

Universidade Federal de Santa Catarina
Programa de Pós-Graduação em
Engenharia de Produção

Gilberto Gaertner

PSICOLOGIA SOMÁTICA APLICADA
AO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO

Dissertação de Mestrado

Florianópolis

2002

Gilberto Gaertner

PSICOLOGIA SOMÁTICA APLICADA
AO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO

Dissertação apresentada ao
Programa de Pós-Graduação da
Universidade Federal de Santa Catarina
como requisito parcial para obtenção
do grau de Mestre em
Engenharia de Produção

Orientador: Prof. Francisco Antonio Pereira Fialho

Florianópolis

2002

Gilberto Gaertner

PSICOLOGIA SOMÁTICA APLICADA
AO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO

**Esta dissertação foi julgada e aprovada para a obtenção do grau de
Mestre em Engenharia de Produção no Programa de Pós-
Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de
Santa Catarina.**

Florianópolis, 18 de junho de 2002.

Prof. Ricardo Miranda Barcia, Ph.D.
Coordenador do Programa de Pós-Graduação

BANCA EXAMINADORA

Prof. Francisco Antonio Pereira Fialho, Dr.
Universidade Federal de Santa Catarina
Orientador

Prof. Carlos Alberto Afonso, Dr.
Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Profa. Christiane Coelho de Souza Reinisch Coelho, Dra.
Universidade Federal de Santa Catarina

Dedico esse estudo, com carinho:
Ao meu pai Guilherme (in memorium), pela sua filosofia.
À minha mãe Célia, pela sua objetividade.
À minha esposa Muriel, companheira incansável de todas as horas.
Aos meus filhos Pablo e Rafael por podermos
compartilhar juntos essa aventura humana.
Ao meu filho Fernão Bruno (in memorium) pelos
ensinamentos deixados.
A todos os amigos do coração.

Agradecimentos

Ao meu orientador Prof. Dr. Francisco Antonio Pereira Fialho, pelo seu profissionalismo, presteza e incentivo.

Aos meus mestres e inspiradores: Wilhelm Reich, Ida Rolf, Alexander Lowen, David Boadella, Gichin Funakoshi, Shiva, Sidarta Gautama e Bodhidharma.

Aos meus professores e amigos, que foram generosos ao compartilhar seu conhecimento e experiência: José Ângelo Gaiarsa, Ralph Viana, Juraci Cançado, Takuo Arai, Hidetaka Nishiyama, Sonia Guidi, Nelson Coutinho, Rubens Kignel, Liane Zink, José Alberto Cotta, De Rose, Maria Regina Brandão e Tasuke Watanabe.

Ao Bernardo Rezende e ao José Inácio Sales Neto pela confiança e respeito e por me apresentarem o universo do voleibol.

Ao Hélio Ricardo Griner, Ricardo Gomes Tabach, Marcos Antonio Jardim, Guilherme Tenius, e a todos os integrantes da comissão técnica e administrativa da equipe do Rexona, pela confiança e parceria.

A todas as atletas do time do Rexona pela cooperação, confiança e respeito.

Aos amigos que compartilharam idéias, tempo e material para este estudo: Rodrigo Moreira Teixeira, Luiz Fernando Nascimento, Julimar Pereira, José da Silva Nunes, Cláudia Menegatti, Cida Stier, Carlos Alberto Afonso e Júlio Bisinelli.

Aos que foram indispensáveis na operacionalização deste estudo: Prof. Benedito Costa Neto, Prof. Euzébio Labadier Neto, Marcelo Azevedo, Fernanda Todeschini e Cinthia Ribeiro Neves.

E a todos que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste trabalho.

O ser humano não tem um corpo distinto de sua alma.

William Blake

Resumo

GAERTNER, Gilberto. Psicologia somática aplicada ao esporte de alto rendimento. 2002. 211 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de produção, UFSC, Florianópolis.

