



Revista de Educação Física

Journal of Physical Education

Home page: www.revistadeeducacaofisica.com



Resenha de Livro

Book Review

Psicologia do esporte: reflexões científicas sobre o *continuum* energético bipolar corpo-mente: uma resenha do livro "*Corpo e Movimento*" de Olavo Feijó

Sport Psychology: Scientific Reflections on the Body-Mind Bipolar Energy Continuum: A Review of the Book "Body and Movement" by Olavo Feijó

Lilian Martins^{§1} PhD

Recebido em: 30 de outubro de 2020. Aceito em: 12 de novembro de 2020.

Publicado online em: 30 de novembro de 2020.

DOI: 10.37310/ref.v89i2.2695

Resumo

Introdução: A Psicologia do Esporte é uma ciência em constante evolução e conhecer seus princípios basilares pode contribuir para maior compreensão dos fenômenos envolvidos.

Objetivo: Recuperar e destacar aspectos importantes da Psicologia do Esporte identificados em suas origens.

Desenvolvimento: Foi desenvolvida uma resenha descritiva da obra original, que procura apresentar a Teoria do Contínuo Energético Bipolar – o *continuum* de energia corpo-mente proposta pelo autor.

Conclusão: Foram recuperados e destacados aspectos importantes da Psicologia do Esporte que podem esclarecer e complementar o conhecimento no tema aos interessados: psicólogos, treinadores, atletas e demais integrantes de equipes técnicas esportivas. Considerou-se a obra uma leitura basilar no tema abordado. A Psicologia do Esporte preocupa-se tanto com o desempenho esportivo quanto à saúde e bem-estar do atleta e tais princípios devem, também, ser aplicados nas aulas de Educação Física a fim de favorecer o desenvolvimento integral dos alunos.

Pontos-Chave Destaque

- Princípios basilares da Psicologia do Esporte
 - A Psicologia do Esporte preocupa-se tanto com o desempenho esportivo quanto à saúde e bem-estar do atleta.
 - Os princípios de Psicologia do Esporte devem ser aplicados nas aulas de Educação Física a fim de favorecer o desenvolvimento integral dos alunos.

Palavras-chave: educação física, esporte de alto rendimento, saúde, bem-estar, desempenho.

Abstract

Introduction: Sport Psychology is a constantly evolving science and knowing its basic principles can contribute to better understand the phenomena involved.

Objective: To recover and highlight important aspects of Sport Psychology identified in its origins.

Development: A descriptive review of the original work was developed, which seeks to present the Theory of Continuous Bipolar Energy - the body-mind energy continuum proposed by the author.

Conclusion: Important aspects of Sport Psychology were recovered and highlighted, which can clarify and complement the knowledge on the topic to those interested: psychologists, coaches, athletes and other members of technical sports teams. The work was considered a basic reading on the topic

[§] Autor correspondente: Lilian Martins – e-mail: lilitina@gmail.com

Afiliações: ¹Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx).

addressed. Sport Psychology is concerned with both sports' performance and the health and well-being of the athlete and, furthermore, such principles must be applied in Physical Education classes in order to favor the integral development of students.

Key points

- Basic principles of Sport Psychology
- Sport Psychology is concerned with both sports' performance and the health and well-being of the athlete.
- The principles of Sport Psychology must be applied in Physical Education classes favoring the integral development of the students.

Keywords: physical education, high-performance sport, health, well-being, performance.

Psicologia do esporte: reflexões científicas sobre o continuum energético bipolar corpo-mente: uma resenha do livro "Corpo e Movimento" de Olavo Feijó

Introdução

Os primórdios da *Psicologia do Esporte* tiveram lugar, no Brasil, por meio dos estudos do brilhante *Dr. Olavo Guimarães Feijó*, cujo Pós-Doutorado foi realizado em Neurociência, na Universidade de Maryland, nos Estados Unidos da América, em meados da década de 60. Convidado para lecionar como professor visitante, lá permaneceu de 1964 a 1973, quando retornou ao Brasil e passou a integrar o corpo docente do Mestrado em Educação Física da Universidade Gama Filho. Sua obra *Corpo e Movimento*(1), publicada em 1992, de acordo com a Editora Shape¹, foi o primeiro livro nacional em psicologia holística²(2) do esporte. No Apêndice 1 foi

trazida a apresentação do autor feita pela editora da obra.

O presente trabalho teve por objetivo recuperar e destacar aspectos importantes da Psicologia do Esporte que identificados em suas origens podem resgatar princípios basilares, no intuito de contribuir para esclarecer o conhecimento atual do tema.

Desenvolvimento

O prefácio da obra foi escrito por outro ícone da Educação Física no Brasil: o Professor Manuel José Gomes Tubino(3), que estruturou o primeiro livro, publicado no país, sobre métodos em treinamento esportivo(4).

O livro divide-se em três partes. A primeira parte intitula-se "*Uma psicologia do corpo e do movimento*" (capítulos 1 a 3), a segunda, "*Uma psicologia do esporte*"(capítulos 4 a 6) e a parte final, "*Uma psicologia do treinamento*" (capítulos 7 e 8).

No Capítulo 1 – *A pessoa é uma e bipolar*, o autor apresenta sua teoria que teve por base reflexões teórico-científico-

¹ Editora Shape – tinha o escopo de publicação focalizado na área da Educação Física. Atualmente, a editora não foi localizada como ativa.

² Holístico: qualidade derivada de holismo. Holismo é uma abordagem científica que dá prioridade ao entendimento global dos fenômenos, descartando o procedimento analítico em que seus componentes são analisados ou tomados isoladamente. Em medicina e em psicologia, o termo refere-se a doutrina médica e pensamento psicológico que analisa os fenômenos, que ocorrem com o ser humano, como um todo indivisível que não pode ser explicado pelas suas partes(2).

filosóficas de: Platão(século IV a.C.)(5), Kierkegaard (1843)(6), Buber(7), apóstolo Paulo(8), Einstein(9,10), e Rogers(11), desenvolveu a *Teoria do Contínuo Energético Bipolar*, ou simplesmente *Teoria Bipolar*, que se explica nas palavras do autor:

“Nesta Teoria, nem corpo, nem alma são negados, diminuídos ou ignorados, uma vez que corpo e mente são um dado fenomenológico de nossa percepção diária. Todavia, exatamente porque são percepções, corpo e mente devem ser analisados como fenômenos perceptivos, isto é, à luz de nossos valores pessoais e culturais. Para se entender os valores humanos de um grupo humano é essencial entender os valores humanos do grupo. Mudando-se os valores, mudam as percepções.”

A Teoria Bipolar trazia novas perspectivas para as considerações sobre o corpo e a mente que contribuiriam ao desenvolvimento da psicologia do esporte no Brasil. A premissa basilar da teoria é a de que a realidade é energia. Na teoria postulada, a energia é *“a entidade ontológica consciente e funcional, que constitui a essência e a existência de toda a realidade cósmica”*. O autor explica que, em muitas situações, é complexa a tarefa de descrever o atributo *consciência* da energia, pois, frequentemente só pode ser apreendida a partir do atributo *funcional* da energia, que é o comportamento.

Assim, é na expressão humana da energia a forma em que, mais facilmente, se observa em distinção os atributos *consciência* e *funcionalidade* que representam um *continuum*. Essa sofisticada e complexa estrutura energética define-se por personalidade, cujo *continuum* energético possibilita a própria funcionalidade. O autor aduz:

“(…) a personalidade funcional é aquela que se caracteriza por ser saudável, produtiva e eficaz.”

