

Medicina desportiva: causas psicogênicas que alteram o rendimento biopsíquico do atleta

PAULO ROBERTO PACHECO
Maj Med Instrutor da EsEFEx

As influências psíquicas advindas de emoções trazidas pelas competições esportivas têm influenciado os atletas a viverem as clássicas fases, com atuações anteriores excelentes para medíocres em etapas posteriores. No Brasil, nota-se a ascensão de algumas modalidades esportivas,

inclusive em âmbito internacional, tudo isto devido ao maior apoio de infra-estrutura aos atletas que, mais equilibrados psicoemocionalmente, conseguem dedicar aos treinamentos todas as potencialidades próprias do jogador brasileiro.

INFLUÊNCIAS ORGÂNICAS DA EMOÇÃO

O estresse emocional constante predispõe a reações glandulares, principalmente de supra-renal que mantém constante níveis elevados de catecolaminas na circulação, sendo o aparelho cardiovascular o setor a apresentar maiores alterações, a começar pelo aumento da pressão arterial em repouso ou reativa durante os esforços físicos, o que constitui em fator de espoliação orgânica, diminuindo o rendimento do atleta, predispondo-o à fadiga. Estes hormônios, ao atuarem no sistema elétrico do coração, observamos no eletrocardiograma sinais de irritabilidade que leva a um estado de alarme denominado "instabilidade elétrica", que pode levar a arritmias cardíacas até mesmo fatais (fig. 2).

Figura 1

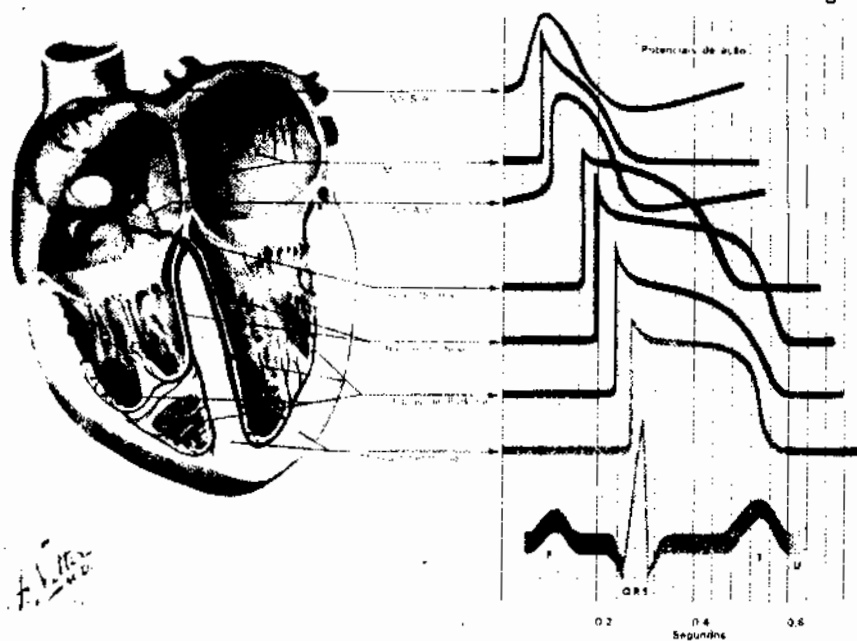


Fig. 1 É no cronotropismo e dromotropismo (formação e condução do estímulo cardíaco respectivamente) que se manifestarão os efeitos da tensão psíquica no atleta.