O esporte de alto rendimento na atualidade recebe altos investimentos, ampla divulgação e sofre grandes transformações em sua estrutura. Como consequência direta temos o atleta efetivado como profissional e envolto em exigências que o levam a atuar no limite de suas possibilidades. Estas demandas passam por estresse e ansiedade, desenvolvimento de lesões por esforço repetitivo típicas das exigências da modalidade esportiva, lesões por estresse, *burnout*, etc. A psicologia do esporte, que tem como campo de interesse o comportamento humano no cenário esportivo, une o conhecimento da psicologia ao da motricidade. Dentro das várias abordagens psicológicas que compõem a psicologia do esporte não existem pesquisas envolvendo a psicologia de base somática. O presente estudo teve por objetivo investigar se os paradigmas teórico-metodológicos da psicologia somática possuem estruturação adequada para aplicação no esporte de alto rendimento e conseqüentemente integrar as linhas psicológicas que alicerçam a psicologia do esporte. O estudo de campo foi feito com a equipe Rexona de voleibol feminino e constou do levantamento de informações psico-sócio-fisiológico-antropométricas para a formatação de um perfil geral do grupo. Para a investigação psicológica foi utilizado um sistema conjugado de avaliações com oito instrumentos que atuaram na percepção interoceptiva, exteroceptiva e propioceptiva. As demandas do perfil obtido foram comparadas com os instrumentais de quatro abordagens de psicologia somática: Orgonoterapia, Análise Bioenergética, Psicoterapia Somática Biossintese e Método Rolf (Rolfing) de Integração Estrutural. As principais conclusões obtidas foram: a) que a equipe estudada tem um perfil predominantemente emocional, têm dificuldades com o esquema corporal, com a integração entre pensamento, sentimento e ação e também apresenta um índice de coesão de aproximadamente 76%. b) a psicologia somática apresentou instrumental adequado para intervenção junto a demanda da equipe e com abrangência psico-sócio-fisiológica. c) a psicologia somática reúne suporte teórico-metodológico adequado para fazer parte do repertório das linhas psicológicas que fundamentam a psicologia do esporte, pois acrescenta o aspecto e a intervenção psicossomática sem deixar de atender as demandas psico-emocionais.

Palavras-chave: Psicologia Somática, Esporte, Psicologia do Esporte, Voleibol, Ergonomia.

Abstract

GAERTNER, Gilberto. Somatic Psychological application in high performance sport. 2002. 211f. Dissertation (Master in Engineering of Production) – Program of Masters Degree in Engineering of Production, UFSC, Florianópolis.

The high performance sport nowadays gets high levels of investments, a high publicity and is changing its own structure. Due to it, the athlete, as a professional and covered by demands that takes him to act on the limit of his possibilities. These demands go through stress and anxiety, developing typical injuries from the exigencies of the sport, stress lesions, burnout, etc. The sport's psychology, that is a matter of consequence to the human behavior in the sporty scene, puts together the knowledge and the motricity. Inside the many psychological approaches that compose the sport's psychology, there are no researches involving the somatic psychology. This research has as a goal to investigate if the theoretical and methodological paradigms from the somatic psychology have a right basis for the application in the high performance sport and as a result, puts together the psychological approach that build the sport's psychology. The research has been made with the team Rexona of female volleyball and from the risen psychological, social, physiological and anthropometrical informations that shape a general profile from the group. For the psychological investigation, had been used a shared system of evaluations with eight instruments that acted on the in and out self perception. The demands from the obtained profile were compared to the instruments of four approaches of somatic psychology: Orgonomy, Bioenergetics Analysis, Somatic Psychotherapy Biosynthesis and Rolfing. The main conclusions obtained were: a) the studied team has an emotional profile; difficulties with the body scheme, the union of thought, sentiments, action and also presents a level of cohesion of 76 per cent. b) the somatic psychology presented a right way for intervention together with the team demands and with a psychological, sociological and physiological reach . c) the somatic psychology puts together the theoretician and methodological support adequate to be part of the psychological approaches that base the sport's psychology, because it adds the aspect and the psychosomatic intervention without forgetting the phychoemotional demands.

Key-words: Somatic Psychology, Sport, Sport Psychology, Volleyball, Ergonomic.