Tais conceitos diferem das teorias tradicionais, até aquele momento presentes na literatura, que possuíam um fundamento platônico dualista entre o corpo e a mente, sendo componentes da personalidade. Na Teoria Bipolar, corpo e mente integram um *continuum* entre dois polos da mesma energia, como ilustrado na Figura 1.

Na teoria postulada, a bipolaridade humana no *continuum* energético é análoga à bipolaridade da energia elétrica, na qual os polos devem interagir apropriadamente. Corpo e mente devem se relacionar harmônica e equilibradamente. Conforme explica o autor:

“Qualquer excesso de ênfase sobre a mente ou sobre o corpo naturalmente causa desarmonia e desequilíbrio no contínuo energético bipolar.”



Figura 1 – Teoria do Contínuo Energético Bipolar– Olavo Feijó, 1992(1).

Por fim, a teoria define que se uma pessoa entende que sua natureza apresenta estrutura contínua com dois polos de sua realidade de indivíduo, produz um nível de autoconsciência que lhe permite exercer sua funcionalidade com eficácia, mantendo um estado de saúde que se associa à produtividade humana. Nesse contexto, observa-se que, diferentemente das teorias dualistas, que pressupõem causalidade e/ou paralelismo entre os fenômenos mentais e corporais, a Teoria Bipolar propôs que a bipolaridade da energia humana corporeamente funciona em regime de simultaneidade. As implicações práticas identificadas pelo autor foram de ordem terapêutica e pedagógica:

“Implicações terapêuticas porque chamam a atenção sobre o cuidado médico da mente no tratamento do corpo, bem como o cuidado psicoterapêutico do corpo no tratamento da mente.

As implicações pedagógicas (...) usar também os recursos da educação psicológica, se é que se pretende conseguir seus objetivos de eficácia motora.”

Nessa perspectiva, no Capítulo 2 – *Minha pessoa, meu corpo*, o autor explica que o polo corpo é energia de maior densidade, sendo que seus fenômenos são explicados pelas ciências da Física, Química e Biologia. O outro polo, a mente – por meio da qual a personalidade expressa-se, é energia de menor densidade, cujos fenômenos são explicados pelas ciências Psicologia, Sociologia, Filosofia e Teologia. E, assim, o autor apresenta uma discussão de uma psicologia holística² do corpo. O autor analisa como as diferenças individuais são facilmente observadas no corpo das pessoas e que examinado em um nível profundo pela genética, fica estabelecido que cada corpo é único. Da mesma forma, cada mente, cada personalidade é única. Considerando tais pressupostos, o autor sugeriu que deveriam

ser pensadas mudanças estruturais na didática das aulas de Educação Física, bem como na metodologia do treinamento desportivo, pois, os professores visando individualizar a aprendizagem motora podem, utilizar a criatividade para promover atividades lúdicas, as quais garantem, no mínimo, a motivação para participação dos alunos.

Face ao conceito de unicidade do ser, no âmbito do treinamento esportivo, o autor observou que há improdutividade da aplicação de técnicas ou táticas para todos, de forma generalizada, pois, para que se atinja o desejado máximo do rendimento, é necessário *“um conhecimento aprofundado da personalidade do atleta, seus valores pessoais e sociais, seus medos e convicções, sua história de vida”*.

Uma das reflexões do autor foi a respeito do limite físico da personalidade: o tempo e o espaço. O tempo: é o limite da duração. O espaço é o limite da extensão, neste caso, o corpo. A limitação temporal tradicional, não é a que mais afeta o ser humano. Antes, a natureza psicológica do tempo pode nos deixar ansiosos ou frustrados. Em um contexto de aula de Educação Física enfadonho, a percepção dos alunos é a de que o *“tempo está se arrastando”*. Por outro lado, se a aula for composta de atividades interessantes e motivadoras, a percepção dos alunos será de que o *“tempo passou voando”*.

No treinamento esportivo, um dos problemas com a preparação física, segundo o autor, é a impaciência dos atletas de alto rendimento com os treinamentos complementares (musculação, corridas, alongamentos, e outras atividades) e para o autor a frase *“isto vai ser útil para vocês no futuro”* não traz motivação suficiente para diminuir a ansiedade e/ou a frustração do momento. Sendo assim, sugere que os treinadores promovam atividades lúdicas, as quais propiciem os ganhos em qualidades físicas desejáveis, *“que agradem agora mesmo,*

ainda que ninguém procure mostrar suas enormes vantagens daqui a algum tempo". Nesse sentido, a qualidade didática está diretamente relacionada à utilização criativa do tempo.

Tratados os temas a expressão da unicidade da pessoa e o limite físico da personalidade, apresentam-se, a seguir: o território da liberdade subjetiva, a estruturação da autenticidade e da criatividade e a manifestação da presença e da influência da pessoa.

Território da liberdade subjetiva, na Teoria Bipolar energética proposta pelo autor, o corpo é o território onde existe a personalidade. O corpo é paradoxal: "é o encontro do objetivo com o subjetivo". Nesse sentido, respeitar o corpo – expressão concreta, objetiva da personalidade é respeitar a expressão imaterial, subjetiva da personalidade. Quanto ao tipo de esporte, há ponderações a serem feitas e o autor discute diferenças entre esportes individuais e coletivos, segundo os quais o atleta agirá de acordo com seu território (seu corpo) e sua liberdade (de escolha / decisão), que é inata ao ser humano. E explica:

"Existencialmente falando, o problema da liberdade nada tem a ver com a busca ou a conquista da liberdade: o problema básico é o do seu exercício, da sua prática. O problema consiste em o que fazer" da liberdade, da capacidade inata de escolher, de tomar decisão."

Livre escolha e motivação interna são constructos intimamente relacionados. Ao exercer sua liberdade de escolha tomando uma decisão, o ser humano encontra sua motivação interna. Ao enfrentar um dilema e tomar uma decisão, o indivíduo encara sua própria limitação. Para o autor, cada decisão tomada, processo decorrente do exercício subjetivo da liberdade, que limita o indivíduo torna-o

cada vez mais autoafirmado. Em treinamento esportivo o autor esclarece:

"A consciência de ser livre, porque acontece na subjetividade do corpo, pode ser também observada no corpo, na saúde do corpo, na dinâmica funcional do corpo. Quando o atleta decide, subjetivamente, que sua carreira é importante, ou que sua equipe vale a pena, ou que um determinado jogo merece o seu melhor, em função dessa decisão tomada o rendimento do atleta é sempre de melhor qualidade e de maior intensidade."

Para o atleta de alto rendimento, o exercício de sua liberdade de escolha resulta em especialização esportiva – a busca dos mais altos níveis de desempenho esportivo, que reúne aspectos técnico-táticos e estado psicológico. Como a frase mais emblemática do capítulo destaca-se:

"Ser livre é ser disciplinado."

Alinhado com as ideias de Feijó(1) sobre disciplina, está o pensamento de um dos técnicos voleibol mais premiados do Brasil: o Bernardinho, em sua obra intitulada "Transformando Suor em Ouro"(12). Feijó(1), considerando a autenticidade e a unicidade de cada indivíduo, sugere que o professor deve conhecer tanto a psicologia do corpo, quanto a psicologia da mente, para que esteja apto a estimular o aluno a envolver-se no processo de autodescoberta que, por conseguinte, o conduzirá à aprendizagem. Nesse sentido, cada aluno deve ser incentivado "*a amar-se a si mesmo, a respeitar seu próprio modo diferente de ser, aceitar seu modo peculiar de agir*", o que favorecerá seu processo de criatividade. Isto se aplica tanto no ambiente escolar quanto no esportivo.