Figura 2

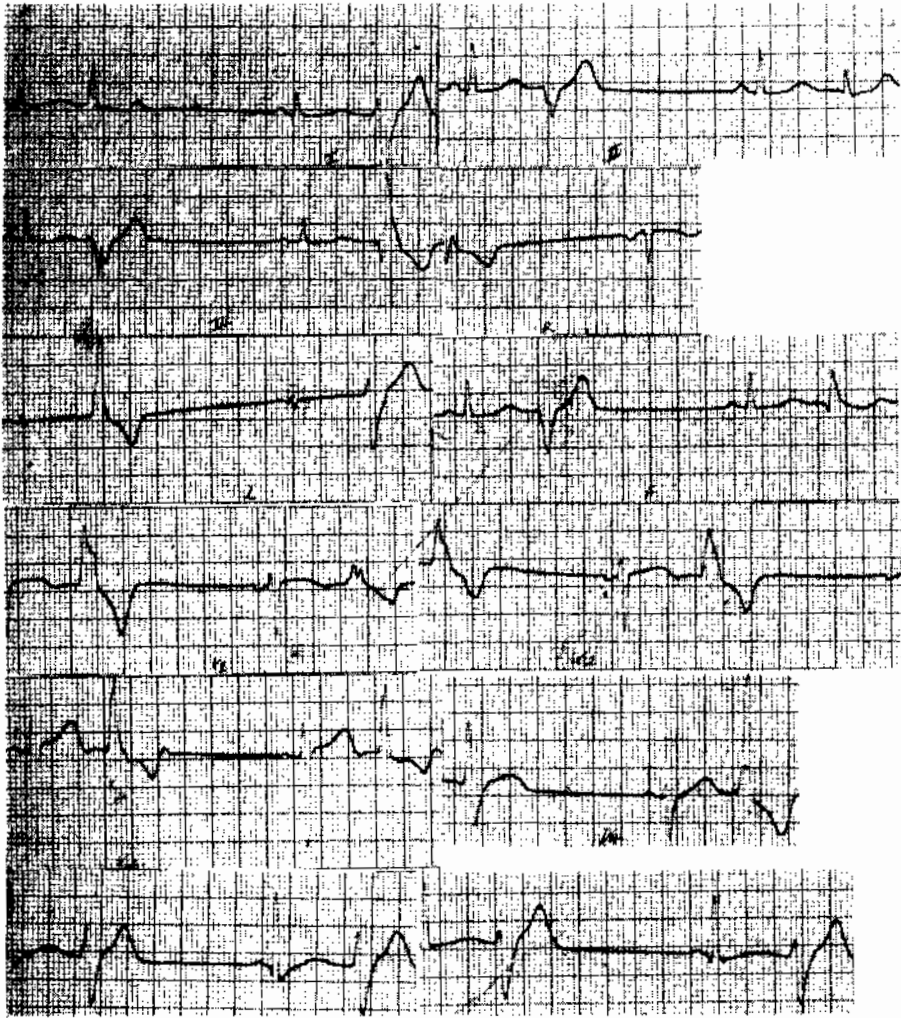


Fig. 2 A instabilidade elétrica predispõe a arritmias cardíacas.

Os sintomas mais comuns são cansaço fácil, dores musculares, alterações do apetite e palpita-

ções, o que, obviamente, influi no rendimento competitivo do atleta.

ORIGEM DO DESEQUILÍBRIO EMOCIONAL

Para o tratamento adequado, necessita-se determinar as causas que levaram o atleta a romper sua harmonia interna, e, para isto, basta ter-se em mente os quatro setores constituintes de sua estrutura vivencial (fig. 3).

O excesso de competições, treinamentos e viagens deixam muitas vezes o atleta em desajuste situacional, levando-o a uma carência desconhecida para ele, o que o deixa assustado e deprimido a ponto de questionar seus valores; daí, nesta situação, surgem mudanças de comportamento, irritando-se com os companheiros e com o técnico que o afastará da equipe, destruindo sua carreira no esporte.

De posse da tabela contendo a estrutura vivencial (fig. 3), poderemos localizar os pontos em desarmonia, facilitando o trabalho de recuperação do atleta. Os quatro setores da estrutura vivencial possuem uma íntima correlação e interdependência, sendo representados, quando em funcionamento, através de uma engrenagem de quatro unidades (fig. 4), cujo sincronismo dinamizará o equilíbrio interno (equilíbrio dinâmico) levando à harmonia e à paz interior definidas por correntes filosóficas como sendo a própria felicidade, deixando o atleta alegre e satisfeito com a vida, resistindo mesmo a treinamentos rigorosos sem reclamações.