Sumário

Lista de Figuras.....	p.14
Lista de Quadros.....	p.15
Lista de Tabelas.....	p.16
1 INTRODUÇÃO.....	p.17
1.1 Justificativa.....	p.18
1.2 Problema de Pesquisa.....	p.18
1.3 Objetivos.....	p.18
1.4 Importância do trabalho.....	p.19
1.5 Estrutura do Trabalho.....	p.20
1.6 Limitações do Trabalho.....	p.22
1.7 Definição de Termos.....	p.22
2 ESPORTE.....	p.25
2.1 Treinamento Esportivo.....	p.29
2.2 Princípios Científicos do Treinamento Esportivo.....	p.28
2.3 Treinamento Esportivo de Alto Rendimento.....	p.29
2.3.1 Comissão técnica.....	p.32
2.3.2 Periodização de um treinamento de alto rendimento.....	p.34
2.4 A Mulher no Esporte.....	p.38
2.4.1 Diferenças anatômico-fisiológicas.....	p.39
2.4.2 Capacidade de desempenho da mulher nas principais formas de exigência motora.....	p.42
2.4.3 Menstruação e rendimento esportivo.....	p.42
2.4.4 Gênero e esporte.....	p.43
2.5 Atividade física e saúde.....	p.44
2.5.1 Atividade física e aspectos gerais da saúde.....	p.44
2.5.2 Depressão e ansiedade.....	p.46
2.5.3 Idosos.....	p.47
2.5.4 Auto-conceito.....	p.48

2.5.5 Atletas.....	p.48
2.5.6 Doenças cardiovasculares.....	p.49
2.5.7 Ginástica laboral.....	p.49
2.5.8 Sistema imunológico.....	p.49
3 VOLEIBOL.....	p.51
4 PSICOLOGIA DO ESPORTE.....	p.58
4.1 Histórico	p.58
4.2 Abrangência e princípios.....	p.60
4.3 Definições de psicologia do esporte.....	p.60
4.4 Psicologia e ciências do esporte.....	p.62
4.5 Formas de atuação.....	p.62
4.6 Linhas e orientações.....	p.63
4.6.1 Psicodrama.....	p.63
4.6.2 Análise do comportamento.....	p.64
4.6.3 Psicanálise.....	p.64
4.6.4 Psicologia analítica.....	p.64
4.6.5 Terapia rogeriana.....	p.65
4.6.6 Psicologia somática.....	p.65
4.7 Personalidade.....	p.66
4.8 Aplicabilidade da Psicologia do Esporte.....	p.67
4.9 Treinamento e Desenvolvimento de Habilidades Psicológicas.....	p.69
4.10 Programas de Psicologia do Esporte Aplicados.....	p.71
4.11 Perfil Psicológico.....	p.72
4.12 Grupo.....	p.74
4.13 Estresse, Supertreinamento e <i>Burnout</i>	p.77
4.13.1 Estresse.....	p.77
4.13.2 Fadiga e <i>Burnout</i>	p.83
4.13.3 Supertreinamento.....	p.84
4.14 Motivação.....	p.85
5 PSICOLOGIA SOMÁTICA.....	p.89
5.1 Orgonomia ou Orgonoterapia.....	p.94
5.1.1 Dados Biográficos de Wilhelm Reich.....	p.94
5.1.2 Principais idéias.....	p.96