A criatividade em esportes coletivos tem papel tático fundamental. Assim, o treinador deve discutir as estratégias propostas com a equipe

incentivando-os a buscar diferentes maneiras de executar determinada estratégia. Tal envolvimento faz com que cada atleta da equipe se transforme em um “*treinador associado*” estando apto para, eventualmente, modificar o plano de jogo e a criatividade não depende de estrelismos. O termo “*estrelismo*” refere-se a um atleta que quer ser diferente dos demais, buscando chamar a atenção só para si, o que leva à uma falta de cooperação com as táticas em esportes coletivos.

Quanto à manifestação da presença e da influência da pessoa, o autor analisa que quanto mais assertivo e confiante for o treinador, mesmo sem a sua presença física, os atletas cumprem as rotinas previstas para o treinamento, enquanto que se o treinador desenvolve seu trabalho técnico utilizando recursos psicologicamente negativos, apresenta em si mesmo fragilidades e rachaduras cuja influência negativa é ampliada de forma que permanece mesmo face à sua ausência.

O Capítulo 3 – *Movimento e expressão do ser*, teve por objetivo discutir uma psicologia do movimento. Para tanto, foram abordados os seguintes temas: a expressão dinâmica do corpo num ambiente significativo; a atividade intencional para atingir os objetivos do corpo; o instrumento para o desenvolvimento do corpo; uma função para equacionar os problemas do corpo; um diagnóstico da saúde e do corpo.

Quanto à expressão dinâmica do corpo, o autor apresenta como necessidades universais do indivíduo a autoexpressão, a autorrealização e a afetividade. A autoexpressão é a necessidade do corpo extrapolar seus próprios limites, da personalidade comunicar coisas que lhe são próprias. A autorrealização refere-se à questão da autoeficácia: o quanto a pessoa atinge seus objetivos. A afetividade, surge da necessidade social do ser humano: “*precisamos uns dos outros*”. O espírito de

equipe é desenvolvido a partir da noção de que a pessoa se identifica e considera importante o grupo em que está inserida. Nesse contexto, há várias dimensões que compõem a afetividade: amor, respeito, aceitação, apoio, reconhecimento, gratidão e interesse. Quando a necessidade de afetividade “*é satisfeita, o comportamento faz mais sentido e fica mais funcional*”. O autor destaca a importância dos objetivos individuais como fonte primária do movimento humano.

Quanto à atividade intencional para atingir os objetivos do corpo, o autor explica que o objetivo final da personalidade saudável é:

“tomar suas próprias decisões, de forma consciente, responsável, cooperativa e eficaz. (...) movimento é a atividade intencional do corpo e da mente, visando a atingir o objetivo da autodecisão.”

Para que se chegue à capacidade de autodecisão, é preciso que se alcance antes a autoconsciência que se refere ao autoconceito e à autoimagem que o indivíduo tem. O autor faz considerações a respeito de comportamentos da sociedade que são desfavoráveis ao indivíduo, como é a ação de rotular as pessoas:

“Os indivíduos são descritos por um ou dois adjetivos e reduzidos aos rótulos que eles representam. A tendência de reduzir as pessoas é tão grande que, em certos meios, ninguém é conhecido pelo nome de registro civil, mas pelo apelido, que descreve seus objetivos, ao invés do substantivo de sua personalidade.”

No contexto da Educação Física, o professor pode, por meio de uma abordagem holística²(2), obter sucesso em reformular autoconceitos inadequados em seus alunos. Para o autor a relevância dessa disciplina é amplificada por ajudar o aluno a passar por um profundo e extenso

processo de autodescoberta. Por meio da autodescoberta, muitas vezes é possível resgatar características nos indivíduos que, muitas vezes, ficariam relegadas ao seu estado potencial. Isto porque, se for bem orientada, a atividade consciente favorece o processo de autocompreensão e do desenvolvimento de uma visão de perspectiva de si mesmo. O autor define a visão de perspectiva como a “*percepção em que se consegue um relacionamento adequado entre elementos diferentes*”.

Uma vez alcançadas a autoconsciência e a autocompreensão, a partir da visão de perspectiva, deve-se prosseguir para o processo de autoaceitação. Que o autor define a seguir:

“Auto-aceitação³ é a postura de canalizar para o próprio benefício, passa a própria construtividade, aquelas nossas características até então consideradas negativas e prejudiciais. Auto-aceitação³ implica em uma orientação das atividades físicas e metais do organismo. Ela é um movimento de re-aprendizagem³, em função da autocompreensão atingida pela pessoa.”

A visão de perspectiva que abrange a autocompreensão em relação a si mesmo e ao meio que o cerca, em um indivíduo amadurecido, promove o entendimento de que todos precisam de todos e, nesse sentido, exhibe-se um comportamento resultante dos movimentos organizados da autonomia e da autodecisão: o comportamento de interdependência.

Quanto do desenvolvimento do corpo do atleta, Olavo Feijó(1) analisa que não é todo crescimento que implica em desenvolvimento. O crescimento é o conjunto de alterações que podem ser medidas quantitativamente como extensão, volume e peso. O desenvolvimento abrange o crescimento do corpo de modo harmônico, integrado e correlacionado com

os aspectos cognitivos e afetivos do indivíduo; em suas palavras:

“se se pretende que o seu vir-a-ser³ se caracterize pelo ritmo certo, pela interdependência, pelo atendimento adequado das necessidades, pela dinâmica dos valores pessoais, pela natureza das expectativas individuais, pela perspectiva de futuro. Desenvolvimento é espaço e tempo. É extensão e duração. É objetivo e subjetivo. É ontem e amanhã, nas avaliações de hoje.”

Desenvolvimento é avaliar o biotipo do atleta a luz da sua história de vida dos seus interesses das suas motivações”

Em sua discussão, o autor avalia que, na área da Educação Física e do esporte, se for considerado apenas o crescimento em relação ao desempenho, todo o planejamento pode ser afetado exemplificando com a situação de um atleta que apresentou um comportamento complexo, que pode eventualmente surgir decorrente de medo, ansiedade e insegurança face a uma situação estressante, na qual o atleta fica temporariamente incapacitado de exibir seu desempenho normal esperado. Essa situação é popularmente denominada de “*amarelão*”. Assim, observa-se que apenas a preparação física é insuficiente para a obtenção do maior desempenho. Nesse sentido, tanto os treinadores quanto os professores devem procurar observar os fatores psicológicos envolvidos no processo de desenvolvimento, pois:

“O indivíduo é uma organização psicossomática em constante processo, em perene desabrochar. Em outras palavras, a personalidade é um sistema de dimensões históricas, isto é, com um princípio um meio e um fim. O vir-a-ser³ é a elaboração da história passada da pessoa projetando-se na direção de sua história futura.”

³ Grafia do texto original ora apresentado.

Nessa perspectiva, fica esclarecido o porquê de haver atletas com grande potencial que, por vezes, não atingem o ápice esperado. De semelhante modo, o desenvolvimento explica por que há atletas dos quais não eram esperados grandes resultados que foram logrados com sucesso, tema, também, discutido por Bernardinho(12). Ambos os autores apontam aspectos que transcendem a preparação física e técnica dos atletas, pois, a preparação esportiva para o alto rendimento demanda, além desses, a atenção aos aspectos psicológicos.

