estilo Atribuicional**

Segundo Heider (1958), todo ser humano necessita de explicações para tudo o que acontece e ele toma conhecimento. Essa atribuição a objetos e eventos, torna possível e controlável a existência de um mundo estável, previsível e controlável para que exista um certo equilíbrio em seu mundo interno, um sentimento de estabilidade. A busca de explicações para os eventos que nos rodeiam se verifica tanto nas relações impessoais como nas inter-pessoais.

Existem dois princípios básicos que são dirigidos para este fim. Um esta relacionado às forças do ambiente, - causas impessoais ou alguma outra causa externa ao sujeito envolvido na ação. O outro esta relacionado e às características das pessoas - atribuição interna ao sujeito envolvido na ação, causas pessoais.

Jones e Nisbet (1972)<sup>1</sup>, afirmam que neste processo de determinação de atribuições existe uma diferenciação dependendo da posição ocupada pelo indivíduo, que pode ser a de ator ou de observador do acontecimento. Os atores tendem a enfatizar os fatores externos como causas dos acontecimentos. Os observadores, no entanto, indicam as disposições e características dos atores como responsáveis pela ocorrência dos fatos.

Assim, o que se designa como processo atribuicional ou teoria da Atribuição da Causalidade, seja qual for o posicionamento teórico que o autor defenda, se define pela percepção que o ser humano tem de si, dos outros e do seu meio ambiente, que busca integrar em seu campo de análise para procurar as melhores explicações e, assim, controlar o mundo que o cerca.

---

<sup>1</sup> Jones e Nisbett apud Dela Coleta 1982, pg. 64.

É comum observar na vida diária e com muita frequência nos esportes, a atribuição de causas a fracassos ou vitórias.

Convido o leitor para refletir sobre alguns exemplos.

## **IV. Treinamento Psicológico para o Esporte**

### **4.1. Conceito de treinamento psicológico**

A preparação psicológica do atleta utiliza medidas, métodos e meios que caracterizam o conjunto de influências exercidas sobre o psiquismo do atleta no sentido de assegurar a estabilidade psíquica necessária para a obtenção de determinada performance desportiva.

A preparação psicológica deve atuar sobre os componentes psicológicos do rendimento como:

- motivação;
- escala de valores – pessoal e social;
- meio ambiente: social, geográfico, etc.

O Treinamento Psicológico busca através da adequação de técnicas aplicar um programa que possibilite ao atleta ou desportista em geral a aprendizagem, manutenção e aperfeiçoamento psicofísico.

Os componentes que devem atuar nesta preparação para alcançar uma modificação comportamental e dos estados psíquicos para um rendimento ideal, são:

- 1. Auto-regulação da atividade:** são técnicas utilizadas, de acordo com as necessidades do desportista, para que seja atingido o seu nível adequado de ativação;
- 2. Influência sobre a habilidade:** são técnicas que possibilitam a aquisição, manutenção e o aperfeiçoamento dos fundamentos do esporte;
- 3. Influência sobre a tática:** são técnicas que buscam aperfeiçoar o entendimento dos atletas para aplicação prática das posturas táticas de uma equipe em competição;
- 4. Manejo da auto-imagem:** são técnicas que visam uma melhor estruturação da auto-estima, ou seja, da percepção do indivíduo sobre si mesmo;

- 5. Aumento da motivação:** são técnicas que visam o aumento do desempenho, para um determinado comportamento pelo aumento da frequência, persistência e eficiência deste comportamento;
- 6. Recuperação e reabilitação do atleta:** são técnicas para que o atleta consiga em situações de excesso de esforço físico e nas situações de risco um descanso ativo para melhorar os níveis de energia psicofísica do atleta. Podendo, inclusive se converter em uma melhora da motivação. (BECKER JR & SAMULSKI, 1998)

A preparação psicológica no treinamento esportivo deve interferir sobre os componentes do rendimento, como:

- características psicológicas da personalidade;
- atitude diante do treinamento e da competição;
- pré-disposição para o rendimento;
- meio ambiente.

A Psicologia do Esporte busca a compreensão do comportamento e da vivência das pessoas em sua prática esportiva, ou seja, tenta descrever e, quando possível, medir estas performances para aferição de sua consistência e variabilidade.

Significa, em resumo, procurar:

- Transformar interesse em pré-disposição;
- Melhorar a atitude;
- Desenvolver capacidade de avaliação.

#### **4.2. Formas de treinamento psicológico**

Para BECKER JR & SAMULSKI (1998), as formas psicológicas de treinamento têm como objetivo o desenvolvimento das capacidades psicológicas para o aperfeiçoamento, estabilidade e aplicação das habilidades psíquicas de maneira que adquiram flexibilidade.

O atleta deve aprender a manter seu auto-controle nas situações de dificuldade no treinamento e nas competições, para não perder seu controle se tornando agressivo e evitar reações psicofísicas extremas, como por exemplo: ansiedade, desmotivação, raiva etc.

Assim, a utilização de técnicas psicológicas de treinamento ajudam no desenvolvimento das capacidades cognitivas que se caracterizam pela

percepção e a posterior transformação destas informações perceptivas através do pensamento, da imaginação, da memória, etc.