5.1.2.1 Economia sexual e a função do orgasmo.....	p.96
5.1.2.2 Análise do caráter.....	p.97
5.1.2.3 Encouraçamento caracterial e muscular.....	p.98
5.1.2.4 Orgone ou bioenergia.....	p.99
5.1.2.5 Psiquismo, corpo e sociedade.....	p.100
5.1.2.6 Auto-regulação.....	p.100
5.1.3 Orgonoterapia e esporte.....	p.101
5.2 Análise Bioenergética.....	p.101
5.2.1 Dados biográficos de Alexander Lowen.....	p.102
5.2.2 Principais idéias.....	p.103
5.2.2.1 Caráter.....	p.104
5.2.2.2 <i>Grounding</i>	p.104
5.2.2.3 Técnica.....	p.105
5.2.3 Bioenergética e esporte.....	p.105
5.3 Psicoterapia Somática Blossíntese.....	p.106
5.3.1 Dados Biográficos de David Boadella.....	p.108
5.3.2 Principais idéias.....	p.109
5.3.2.1 Camadas embrionárias e seus desdobramentos.....	p.109
5.3.2.2 <i>Grounding, centring e facing</i>	p.113
5.3.2.3 Estrutura de caráter.....	p.113
5.3.2.4 Tônus, intencionalidade e campos motores.....	p.114
5.3.2.5 Processo formativo e campo organizacional.....	p.116
5.3.2.6 Polaridades.....	p.116
5.3.2.7 Ressonância.....	p.117
5.3.2.8 Bioespiritualidade.....	p.118
5.3.3 Blossíntese e esporte.....	p.118
5.4 Integração Estrutural Método Rolf (<i>Rolfing</i>).....	p.119
5.4.1 Dados biográficos de Ida Rolf.....	p.119
5.4.2 Fáschia.....	p.120
5.4.3 Principais idéias.....	p.121
5.4.4 Método Rolf e esporte.....	p.125
6 MOTRICIDADE E IMAGEM CORPORAL.....	p.126
6.1 Motricidade.....	p.126

6.1.1 Comportamento.....	p.126
6.1.2 Motricidade, corporalidade e intencionalidade.....	p.127
6.1.3 Tônus, psiquismo e movimento.....	p.128
6.1.4 Sistema nervoso autônomo e musculatura.....	p.130
6.1.5 Propriocepção.....	p.131
6.1.6 Inteligência e motricidade.....	p.132
6.1.7 Emoção e movimento.....	p.133
6.1.8 Ação, comportamento e controle motor.....	p.135
6.1.9 Desenvolvimento e aprendizagem motora.....	p.138
6.1.10 Psicomotricidade.....	p.139
6.2 Imagem corporal.....	p.147
7 METODOLOGIA.....	p.147
7.1 Tipo de Pesquisa.....	p.147
7.2 População – Amostra.....	p.148
7.3 Local	p.148
7.4 Procedimentos.....	p.148
7.5 Instrumentos.....	p.150
7.5.1 Inventário de atribuição de qualidades.....	p.150
7.5.2 Inventário de motivação esportiva.....	p.150
7.5.3 Inventário de desempenho esportivo.....	p.150
7.5.4 Inventário de satisfação com a imagem corporal.....	p.151
7.5.5 Levantamento sociométrico.....	p.151
7.5.6 Testes projetivos.....	p.152
7.5.7 Tipologia de estresse.....	p.152
7.5.8 Inventário comportamental.....	p.152
8 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	p.154
8.1 Caracterização Geral da Equipe.....	p.154
8.1.1 Faixa etária.....	p.154
8.1.2 Escolaridade.....	p.155
8.1.3 Idade de início no voleibol.....	p.156
8.1.4 Tempo de atuação profissional.....	p.157
8.1.5 Estado civil.....	p.158
8.1.6 Origem.....	p.159

8.2 Levantamento Antropométrico.....	p.160
8.2.1 Estatura.....	p.160
8.2.2 Massa corporal.....	p.161
8.2.3 Percentual de gordura estimado.....	p.162
8.3 Frequência Cardíaca e Respiratória.....	p.163
8.3.1 Frequência cardíaca.....	p.163
8.3.2 Frequência respiratória.....	p.164
8.4 Levantamentos Psicológicos.....	p.165
8.4.1 Atribuição de qualidades.....	p.165
8.4.2 Motivação esportiva.....	p.168
8.4.3 Desempenho esportivo.....	p.171
8.4.4 Imagem corporal.....	p.174
8.4.5 Sociometria.....	p.177
8.4.6 Desenho da figura humana.....	p.180
8.4.7 Desenho da equipe.....	p.181
8.4.8 Estresse.....	p.182
8.4.9 Comportamento.....	p.184
8.5 Comparação de Variáveis.....	p.185
8.5.1 Atribuição de qualidades x motivação.....	p.186
8.5.2 Atribuição de qualidades e desempenho esportivo.....	p.186
8.5.3 Motivação esportiva x desempenho esportivo.....	p.186
8.5.4 Satisfação com a imagem corporal x desenho da figura humana.....	p.186
8.5.5 Sociometria x desenho da equipe.....	p.186
8.5.6 Comportamento x desenho da figura humana.....	p.187
8.5.7 Comportamento x desempenho esportivo.....	p.188
8.5.8 Tempo de atuação profissional x desempenho esportivo.....	p.188
8.5.9 Forma de comportamento x faixa etária	p.188
8.5.10 Coesão de grupo x liderança.....	p.189
8.5.11 Coesão x homogeneidade de respostas.....	p.189
8.6 Perfil geral da equipe.....	p.190
8.6.1 Perfil sócio-fisiológico-antropométrico.....	p.190
8.6.2 Perfil psicológico.....	p.192
8.6.2.1 Qualidades e potencialidades.....	p.192