Na Teoria Bipolar (energética corpo-mente) de Feijó(1), o pressuposto é de que o movimento é um instrumento para o desenvolvimento do corpo e da mente; relaciona-se às experiências passadas do indivíduo e reflete seus valores de vida no presente. Nesse sentido, o desenvolvimento da pessoa contribui para sua saúde e sua produtividade em relação a seu potencial de desempenho. Além disso, o autor provoca a reflexão do leitor em relação à consideração integral do atleta, quanto ao seu desenvolvimento atlético/pessoal em relação à sua carreira e à projeção de suas perspectivas de vida:

“A vida útil do atleta profissional é limitada. Quatro, cinco, talvez 10 anos, dependendo do esporte. E depois? (...) que fazer com toda aquela super produção³ de adrenalina? Como aproveitar na “vida civil” todo aquele condicionamento muscular?”

O autor faz considerações sobre a nova realidade de um atleta aposentado, cujas características de aparente esquecimento e abandono em que “fica entregue assim mesmo sem técnico, sem massagista, sem público”, difere em cada indivíduo. Aquele que tiver trabalhado bem para seu desenvolvimento total não terá dificuldades no desempenho de outras atividades profissionais e, nesse contexto, reduz-se a probabilidade de que se envolva

com narcóticos em busca da fuga de uma realidade extremamente frustrante e insatisfatória. Nesse contexto, no ano de 2000, o autor publicou nova análise situacional quanto ao desenvolvimento psicológico, físico e social de atletas adolescentes considerando a necessidade de se conhecer melhor os principais motivos, os desejos e as necessidades que os levam a ingressar e permanecer no esporte competitivo, buscando identificar aspectos que pudessem contribuir para aprimorar o desempenho esportivo em concomitância com o bem-estar, o prazer e a alegria dos jovens nos treinamentos e competições(13).

Em seus estudos do fenômeno do movimento, quanto ao desempenho esportivo, dentro de uma perspectiva psico-holística, Feijó(1) buscou delinear uma função para equacionar esses problemas, cuja questão inicial é a de que o movimento humano é função do equacionamento dos problemas interpessoais do corpo e da mente.

Para a elaboração do plano estratégico do jogo, que visa um determinado objetivo, foram identificados três grupos de problemas: os problemas das relações interpessoais, os problemas do ambiente físico, cenário em que os atletas atuarão, além das questões técnicas específicas do esporte. A partir disso, o autor apresentou, como exemplo, a equação $x + y = z$, na qual infere-se que x é a identidade do atleta preservada, y é o projeto tático do treinador e z é o objetivo a ser alcançado. Observa-se que o autor focalizou questões intra e interpessoais, além de aspectos técnicos e ambientais do local de competição. Em suas palavras:

“O movimento humano, na sua complexidade psicofísica, é uma sofisticada função do equacionamento dos problemas do corpo, sejam eles do seu mundo físico, das suas relações interpessoais ou do seu contexto de valores culturais.”

Sob tal perspectiva, para o autor, o plano tático do jogo deve:

“ser rigoroso, detalhado e abrangente, que nunca perca de vista a equipe como conjunto (...) algo feito de partes. E as partes por mais entrosadas que estejam nunca perdem sua natureza individual. Boa estratégia é aquela que não ignora esta natureza individual de cada parte e conta com ela (...)”

Dentro do enfoque expressão do ser, o movimento pode ser um importante instrumento de diagnóstico da saúde do corpo, pois, reflete processos normais da problemática do viver humano e, ainda, representa uma sofisticada inferência quanto ao estado do indivíduo no processo contínuo saúde-doença(14). Nesse sentido, o autor considera que um professor de Educação Física, que seja bom observador do perfil e do comportamento de seus alunos/atletas, poderá detectar se algo não vai bem com algum deles. E recomenda que o professor/treinador desenvolva sua capacidade de observação e percepção para tornar-se capaz de realizar diagnósticos de seus instruídos utilizando a análise do movimento. Para atingir tal objetivo, é preciso aguçar a sensibilidade que, segundo o autor, é *“a capacidade de detectar grandes coisas através de pequenos detalhes”*. E aduz:

“Evidentemente que para alguém desenvolver sensibilidade a primeira coisa a fazer é parar de focar a atenção no próprio eu e dirigir a atenção para o território do outro, não é possível ser egoísta e cultivar sensibilidade em relação aos outros.”

Feijó(1) explica que quando o treinador tem como objetivo primordial sua própria carreira, ele só pensa no contrato e em como vencer, não sendo capaz de prestar atenção nos pequenos detalhes no comportamento de seus atletas. O autor considera que o treinador sensível às

necessidades humanas, ao atuar no time, conta com a atuação de atletas agradecidos e bem treinados que, sob o seu comando, querem sempre dar o melhor de si. Para ilustrar a importância fundamental dessa sensibilidade necessária ao bom professor/treinador, o autor narra o caso de um talentoso zagueiro de um grande clube de futebol que, para consulta, foi apresentado neste trabalho no Apêndice 2. O autor conclui o capítulo afirmando que, por meio da observação do movimento, pode-se perceber que algo não anda bem com o aluno/atleta, seja em sua personalidade seja em sua vida pessoal. Nesse contexto, para que professores de Educação Física / técnicos apresentem-se em plena capacidade de trabalho, é extrema a necessidade de que estudem a psicologia do movimento.

O autor define que a Psicologia do Esporte é uma continuação natural da *psicologia do movimento*. No Capítulo 4, prosseguindo em apresentar o modelo teórico de sua Teoria Bipolar (de energia), o autor apresenta cinco dimensões constituintes do fenômeno esporte. São elas:

1. Lúdica;
2. Contributiva para a restauração do bem-estar do corpo, logo, da mente;
3. Contributiva para o aprimoramento da autoestima e da autoeficácia, que contribuem, para o modelamento estético do corpo;
4. Contributiva para o ajustamento espontâneo-voluntário do corpo; e
5. Contributiva para a socialização natural e agradável do indivíduo ao seu meio.

Analisando o conceito de lúdico, o autor explana que houve uma evolução no conhecimento do fenômeno, sendo que a ludicidade passou a ser considerada como um traço essencial da psicofisiologia do comportamento humano: faz parte das atividades essenciais da dinâmica humana.

O lúdico é “*movimento espontâneo de autoexpressão construtiva*”, Feijó(1). Nesse contexto, o esporte apresenta-se como a manifestação da necessidade lúdica do corpo. E o autor aduz:

“(...) o esporte é lúdico quando, espontaneamente, confirma e encoraja a qualidade social da cooperação, desenvolvendo um saudável espírito de equipe.”

O lúdico favorece a realização de atividades psicofísicas de positividade e construtividade. Sob tal perspectiva, pode-se afirmar que o lúdico contribui para a aprendizagem durante o processo de crescimento e desenvolvimento de seres humanos de todas as idades.

Na Teoria Bipolar, a felicidade é uma definição de qualidade de vida que tem origem nos objetivos conscientes do indivíduo. Mais do que isso, é quando o indivíduo procura viver em coerência com esses objetivos. Em relação à prática esportiva, o autor afirma:

“Se manter alegria de jogar é importante para o atleta adulto, é ainda mais significativo para o atleta infantil. O mandamento primeiro, para o preparo psicológico do competidor infantil, é fazer todo o possível, constantemente, para cultivar na criança a felicidade do jogar. Talvez essa seja a única maneira desse ajudar um competidor infantil: sem o satisfatório do lúdico, a vida de um atleta criança pode se transformar em verdadeiro um mundo trágico, sem significado.

A ideia, por trás do movimento Esporte para Todos⁴ é exatamente ajudar crianças jovens adultos e idosos a viver uma vida saudável é feliz, através

⁴*Esporte para Todos* – Proposta governamental do Ministério da Educação, lançada em 1977, que tinha por objetivo promover atividades físicas e esportivas na população brasileira, a fim de que se tornasse fisicamente ativa, bem como, promover a inclusão social e o desenvolvimento do esporte de alto rendimento(15,16).

do lúdico, do movimento espontâneo, funcional, satisfatório.”