Figura 3

ESTRUTURA VIVENCIAL	
a - BIOLÓGICA	1 - Instintos 2 - Integridade física 3 - Necessidades dinâmicas
b - LABORATIVA	1 - Trabalho conveniente 2 - Trabalho auto-realizável
c - FINANCEIRA	1 - Segurança 2 - Sobrevivência 3 - Status
d - SUBJETIVA	1 - Psíquica 2 - Social 3 - Afetiva 4 - Espiritual ou transcendental

Fig. 3 Qualquer desequilíbrio emocional obrigatoriamente estará situado em um dos itens desta tabela.

Figura 4

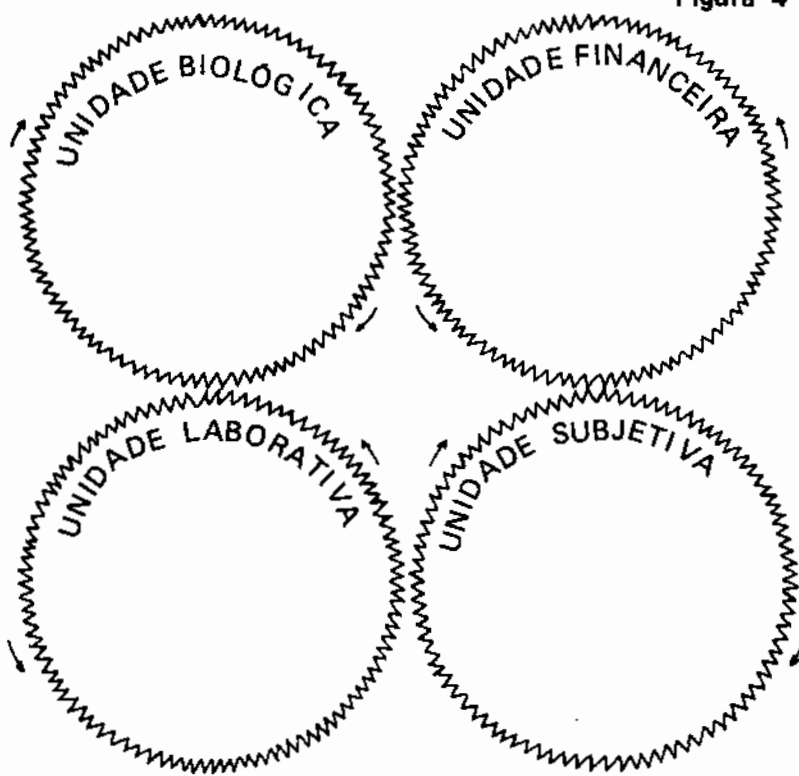


Fig. 4 Engrenagem vivencial de quatro unidades cujo movimento harmônico assegura o perfeito equilíbrio humano.

SIGNIFICADO DE CADA UNIDADE VIVENCIAL

O atleta desajustado terá uma ou mais unidades vivenciais mal-funcionantes, gerando ansiedade, depressão e perda dos valores. Para a localização da unidade desajustada, torna-se necessário conhecer o significado de cada uma delas, principalmente de seus componentes. Há uma gradação de necessidades emocionais que vai desde as mais elementares até as mais complexas, sendo que estas últimas a maioria não chega a tê-las pois dependerá da "evolução espiritual" alcançada. Quanto mais evoluído for o indivíduo, mais se afasta da condição animal e se aproxima da humana cujos valores vão se afastando dos instintos como um fim, mas os usa apenas como fator de sobrevivência e busca outras verdades cósmicas ou universais que são puramente subjetivas, portanto imateriais de difícil dedução e mensuração, sendo este tipo de carência mais difícil de ser tratado e satisfeito. Uma coisa é certa, não se pode buscar satisfação

mais complexa enquanto as mais elementares não estiverem satisfeitas, daí a Unidade Biológica ser a primeira a ser pesquisada, a seguir a Unidade Financeira, a Unidade Laborativa e somente após o equilíbrio das três primeiras é que se pesquisa a Unidade Subjetiva.