Desta forma, o indivíduo conseguiria uma otimização dos movimentos motores que se relacionam de maneira efetiva aos processos cognitivos. Para este propósito são necessários:

- Regulação da fala interior.
- Regulação da ativação
- Regulação da imaginação
- Regulação da ativação
- Regulação da motivação
- Confiança na própria performance
- Objetividade e perseverança

#### **4.2.1. Algumas técnicas de Treinamento Psicológico para o Esporte segundo Samulski e Becker (1998)**

##### **4.2.1.1. Técnicas Somáticas**

Conhecidas anteriormente como técnicas de relaxamento. O relaxamento não é um fim em si mesmo mas um requisito imprescindível para a aplicação eficaz das outras técnicas componentes do programa de preparação psicológica.

As técnicas somáticas objetivam:

- Redução dos estados de ansiedade ou de ativação excessiva;
- Facilitação do descanso
- Controle da atenção.

As técnicas somáticas podem ser associadas a mensagens – Técnica Somático-Sugestivas, e assim, tem como objetivos:

- Retirada de fatores negativos
- Colocação de fatores positivos.

##### **4.2.1.2. Técnica de respiração profunda de Lindermann**

Através de movimentos respiratórios pretende relaxar todo o organismo e os segmentos corporais seguindo o princípio da generalização do relaxamento.

Seus principais efeitos são:

- Relaxa o corpo e a mente através da expiração profunda;
- Aprende-se o autocontrole e autodomínio sobre seu próprio corpo e mente;

- Reforça auto-afirmações positivas, pensamentos, imagens positivas e processos positivos de meditação;
- Melhora a capacidade mental de relaxamento e conseqüentemente a saúde mental e qualidade de vida.

#### **4.1.2.3. Treinamento Reflexo de Tranqüilidade**

É uma combinação de relaxamento progressivo, treinamento autógeno e estratégia respiratória terapêutica, num simples e rápido exercício. Utiliza quatro passos básicos.

Seus principais efeitos são:

- Modulação da ativação;
- Redução da ansiedade cognitiva;
- Aumento da auto-confiança

#### **4.1.2.4. Técnica Becker**

É uma técnica somático-sugestiva, que através de vivência intensa da respiração leva a modificação nos níveis de relaxamento e nos estados de humor do praticante.

Seus principais efeitos são:

- Modulação da tensão psicofísica;
- Modulação da ansiedade;
- Modificações de parâmetros cardio-respiratórios;
- Manejo de bloqueios psicológicos;
- Aumento do desempenho psicomotor;
- Aquisição e economia de energia psicofísica.

#### **4.1.2.5. Técnica de Michaux**

Utilizada especialmente para crianças agitadas ou tensas. Pode ser aplicada nas aulas de Educação Física e na preparação de equipes infantis. É uma técnica baseada em movimentos voluntários. Seus principais efeitos são:

- Redução da tensão psicofísica;
- Redução da ansiedade somática;
- Redução dos parâmetros cardio-respiratórios;
- Aquisição e economia de energia psicofísica;
- Auxilia na formação da imagem corporal.



## **Bibliografia**

BECKER, B. Jr. E SAMULSKI, D. Manual de treinamento psicológico para o esporte. Rio Grande do Sul: Feevale, 1998.

BURITI, M. A psicologia do esporte. São Paulo: Ed. Alínea, 1997.

COLETA, José Augusto Dela. Atribuição de Causalidade, Teoria e Pesquisa. RJ: FGV, 1982.

FEIJÓ, O . G. Psicologia do esporte: corpo e movimento. RJ: Ed. Shape, 1998.

FILHO, J. L. Introdução à psicologia dos esportes. RJ: Ed. Record, 1983.

HEIDER, Fritz. Psicologia das Relações Interpessoais. SP:EDUSP, 1970.

MACHADO. A A . Psicologia do esporte: temas emergentes. SP: Ed. Ápice, 1997.

RUBIO, Katia. Psicologia do Esporte – Interfaces, pesquisa e Intervenção. SP: Casa do Psicólogo, 2000.

SINGER, R. N. Psicologia dos esportes. São Paulo: Harbra, 1986.

THOMAS, A . Esporte: introdução à psicologia. RJ: Ao livro técnico, 1983.





ATENÇÃO  
PROFESSORES

# NUNCA FOI TÃO FÁCIL PUBLICAR.

## coursePack

A COMPILAÇÃO ACADÊMICA  
COM A SUA AUTORIA.



### VANTAGENS PARA VOCÊ E PARA OS SEUS ALUNOS

- VOCÊ GANHA PELOS DIREITOS AUTORAIS E PELA COMPILAÇÃO
- CUSTO ZERO PARA O PROFESSOR
- CUSTO ACESSÍVEL PARA O ALUNO
- ATUALIZAÇÃO SEMESTRAL
- FORMATO IMPRESSO OU DOWNLOAD VIA INTERNET
- EMISSÃO DE ISBN E MUITO MAIS.

SOLICITE SEU MANUAL DE PUBLICAÇÃO  
POR TELEFONE, E-MAIL OU NA HOME PAGE.

i@ditora

& 11 3933 2835

✉ [WWW.COURSEPACK.COM.BR](http://WWW.COURSEPACK.COM.BR)  
[INFO@COURSEPACK.COM.BR](mailto:INFO@COURSEPACK.COM.BR)

coursePack

• INFORMAÇÕES GERAIS  
• COMO PUBLICAR  
• PERGUNTAS & RESPOSTAS

A  
COMPILAÇÃO  
ACADÊMICA  
COM A SUA  
AUTORIA

i@ditora



Edtco Comercial Ltda.  
Rua da Balsa, 601 - 2º andar  
São Paulo SP 02910-000

[www.coursepack.com.br](http://www.coursepack.com.br)  
[coursepack@ieditora.com.br](mailto:coursepack@ieditora.com.br)