Do ponto de vista da psicologia holística, a personalidade é um sistema: o sistema corpo-mente, que está sujeito à entropia⁵ e à busca constante da homeostase⁶. A Teoria Bipolar energética de Feijó(1) apoia-se no fato de que o binômio entropia-homeostase é encontrado de várias maneiras na personalidade e considera que o movimento é, também, um instrumento de restauração: movimento homeostático, que possui função essencial nos processos pessoais de autorrealização da personalidade – o *continuum* de energia corpo-mente, e o desenvolvimento do *vir-a-ser*. Em linha com os pressupostos da Teoria Bipolar, o princípio de que o movimento pode ser usado como instrumento para recuperação da saúde corporal, bem-estar e para qualidade de vida do indivíduo estão os estudos e práticas de Joseph Pilates(17).

Para Feijó(1), o esporte é um dos meios para o equilíbrio entropia-homeostase. Sob a perspectiva da Teoria Bipolar, à temática sedentarismo, o autor apresentou um enfoque peculiar e original ao avaliar que uma pessoa sedentária apresenta poucos comportamentos ativos: *“não lê, não escreve, não expõe sua mente*

⁵ Entropia: grandeza da física (termodinâmica) que mede o grau de desorganização em um sistema. Propriedade termodinâmica de estado que avalia a organização do espaço e da energia das partículas de um sistema, cuja variação infinitesimal é igual à razão entre o calor infinitesimal trocado com o ambiente externo e a temperatura absoluta do sistema. Símbolo: S.(2).

⁶ Homeostase: de homeostasia:

1. Biologia. Habilidade de um organismo de manter um ambiente interno constante, um equilíbrio de condições, como a temperatura interna ou o conteúdo de um fluido, através da regulação de processos fisiológicos e ajustamentos às mudanças no ambiente externo.
2. Fisiologia. Estado de equilíbrio das várias funções e composições químicas que ocorrem no corpo, como, por exemplo, temperatura, pressão sanguínea, pulso, taxa de açúcar no sangue etc.

à cultura, não caminha, não trabalha com as mãos, não faz ginástica.”. Assim, observa-se que o autor considerou que o indivíduo sedentário não apresenta escasso apenas o comportamento praticar atividade física como, também, são escassos nele diversos outros tipos de comportamento de natureza ativa.

Outra consideração importante, foi a análise do indivíduo superativo, para quem o primeiro obstáculo para a prática de atividade física é a falta de tempo devido às suas obrigações profissionais. Pessoas que apresentam o comportamento *workaholic*⁷ costumam sentir-se culpadas por tomar parte do seu tempo, que deveria ser produtivo para seu trabalho, para destinar a seu próprio bem estar.

Ambas as situações, sedentarismo e *workaholic*⁷, são condições não saudáveis do indivíduo, que uma vez ciente, deve procurar se recuperar de tal estado. O autor explica que tais pessoas somente em último caso procuram praticar algum esporte, visando-o como terapia e seguindo orientação médica ou do psicólogo.

A Teoria Bipolar(1) considera que o esporte praticado como atividade lúdica favorece o reequilíbrio energético do sistema corpo-mente e tratando-se de atividade prazerosa contribui para o bem-estar da pessoa. Nesse sentido, o lúdico é sempre um instrumento homeostático.

Tratando do tema modelagem estética do corpo, o autor passeia por cenários científico-filosóficos desde meados da década de 70 – quando foram publicados os estudos de Cooper(19), destacando a importância dos exercícios aeróbicos para a saúde cardiovascular e evoluindo para o pensamento comum na década de 80 quando a estética corporal se

configurou em moda, fenômeno a que o autor chamou de “*revolução sobre a estética do corpo*” ao analisar os acontecimentos à época: abertura de incontáveis academias de ginástica; lançamento de vários periódicos sobre saúde, corpo e esportes; e surgimento de um novo seguimento industrial de produção de equipamentos e roupas esportivas. Na Teoria Bipolar, a estética corporal integra o *continuum* energético corpo-mente, e considera que a beleza do corpo deve ser trabalhada simultaneamente ao trabalhar da beleza da mente:

“Os sentimentos construtivos da fé, da esperança e do amor devem encontrar seu equivalente também no polo físico. A pessoa que tem fé no que deve fazer, sempre faz o que deve, não apenas para cumprir uma obrigação. Quando se acredita no exercício físico que se pratica, ele é realizado com alegria, comprou prontidão motora, com participação total dos nervos e das glândulas, mobilizando o bem-estar da mente para a forma ideal da funcionalidade do corpo. Por outro lado, é a esperança o sentimento que produz a expectativa do futuro, para a mente e para o corpo. O paciente que olha para o futuro e não se imagina melhor, apresenta um péssimo índice de aproveitamento orgânico do remédio que toma. “Força de vontade” é a esperança trabalhando na expectativa de bons resultados. Quanto ao amor, ele aglutina as qualidades da fé e da esperança, indo mais além. O amor reúne auto-respeito³, auto-aceitação³ e trabalha na direção da auto-transcendência³. Se eu aceito meu corpo e eu respeito, naturalmente eu não me limito a expressão daquele pouco que minha maturidade já conseguiu o amor dá o melhor possível para o máximo desenvolvimento do meu ser, enquanto corpo mente o amor é o dinamismo do meu vir-a-ser.”

Nessa perspectiva da visão estética do corpo e da mente, o autor explica que o esporte, praticado com seu caráter lúdico,

⁷*Workaholic*: termo em inglês que se refere ao distúrbio comportamental em que a necessidade da pessoa por trabalhar se torna excessiva, afetando sua saúde corporal, sua felicidade e suas relações interpessoais e, em consequência, diminui seu funcionamento social(18).

que restaura o bem-estar da personalidade, proporciona ao praticante três elementos importantes da estética: equilíbrio, harmonia e desenvolvimento. Além disso, Feijó(1) analisa que existem atividades físicas que focalizam enfaticamente a modelagem corporal, outras que podem servir como catalizador para emoções negativas, contribuindo para diminuir o estresse e que, muitas vezes, a combinação de atividades pode promover um efeito mais completo sobre o desejado benefício de modelar esteticamente o corpo com equilíbrio físico e psíquico, contribuindo, por conseguinte, o desenvolvimento da pessoa.

O gesto esportivo refere-se à evolução do movimento espontâneo ao movimento voluntário. O autor analisa que o movimento espontâneo⁸ passa por um grau de aprofundamento da consciência energética para se constituir em movimento voluntário, o qual deriva-se de um processo de tomada de decisão. Há três elementos que são utilizados no processo decisório: abstrações, teorias e princípios. E no esporte, o movimento voluntário é função dependente de: regras do jogo, estratégias tático-técnicas e do grupo social (o time) – no caso de esportes coletivos. Considerando que no esporte o praticante se beneficia tanto do movimento voluntário quanto do espontâneo, há um diálogo permanente entre a satisfação pessoal e a disciplina pessoal. No contexto social, a prática esportiva demanda, ainda, a disciplina social do corpo. Tendo em vista que se trata de atividade cooperadora, no esporte coletivo são necessárias a interdependência e a ajuda mútua.

No Capítulo 5, o autor traz considerações sobre o esporte de alto nível (de alto rendimento), abordando as implicações quanto à competição externa (com os outros) e à competição interna (consigo mesmo). E estabelece que, em

psicologia do desenvolvimento pessoal, para uma vida saudável, produtiva e eficaz da pessoa, a competição externa é o que há de mais deletério e propôs uma nova abordagem:

“(...) a de competição interna. Seus critérios são basicamente educacionais e implicam no desenvolvimento constante da pessoa mesmo depois dos anos intensos do atletismo profissional.”