A Unidade Biológica (fig. 5) é

constituída pelos instintos de sobrevivência como alimentar e de reprodução, o equilíbrio com o meio ambiente como temperatura, umidade, saúde corporal e psíquica, o instinto de defesa da integridade física, necessidades dinâmicas como lazer, prazer e preocupação com o futuro de si próprio e da família.

Sendo a Unidade Biológica a mais elementar, iniciaremos sempre por ela ao interpelar o atleta desajustado.

A Unidade mais complexa seguinte será a Financeira (fig. 6) que incluirá as necessidades básicas de segurança (insumos financeiros assegurados por toda a vida) e de sobrevivência (insumos financeiros o bastante que lhe assegure aquisição de alimentos, moradia, mesmo por aluguel, vestuário, instrução intelectual, bem como o sustento financeiro dos dependentes fazendo frente às dívidas contraídas. Além da segurança e sobrevivência que requerem insumos mínimos para sua satisfação e que são o bastante para equilibrar um indivíduo sem ambições vaidosas, a Unidade Financeira inclui também o STATUS que é a ânsia do conforto, de possuir o supérfluo que atrai o ser humano pelo grande prazer que pode proporcionar, mas sua busca indisciplinada para atender à vaidade pode levá-lo ao desequilíbrio financeiro, ou mesmo frustrações caso não alcance

Figura 5

UNIDADE BIOLÓGICA	
INSTINTOS	1 – SOBREVIVÊNCIA <ul style="list-style-type: none"> ● alimentação ● homeostase (equilíbrio ecológico) ● reprodução
	2 – DEFESA <ul style="list-style-type: none"> ● integridade física ● agrupar-se em comunidades
	3 – NECESSIDADES DINÂMICAS <ul style="list-style-type: none"> ● sexo ● lazer ● prazer ● sono ● medo do futuro

Fig. 5 A Unidade Biológica é a mais elementar.

o sonho pretendido. Cabe ao terapeuta cortar as asas da vaidade desmedida a fim de adequá-la às condições reais de cada um. A ambição por um status compatível poderá até estimular o atleta em seu rendimento competitivo para consegui-lo.

além deste trabalho auto-realizável, inclui o trabalho conveniente que depende apenas das oportunidades oferecidas ou mesmo da busca isolada do salário de sobrevivência, o que em hipótese alguma completará o indivíduo, mesmo que isto lhe proporcione

Figura 6

UNIDADE FINANCEIRA	
1 – SEGURANÇA	<ul style="list-style-type: none"> ● estabilidade constante
2 – SOBREVIVÊNCIA (recursos para)	<ul style="list-style-type: none"> ● alimentação ● vestuário ● moradia ● saúde ● cultura
3 – STATUS	<ul style="list-style-type: none"> ● vaidade ● ambição

Fig. 6 Sem os insumos que possibilitem a segurança e sobrevivência condigna é impossível adquirir-se equilíbrio, é como estar-se na miséria.

Pela ordem de complexidade, vem em terceiro lugar a Unidade Laborativa (fig. 7), isto é, a necessidade de ser útil ao semelhante, que não basta apenas em fazer-se algo construtivo, mas sim algo compatível com sua vocação e aptidão a fim de alcançar a auto-realização, do contrário, por mais efetivo que tenha sido seu trabalho, jamais se realizará como pessoa, frustrando-se e tornando-se recalcado. Isto explica indivíduos idosos buscando estudar e mudar de ramo específico de trabalho em direção de sua vocação, ou mesmo tentando auto-realizar-se na figura dos filhos, induzindo-os a profissões projetadas. O trabalho que auto-realiza é independente de salários ou de remuneração que será apenas uma consequência. A Unidade Laborativa,

alto status.