8.6.2.2 Dificuldades e fragilidades.....	p.192
8.7 Aplicabilidade da Psicologia Somática como Instrumento de Intervenção no Esporte de Alto Rendimento.....	p.193
8.7.1 Sustentação teórica da aplicabilidade da psicologia somática.....	p.193
8.7.2 Instrumentos de psicologia somática para intervenções focadas no esporte de alto rendimento.....	p.197
8.7.2.1 Diagnóstico.....	p.197
8.7.2.2 Imagem ou esquema corporal e auto-estima.....	p.197
8.7.2.3 Dinâmica de grupo.....	p.197
8.7.2.4 Motivação, ativação e relaxamento.....	p.197
8.7.2.5 Atenção e concentração.....	p.198
8.7.2.6 Movimento.....	p.198
8.7.2.7 Postura e refinamento do movimento.....	p.198
8.7.2.8 Estresse e controle emocional.....	p.198
8.7.2.9 Mentalização e recuperação de lesões.....	p.198
8.7.2.10 Desenvolvimento pessoal e da carreira esportiva.....	p.199
9 CONCLUSÕES E SUGESTÕES PARA FUTUROS TRABALHOS.....	p.200
9.1 Conclusões.....	p.200
9.2 Sugestões para futuros trabalhos.....	p.203
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	p.204
ANEXO A – Protocolo de Caracterização Geral.....	p.222
ANEXO B – Inventário de Atribuição de Qualidades.....	p.223
ANEXO C – Inventário de Motivação Esportiva.....	p.224
ANEXO D – Inventário de Desempenho Esportivo.....	p.225
ANEXO E – Inventário de Satisfação com a Imagem Corporal.....	p.226
ANEXO F – Levantamento Sociométrico.....	p.227
ANEXO G – Tipologia de Estresse.....	p.228
ANEXO H – Inventário Comportamental.....	p.229

Lista de figuras

Figura 1 : Fatores que Influenciam o Desempenho em uma Competição.....	p.27
Figura 2 : Modelo simplificado dos Componentes do Desempenho Esportivo.	p.29
Figura 3 : Hierarquia dos Componentes do Treinamento Esportivo.....	p.31
Figura 4 : Aptidão física Relacionada à Saúde.....	p.45
Figura 5 : Modelo de Performance de Drexler & Sibbet's.....	p.56
Figura 6 : Modelo de Sinergia.....	p.57
Figura 7 : Modelos de Forma de Treinamento Psicológico no Esporte.....	p.69
Figura 8 : Modelo de Motivação Interacional Indivíduo – Situação.....	p.88
Figura 9 : Interação das Abordagens em Biossíntese	p.108
Figura 10 : Desenvolvimento e Relação das Três Camadas Embrionárias.....	p.111
Figura 11: Integração entre Pensamento, Sentimento e Emoção.....	p.112
Figura 12 : Integração das Estruturas Corporais.....	p.122
Figura 13 : Atribuição de Qualidades.....	p.167
Figura 14 : Motivação Esportiva.....	p.170
Figura 15 : Desempenho Esportivo.....	p.173
Figura 16 : Satisfação com a Imagem Corporal.....	p.176
Figura 17 : Relação entre Preferências e Rejeições.....	p.178
Figura 18 : Classificação Sociométrica da Equipe.....	p.179
Figura 19 : Tipologia do Estresse.....	p.183
Figura 20 : Perfil Sócio-Fisiológico-Antropométrico.....	p.191