Essa nova abordagem, proposta, parece favorecer que o atleta profissional mantenha o foco e a alegria simultaneamente em seu trabalho. O que, em teoria, contribuiria para sua maior permanência no cenário competitivo.

O autor, nesse capítulo trata da cooperação e a autorrealização estão intimamente relacionadas e, portanto, contribuem para o desenvolvimento pessoal do atleta. No tema “o atleta pressionado” aborda o ambiente de trabalho do atleta, demandas e expectativas às quais está submetido e o problema de doping⁹. E sugere que a visão humana do movimento humano, que considere a Teoria Bipolar energética, visando o desenvolvimento da pessoa seja integrante da formação dos professores / profissionais de Educação Física para que sejam estimulados em sua criatividade e levem a mensagem “da personalidade energética bipolar, de uma forma prática e assimilável, para as aulas de Educação Física nas escolas e no ambiente atlético-competitivo.

Um ponto importante debatido por Feijó(1) foi “*vocação e profissão*”. O autor define vocação como:

“(...) o momento identificador das bases formadoras da pessoa, seus recursos genéticos em relação com seu meio ambiente físico e cultural. Os

⁸ Espontâneo: sem elementos estudados ou ensaiados(2).

⁹ Doping: Uso ilegal, por um atleta, de substâncias químicas que lhe aumentam o desempenho(2).

recursos potenciais da pessoa não se contentam apenas crescer – eles buscam o desenvolvimento, nesta jornada organizada e consciente que é ou vir-a-ser da personalidade. A pessoa descobre sua vocação quando descobre a si mesmo.”

Assim, enquanto a vocação é a dimensão psicológica da pessoa, a profissão é o equacionamento da vocação no mercado de trabalho. Para o autor, o atleta vocacionado é o que apresenta mais qualidades desejáveis ao melhor desempenho. E explica que, para o atleta vocacionado *“estar realizando coisas com o corpo é algo espontâneo, auto expressivo, autorrealizador e satisfatório”*. E apresenta seis características que o atleta vocacionado possui:

1. Percepção corporal do mundo;
2. Necessidade lúdica;
3. Personalidade dotada de inteligência prática;
4. Gosto por enfrentar desafios;
5. Compulsão pela autossuperação; e
6. Apreciação pelo ambiente competitivo, o espetáculo.

Essa caracterização proposta pode auxiliar o professor de Educação Física e/ou a equipe técnica (treinador e psicólogo do esporte) a identificar prováveis atletas de alto rendimento. O autor explica que na análise do perfil vocacional do atleta tais traços de personalidade devem ser examinados e adverte:

“Caso nenhum desses traços seja encontrado, ou pelo menos quatro dos seis, provavelmente, o atleta não encontrará muitos recursos, dentro desse mesmo, para sobreviver saudável auge as enormes pressões do desporto de alto de alta competição.”

O esporte, enquanto espetáculo, envolve, também, a plateia. Há o ambiente psicológico criado pela assistência, que

envolve expectativas, tensões e emoções. O atleta é, no caso, ator nesse espetáculo. Assim, parte integrante de seu desafio é encarar o espetáculo. Feijó(1) lista cinco traços de personalidade que caracterizam o atleta-ator:

1. Necessidade de realização imediata;
2. Necessidade exagerada de afeto;
3. Necessidade de imaginação e criatividade;
4. Capacidade física de autorrealização; e
5. Empatia pelo espetacular.

Nesse contexto, quando se fala em desporto de alto rendimento, a necessidade da preparação psicológica ganha destaque (Capítulo 6). Para o autor, o Psicólogo do Esporte deve dominar a psicologia e a psicologia do esporte e equacionar ambas. À época (1992), considerou que o conhecimento existente era insuficiente e que havia a demanda de muitas pesquisas científicas. A própria contratação do psicólogo do esporte era acontecimento raro e recomenda que este profissional integre as equipes esportivas que visam resultados no alto rendimento. Recomenda, ainda, que o contrato de trabalho abranja a realização de psicoterapia, caso se faça necessária.

Recomenda aos psicólogos do esporte que possuam uma abordagem humanista e, dentro desta, uma visão holística do ser, para que se obtenha os melhores desempenhos humanos. A visão humanista proposta pelo autor refere-se a considerar o corpo, o movimento e o esporte como fenômenos humanos, transcendentais aos aspectos técnicos e mecânicos. Sugere que seja abandonado o mecanicismo fragmentário do comportamentismo, aplicando uma ótica filosófica muito mais abrangente, complexa, funcional e autorrealizadora para o atleta e para o seu mundo. Nesse sentido, cabe ao psicólogo do esporte intermediar, inclusive, situações de

negociação / tensão entre atleta e instituição de modo a encontrar os pontos de convergência entre os objetivos de ambos.

Concentração e relaxamento são itens da preparação psicológica do atleta. Apresentam-se no Apêndice 3 as considerações literais e completas do autor sobre o tema.

Para se evitar eventuais estigmas em relação ao atendimento psicológico dos atletas, Feijó(1) recomenda que haja uma rotina na qual todos os atletas passarão pelo encontro pessoal com o psicólogo. Aos psicólogos do esporte recomenda-se a leitura integral do capítulo 5, pois, apresenta orientações importantes para a realização do trabalho junto aos atletas.

No Capítulo 7, Feijó(1) apresenta os conceitos de percepção, sensação e realidade, construtos intimamente relacionados, porém, distintos. Sensação não é a mesma coisa que percepção:

“Sensação é o simples registro de estímulos físicos, através dos órgãos sensoriais. Os sentidos meramente detectam fenômenos como luz (visão) e som (audição), registrando-os nos seus neurônios e enviando-os para os centros nervosos. As sensações são a matéria prima, as sensações não são produto elaborado trabalhado. (...) Enquanto o estímulo não for registrado, transmitido para o cérebro e elaborado, não houve percepção.”

A percepção é um processo. E possui três fases: classificação, identificação e avaliação. Só após esse processo é que tem início a ação. A realidade, portanto, não é uma só. Pois, cada pessoa que vivenciou determinada situação a experimentou de acordo com sua própria percepção, que pode variar, ainda, em ângulo de visão físico do evento.

Por fim, no Capítulo 8, o autor aborda motivação e autorrealização:

“O processo motivacional é a função dinamizadora do treinamento, da aprendizagem. São os motivos que canalizam as informações percebidas, na direção do comportamento. As motivações brotam de nossas necessidades: sejam elas físicas, espirituais, artísticas, sociais. As necessidades têm a ver com os movimentos intencionais e funcionais da personalidade.”

O ser humano possui necessidades do ser e do vir-a-ser (seu desenvolvimento pessoal). São elas necessidade de: autoexpressão, autorrealização, afetividade, fazer bem feito o importante e pertencer ao grupo significativo. Relacionado às necessidades está o interesse que, no caso de alteração do *status* da necessidade o interesse pode deixar de existir ou mudar. A motivação deriva da situação necessidade-interesse. Nesse sentido, motivar é:

“o processo de mobilizar necessidades pré-existentes que sejam relacionadas com os tipos de comportamento capazes de satisfazê-las. Quando a pessoa percebe a relação de conveniência entre sua necessidade e o comportamento que lhe foi apresentado, naturalmente se interessará por ele, tentando reproduzi-lo. A motivação foi processada e o treinamento realizado.”