Já a Unidade Subjetiva (fig. 8) é a mais alta na escala de valores humanos e universais, principalmente por não ser material e atingir a essência do ser humano, sendo que ao desajustar-se o atleta reclama de angústia e "dor na alma", sendo de tal ordem perturbadora que chega a levar alguns ao suicídio. As outras três unidades servem apenas de suporte em relação a esta, sendo que os indivíduos em profundo equilíbrio subjetivo conseguem reduzir ao mínimo suas necessidades materiais, utilizando-as apenas para sobrevivência e suporte para sua evolução espiritual ou cósmica, e têm como diretriz o detalhe

de que tenham de crescer diariamente em sua estrutura interna ao ponto de cada dia serem maiores que no anterior. Caso isto não aconteça, para eles o dia foi perdido. Por mais desenvolvimento técnico-financeiro que tenham alcançado consideram ter vivido como máquinas ou vegetando por seus instintos automáticos. Este tipo de desajuste somente atinge o atleta mais evoluído em sua essência, necessitando o analista de profundos conhecimentos vivenciais para reequilibrá-lo. Atletas que vivem mais intensamente apenas a Unidade Biológica, pensam apenas em sua sobrevivência e prazer, chegando a esbanjar os recursos financeiros obtidos, pondo a perder vultosas somas, para no final de carreira estarem na miséria física e emocional. Devem os desportistas profissionais ser orientados a desenvolverem uma profissão vocacional para se auto-realizarem no futuro, pelo curto tempo de carreira atlético-profissional.

A Unidade Subjetiva abrange quatro setores internos, sendo as estruturas psíquica, social, afetiva e universal (espiritual). A estrutura psíquica é responsável pela integração mente, corpo e ambiente ecológico; a estrutura social traduz a grande necessidade de comunicação com os semelhantes e principalmente de ser aceito pela comunidade que chegará ao auge quando receber elogios e aplausos da sociedade, sendo que um atleta quando vaiado pela torcida ou rejeitado pelos companheiros, desequilibra-se.

Figura 8

UNIDADE SUBJETIVA
1 – PSÍQUICA
2 – SOCIAL
3 – AFETIVA
4 – ESPIRITUAL OU TRANSCENDENTAL

Fig. 8 O Homem possui uma estrutura subjetiva; imaterial que constitui sua real essência.

Figura 7

UNIDADE LABORATIVA	
1 – TRABALHO CONVENIENTE	<ul style="list-style-type: none"> ● disponível ● fácil ● ao alcance
2 – TRABALHO AUTO-REALIZÁVEL	<ul style="list-style-type: none"> ● vocação ● aptidão

Fig. 7 Somente o trabalho auto-realizável pode oferecer o complemento emocional.

A terceira estrutura desta Unidade é a afetiva, explicada pela carência sentimental própria do ser humano que será atendida pelos elos de parentesco ou afinidades conquistadas nas vivências diárias. Estes elos afetivos são qualificados e quantificados pelo subconsciente que exigirá tanto mais consideração quanto mais estreita for a ligação afetiva. A estrutura afetiva é denominada universalmente de "Karma" afetivo, sendo quantificado em graus de um a 12 em ordem decrescente de intensidade sentimental e o 13º grau representa as desafinidades, sendo as pessoas classificadas neste grau, altamente prejudiciais, cabendo ao indivíduo descobri-las, classificá-las e defender-se, sempre procurando evitar a convivência e nunca associar-se a elas.

ao lado de sua mãe (grau 4) em detrimento de sua companheira (grau 2), o que ocasionará fortes mágoas subconscientes na esposa levando a uma diminuição do afeto matrimonial. Outras inversões são comuns e todas com resultados sentimentais negativos. Torna-se fácil o aconselhamento do atleta neste campo, basta conscientizá-lo dos graus afetivos para que se dedique prioritariamente aos círculos, após ao triângulo e finalmente, caso sobre atenções, dedicar-se aos graus contidos no retângulo. Deve-se criar uma barreira afetiva ao grau 13 contida no losango, sendo margem de erros porque costuma-se colocar erroneamente pessoas deste grau em graus afetivos (um a 12), e certamente haverá grandes decepções. Outro detalhe prende-se ao fato de haver