O autor conclui indicando que motivar bem é usar acertadamente as necessidades reais do atleta orientando aos objetivos, trabalho que, de acordo com a Teoria Bipolar energética corpo-mente, deve ser realizado com:

*“muito respeito ao ser humano, muito estudo e criatividade.
Treinar bem, em última análise, é ser holístico.”*

A busca no *Google Scholar* do termo “*Olavo Guimarães Feijó*” exibiu 559 resultados(20), entre artigos, teses e dissertações, o que ilustra a relevância do

conjunto do trabalho de um dos pioneiros em Psicologia do Esporte no Brasil.

Conclusão

O presente trabalho teve por objetivo recuperar e destacar aspectos importantes da Psicologia do Esporte que identificados em seus primórdios, podem esclarecer e complementar o conhecimento no tema aos interessados: psicólogos, treinadores, atletas e demais integrantes de equipes técnicas esportivas.

A Psicologia do Esporte preocupa-se tanto com o desempenho esportivo quanto à saúde e bem-estar do atleta. De semelhante modo, tais princípios devem ser aplicados nas aulas de Educação Física, a fim de favorecer o desenvolvimento integral dos alunos.

Considera-se o livro “*Corpo e Movimento: uma psicologia para o esporte*” leitura basilar para o trabalho do psicólogo do esporte.

Agradecimentos

Ao ilustre Professor Doutor Olavo Guimarães Feijó que nos deu a honra de assentir a realização do presente trabalho.

Declaração de conflito de interesses

Não nenhum conflito de interesses no presente estudo.

Declaração de financiamento

Estudo sem financiamento.

Referências

1. Feijó OG. *Corpo e Movimento: uma psicologia para o esporte*. Shape; 1992. 185 p.
2. Editora Melhoramentos. Dicionário de Português Michaelis. 2020. Available from: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/holismo/> [Accessed: 16th October 2020]
3. Tani G. Manoel José Gomes Tubino: biografia e legado. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. [Online] 2009;23(2): 183–184. Available from: doi:10.1590/S1807-55092009000200008
4. Tubino M. *Metodologia Científica do Treinamento Desportivo*. 1st ed. Rio de Janeiro: IBRASA; 1979.
5. Plato. *Six Great Dialogues: Apology, Crito, Phaedo, Phaedrus, Symposium, The Republic*. [Online]. Tradução: Jowett B. New York: Courier Corporation; 2012. 482 p. Available from: https://books.google.com.br/books?id=wFurr0EWBJgC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
6. Kierkegaard. *O Diário de um Sedutor; Temor e tremor; O desespero humano*. [Online] São Paulo: Abril Cultural; 279 p. Available from: <https://www.amazon.com.br/Di%C3%A1rio-Um-Sedutor-Soren-Kierkegaard/dp/B00I0D5MZW>
7. Buber M. *Eu e Tu*. São Paulo: Cortez e Morales; 1977. 152 p.
8. Brasil SB do. *Bíblia Sagrada RA - Almeida Revista e Atualizada: Com notas, referências cruzadas e palavras de Jesus em vermelho*. 2nd Edition. São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil; 2010. 4133 p.
9. Einstein A. On the Generalized Theory of Gravitation. *Scientific American*. Scientific American, a division of Nature America, Inc.; 1950;182(4): 13–17.
10. Berkovits N. Supercordas. *Um Olhar para o Futuro*. [Online] São Paulo: Centro Brasileiro de Pesquisas Físicas (CBPF); 2009. Available from: http://www.cbpf.br/~desafios/index_1.php?p=supercordas/einstein_unif [Accessed: 16th October 2020]
11. Rogers C, Wood JK, O’Hara MM. *Em Busca De Vida. Da Terapia Centrada No Cliente À Abordagem Centrada Na Pessoa*. 2ª Edição. São Paulo: Summus; 1983.

12. Bernardinho BRR. *Transformando Suor Em Ouro*. Rio de Janeiro, RJ: Sextante; 2007. 215 p.
13. Filho MGB, Feijó OG. Psicologia desportiva aplicada a jovens atletas. *Revista de Educação Física / Journal of Physical Education*. [Online] 2000;69(124). Available from: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/533> [Accessed: 11th November 2020]
14. Travis JW, Ryan RS. *The Wellness Workbook*. Ten Speed Press; 1988. 320 p.
15. Da Costa L, editor. *Atlas do Esporte no Brasil: atlas do esporte, Educação Física e Atividades Físicas de Saúde e Lazer no Brasil*. Rio de Janeiro, RJ: CONFEF; 2006. 858 p.
16. Da Costa LP. Implantação e desenvolvimento campanha Esporte Para Todos no Brasil. *Revista Brasileira de Educação Física e Desportos*. 1977;(35): 5–27.
17. Pilates J. *A Obra Completa de Joseph Pilates. Sua Saúde e Retorno à Vida Através da Contrologia..* 1ª edição. São Paulo, SP: Phorte; 2010.
18. Sussman S. Workaholism: A Review. *Journal of addiction research & therapy*. [Online] 2012;Suppl 6(1). Available from: doi:10.4172/2155-6105.S6-001 [Accessed: 10th November 2020]
19. Cooper KH. A means of assessing maximal oxygen intake. Correlation between field and treadmill testing. *JAMA*. 1968;203(3): 201–204.
20. Google Scholar. *Google Escolar - Busca: “Olavo Guimarães Feijó”*. [Online] Available from: https://scholar.google.com.br/scholar?start=0&q=olavo%2Bguimaraes%2Bfeijo&hl=en&as_sdt=0,5 [Accessed: 17th October 2020]

Apêndice 1

Apresentação autor feita pela Editora Shape (1992)



O AUTOR

O prof. Olavo Guimarães Feijó é um dos raros docentes brasileiros com pós-doutorado em Psicologia Desportiva. Sua pesquisa sobre o eletroencefalograma de atletas durante o transe hipnótico foi feita na University of Maryland, nos Estados Unidos, onde permaneceu um ano como professor visitante.

Residente no estado do Texas, onde fez o doutorado em Educação o prof. Olavo lecionou Filosofia e Psicologia em três diferentes faculdades norte-americanas (1964-1973) e no Exército dos Estados Unidos. Sua especialização e prática supervisionada em terapia centrada na pessoa ocorreu durante o curso de mestrado.

O Dr. Olavo ensina na Universidade Gama Filho desde 1974, quando retornou ao Brasil, tendo ocupado várias cadeiras de Psicologia nos Departamentos de Educação e Psicologia. Leciona Psicologia em vários cursos de pós-graduação Lato Sensu, incluindo especializações em quase todas as modalidades desportivas. Já fez parte do corpo docente do Mestrado em Psicologia. Atualmente, é professor titular de Psicologia no mestrado em Educação Física, UGF. O Dr. Olavo é consultor de Recursos Humanos, visando ao preparo psicológico de atletas profissionais.

Formado em Teologia e ministro batista, o Dr. Olavo é engajado com a filosofia e a psicologia existencial. **CORPO E MOVIMENTO** é o primeiro livro brasileiro de psicologia holística do esporte.

Apêndice 2

O caso do zagueiro de um grande clube de futebol

(...) este treinador nem sequer se preocupa com os problemas de seus atletas, quanto mais prestar atenção nos pequenos detalhes da conduta deles. Ele nunca Ele nunca notou, por exemplo, que seu zagueiro direito sempre beija uma medalhinha pendurada no peito, antes de entrar para o campo. Por isso, naquele dia de jogo difícil, o treinador também não notou que o zagueiro não beijou a medalha e entrou em campo de cabeça baixa, com passos meio arrastados. A única coisa que ele notou foi o óbvio, que até o público sem formação técnica notou: o zagueiro direito estava jogando mal, deixando passar quase todos os ataques e permitindo situações perigosas para o goleiro. Como um treinador sem sensibilidade somente percebe aquilo que é enormemente óbvio, sua reação de comportamento seguiu também um roteiro óbvio: mandou o atleta para o banco de reservas sem perguntar o quê, nem porque. No que se referia a sua carreira de treinador, o assunto estava resolvido.

A crítica que se está fazendo aqui nada tem a ver com a ambição saudável de querer chegar à treinador da seleção foto à crítica é com respeito a visão míope de carreira. O caminho inteligente para o topo na seleção, não é aquele que se vai deixando para trás equipes inteiras e jogadores desperdiçados, mal trabalhados, usados, desrespeitados, ignorados. (...)

Voltando, então, àquele nosso zagueiro direito. Rapaz novo com 20 anos, veio de uma cidade do interior, onde era conhecido é querido por muitos, principalmente a família e sua namorada, que estava começando sua carreira como professora primária do município. Quando ele saiu para a cidade grande e para um clube grande, seu coração ficou lá, na cidade pequena, na família com a namorada. A medalha no peito foi um presente da professorinha querida “para dar sorte”. Por isso, antes dos jogos, o zagueiro beijava a medalha. Entrava no campo e criava uma defesa inexpugnável para o seu time o beijo na medalha era mera superstição que nada tinha a ver com as excelentes qualidades atléticas do jogador?

Um psicólogo estudioso dos símbolos de códigos dos valores humanos, diria que beijar a medalha significava mais do que apenas um ritual de um rapaz supersticioso. O zagueiro morava sozinho em confortável apartamento, em um dos melhores bairros residenciais da cidade. Morava “bem”, mas morava com solidão, não se identificando com os hábitos mundanos dos vizinhos. Além disso, ninguém olhava para ele como gente, mas como ídolo do Futebol. Se em casa era solitário, no clube era apenas um jogador super dedicado, responsável, que quase não participava das festas e noitadas dos colegas. Por causa de tudo isso, aquela medalha era o símbolo de amor, de apoio, de segurança, de compreensão. Quantas vezes, ouvindo música em casa, segurava a medalha revivia, com a intensidade, todas as experiências felizes que vivenciou com os amigos de longe, com a família, com a namorada. Aquele pedaço circular de metal, na realidade, era um agente catalizador. Concentrar-se nele possibilitava ao jovem zagueiro concentrar-se nos seus ideais, nos seus objetivos de vida, no lar que pretendia construir e compartilhar suas vitórias com a mulher de sua vida. Quando beijava a medalha, antes de entrar no jogo, a concentração em si mesmo, nos melhores valores de sua personalidade, desbloqueava seus recursos em potencial, eliminando ansiedade, solidão, insegurança.

Pois bem, na manhã daquele jogo difícil, sem dar nenhuma explicação razoável, namorada do zagueiro telefonou e comunicou que estava acabando o namoro. A cabeça do

rapaz não conseguia pensar em mais nada, após o telefonema. Nada mais tinha significado. Nada mais valia a pena. Foi para o estádio porque era um atleta responsável. Infelizmente, durante as instruções finais, o treinador não notou que o olhar do jogador estava distante, ao invés de super presente, como era seu hábito. E o treinador também não notou a cabeça baixa e os movimentos mais lentos e os ombros encurvados e a falta de brilho nos olhos e a maneira meramente automática com que vestiu o uniforme. Por isso, o treinador não fez a pergunta, que certamente teria tido um enorme significado naquele gosto de solidão é de frustração: “Oi, campeão, estou sentindo que alguma coisa não está indo bem - posso dar uma ajuda?”. Esta pergunta, é lógico, não traria de volta a namorada, mais diria o rapaz que ele não estava assim tão sozinho no mundo, que o treinador era seu amigo. Logo o treinador, que ele admirava tanto.

Só que a pergunta não foi feita. A medalha não foi beijada. A dor interior tomou conta das emoções e do corpo. A concentração no jogo nem sequer foi mobilizada. E a performance do jovem zagueiro foi a pior de sua vida. Tudo por falta de sensibilidade de um homem-chave, chamado treinador.

Apêndice 3

Concentração e relaxamento

Concentração é o resultado de um processo complexo de seletividade, de limitação, de especialização, de bloqueio, de abertura. Trabalhando nestes componentes, o psicólogo ajuda o atleta a obter o tão necessário subproduto. Por outro lado, verifica-se como é inócua a ordem dada pelo treinador “concentre-se” – a própria instabilidade, causada pelo esforço inútil de “concentrar-se”, causará desconcentração no jogo. Naquele exato momento crítico do jogo, a pergunta a se fazer é: qual dos componentes da concentração está sendo fragilizada, neste atleta? Pelo seu comportamento, está parecendo que perdeu confiança na última rotina que veio a aprender e que está misturando estilo de jogada. Pois bem, na primeira oportunidade, ao invés de lhe ordenar que se concentre, dar-lhe uma sugestão prática, para limitar-se a apenas um estilo de jogo. A simplicidade da sugestão, mais o fato de que propôs algo viável e positivo, facilmente executável naquele momento crítico, resultará a confiança do jogador e ele voltará a concentrar-se.

Problemas emocionais, como já foram citados, podem causar um furo, no processo de concentração no jogo. Daí a segunda grande necessidade do atleta, quando em competição ou treino: relaxamento. As emoções constituem o combustível para a dinamização do comportamento. De modo geral, emoções positivas produzem comportamento construtivo, sendo o comportamento destrutivo altamente dinamizado pelas emoções negativas. O grau de intensidade das emoções, sejam boas ou más, pode chegar a tal ponto – ou muito alto ou muito baixo – que a pessoa encontre dificuldades em gerenciar tanta energia. Emoções intensas, não elaboradas e devidamente canalizadas, coincidem com vários aspectos de disfuncionalidades do corpo e da mente. Quando isso acontece com o atleta e seu rendimento naturalmente cai, cabe ao psicólogo ajudar no caminho do relaxamento.

Relaxamento é a técnica que visa a conduzir a intensidade das emoções até a um nível de gerenciamento pessoal, salientando e cultivando o potencial positivo do conteúdo das emoções, de modo a canalizar sua energia para comportamentos construtivos e necessários. Como o psicólogo holístico consegue o relaxamento do atleta? Primeiramente, ajudando o atleta a reconhecer e a identificar a intensidade alta das suas emoções. Muitas vezes, conversar livremente sobre elas, sem ambiente de julgamento, com o absoluto respeito e aceitação, só isto já é suficiente para diminuir a pressão. Frases feitas como “não ligue para isso” ou “trate de esquecer” ou “como o tempo passa”, além de não funcionarem, são até ofensivas e criadoras de mais tensão. Uma vez diminuído o índice de intensidade das emoções, o passo agora é procurar identificá-las, dentro de um contexto maior (...)

(...) relaxamento não elimina, mas canaliza emoções. Trata-se de uma transferência de energia. Quando isso acontece, o sistema nervoso e o sistema endócrino se sensibilizam especificamente, ficando mais adequadamente à disposição das motivações construtivas do atleta. Nestas condições, glândulas e nervos possibilitam mais adequadamente a maneira como os músculos e as percepções devem trabalhar para se se consiga a melhor performance [desempenho]. A esta conjuntura ótima de equacionamento entre emoções, valores espirituais, objetivos, nervos, hormônios, músculos e técnicas chama-se de prontidão psicomotora para a performance [desempenho].