os seres humanos, por isto inconscientemente nos admitimos pertencendo a um "mundo" invisível superior, daí a voracidade religiosa e a medicina moderna preocupar-se por influências espirituais em muitas doenças. Pesquisas científicas, não religiosas, foram empreendidas neste campo e revelaram a existência de um "corpo espiritual" independente que necessita ser alimentado diariamente, e quando não recebe o "alimento", enfraquece-se, desajustando o atleta que diz sentir "dor na alma", sendo palco de fortes depressões, que além de diminuir a resistência vivencial ou vontade própria, pode levá-lo a hospitais psiquiátricos ou mesmo ao suicídio. Kirlian, na Rússia, conseguiu fotografar uma manifestação espiritual que confirmou sendo a "aura", cujo kiliógrafo

Figura 9

ESTRUTURA AFETIVA

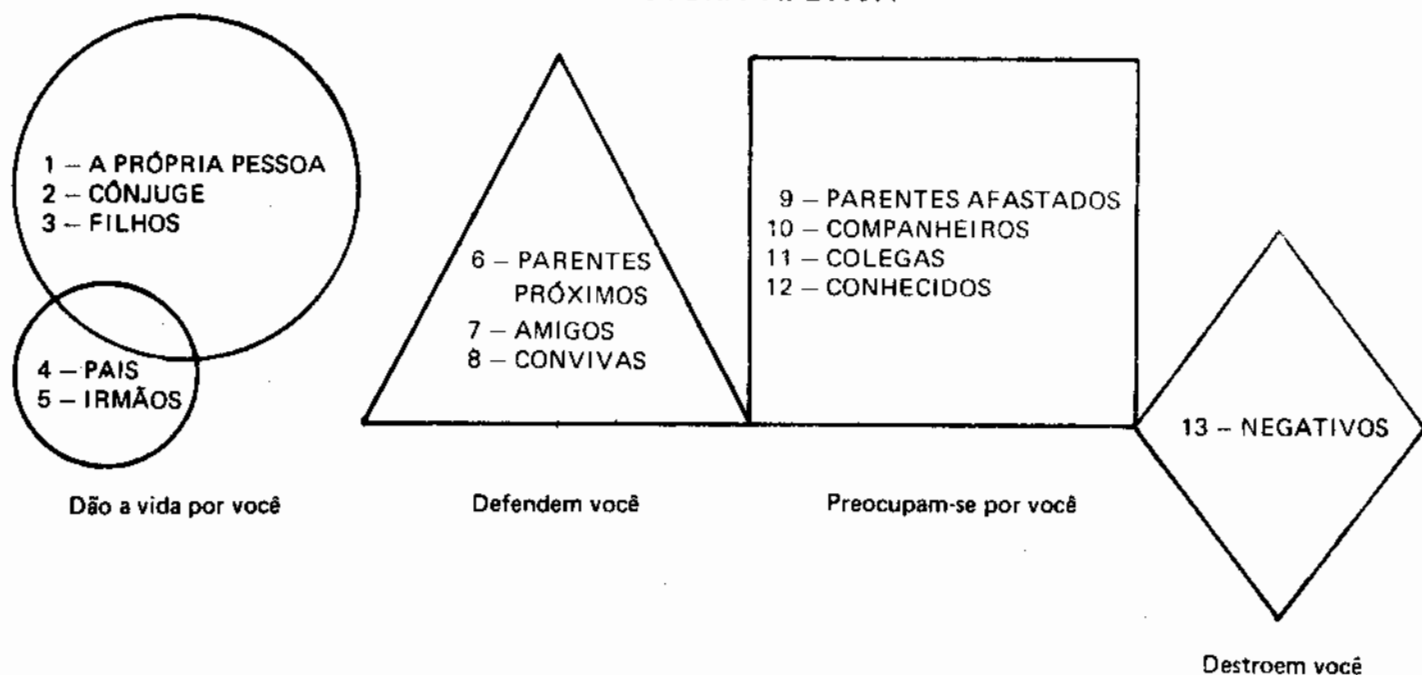


Fig. 9: Quantificação dos elos afetivos denominados pelos orientais de "Karma Afetivo", sendo que nos círculos, triângulo e retângulo estão representados os elos positivos e no losango os elos negativos, os desconhecidos não fazem parte do karma afetivo.

Na fig. 9 estão representados os graus kármicos afetivos, cuja ordem deve ser respeitada, sendo a inversão da mesma a causa de desajustes familiares sérios; como exemplo, o atleta colocar-se

mudanças kármicas afetivas, indivíduos antes classificados em grau 13 (desafetos), subirem para graus afetivos, e vice-versa.

A estrutura espiritual ou transcendental manifesta-se em todos

pode ser adquirido popularmente no comércio do mundo inteiro.

Os "alimentos" espirituais não são de natureza material, e são obtidos de três formas: Fonte Vertical (meditação transcenden-

tal, ensinamentos transcendentais onde as religiões dão muitos subsídios, ligação com fontes cósmicas ou universais), Fonte Horizontal (caridade de indivíduo para indivíduo, cuja maneira correta foi ensinada principalmente por Cristo) e finalmente, para quem não se utilizou dos dois primeiros tipos de "alimentos", resta a terceira fonte que é o sofrimento pela negligência, sendo aliviado apenas pela troca de alimento, o que lhe será aconselhado pelo analista ou pela religião.

Um atleta desajustado em todas as Unidades Vivenciais apenas conseguirá superar a crise se tiver um corpo espiritual bem alimentado, bem como portador de conhecimentos transcendentais anteriores, pois quando desequilibrado subjetivamente já não terá condições de adquiri-los em curto espaço de tempo, daí a falha de muitos tratamentos psiquiátricos, resultando no suicídio do paciente.

CONCLUSÕES

- 1 — Os desajustes emocionais são causados por desequilíbrios vivenciais, cujo tratamento abrange uma pesquisa nas quatro unidades vivenciais.
- 2 — As unidades vivenciais, quando desajustadas, podem trazer repercussões cardiovasculares tais como arritmias cardíacas, hipertensão arterial e palpitações. As dispnéias (distúrbios respiratórios) são muito frequentes, bem como anorexia (falta do apetite) e cansaço fácil.
- 3 — Uma unidade vivencial apenas será satisfeita quando aquelas mais elementares estiverem atendidas, e em ordem crescente de complexidade temos: a Biológica, a Financeira, a Laborativa e a

Subjetiva; como exemplo, o fato da dificuldade de conscientizar-se valores subjetivos a um atleta carente na área biológica (faminto ou doente), assim por diante.

- 4 — O médico desportivo falhará no tratamento do atleta com manifestações orgânicas de desajustes vivenciais, caso trate apenas os sinais e sintomas.
- 5 — O recente aumento no nível dos desportos brasileiros deve-se em grande parte da satisfação das unidades vivenciais dos atletas pelo governo e empresas patrocinadoras.

BIBLIOGRAFIA

- 1 — FOX, E. — *Sports physiology* — W.B. Saunders Company, 1ª edição, Philadelphia, 1979.
- 2 — FOX, E. — MATHEWS, D. — *Bases fisiológicas da educação física e do desporto* — Interamericana, 2ª edição, RJ — 1979.
- 3 — HETTINGER, W. e HOLLMANN Th. — *Medicina de esporte* — Editora Manole, 1ª edição, SP — 1983.
- 4 — Conduta do Serviço de Medicina Esportiva da EsEFEx — no equilíbrio do atleta desajustado.

Figura 10

FONTES DE ALIMENTOS ESPIRITUAIS	
1 — FONTE VERTICAL	<ul style="list-style-type: none"> • meditação transcendental • conhecimentos transcendentais.
2 — FONTE HORIZONTAL	<ul style="list-style-type: none"> • caridade (indivíduo para indivíduo)
3 — SOFRIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • pela negligência • força opção por outro tipo de alimento

Fig. 10 Existem três formas de "alimentar" o corpo espiritual.