Lista de quadros

Quadro 1 : Atividades de Treinamento Total Distribuídas entre os Membros da Comissão Técnica.....	p.33
Quadro 2 : Planejamento de Periodização para o Voleibol.....	p.37
Quadro 3 : Definições sobre Psicologia do Esporte.....	p.61
Quadro 4 : Manifestações Fisiológicas do Estresse.....	p.78
Quadro 5 : Manifestações Psicológicas do Estresse.....	p.79
Quadro 6 : Cortes Epistemológicos nas Concepções de Freud e Reich.....	p.92
Quadro 7 : Cortes Epistemológicos nas Concepções de Freud, Reich e Boadella.....	p.106
Quadro 8 : Ciclo de Amadurecimento, Direitos Primários e Comparação entre as Concepções de Caráter de Lowen e Lake.....	p.114
Quadro 9 : Capacidades Físicas.....	p.133
Quadro 10:Esquema Sinóptico da Gênese da Imagem do Corpo.....	p.143

Lista de tabelas

Tabela 1 : Distribuição por Faixa Etária.....	p.155
Tabela 2 : Distribuição por Escolaridade.....	p.155
Tabela 3 : Distribuição por Idade de Iniciação no Voleibol.....	p.156
Tabela 4 : Distribuição por Tempo de Atuação Profissional.....	p.157
Tabela 5 : Distribuição por Estado Civil.....	p.158
Tabela 6 : Distribuição por Origem.....	p.159
Tabela 7 : Distribuição por Estatura.....	p.160
Tabela 8 : Distribuição por Massa Corporal.....	p.161
Tabela 9 : Distribuição Percentual de Gordura Estimado.....	p.162
Tabela 10 : Frequência Cardíaca.....	p.163
Tabela 11 : Frequência Respiratória.....	p.164
Tabela 12 : Atribuição de Qualidades.....	p.166
Tabela 13 : Motivação Esportiva.....	p.169
Tabela 14 : Desempenho Esportivo.....	p.172
Tabela 15 : Satisfação com a Imagem Corporal.....	p.175
Tabela 16 : Classificação Sociométrica da Equipe.....	p.178
Tabela 17 : Desenho da Figura Humana.....	p.181
Tabela 18 : Desenho da Equipe.....	p.182
Tabela 19 : Forma de Comportamento.....	p.184
Tabela 20 : Perfil Sócio-Fisiológico-Antropométrico.....	p.190

INTRODUÇÃO

1.1 Justificativa

O esporte e sua magnitude na atualidade suscitam a necessidade de estudos amplos e pluridisciplinares. Dentro desse vasto espectro, estão incluídos os aspectos psicológicos, que necessitam ser instrumentalizados e aplicados adequadamente. Não basta a literatura afirmar a importância e necessidade da preparação psicológica, uma vez que esta precisa ocupar seu espaço para poder estar inserida dentro das comissões técnicas das várias modalidades esportivas para poder comprovar sua eficácia através de intervenções pertinentes.

Na intervenção psicológica, muitos aspectos do esporte devem ser considerados, desde a cultura específica de cada modalidade até as macro influências sócio-culturais imersas nestas atividades. De acordo com SIMÕES, KNIJINIK & MACEDO (2000), o esporte é um fenômeno cuja dimensão social se mescla com os valores culturais das diferentes sociedades.

Outro aspecto a ser analisado cuidadosamente é a transformação que o esporte sofreu e vem sofrendo na medida que foi se tornando espetáculo, produto de consumo e um grande mercado para investimentos e lucros. Estes aspectos acabam se refletindo amplamente e chegando até o atleta, criando novos papéis e imagens acompanhadas das exigências psico-sócio-fisiológicas proporcionais a tal gigantismo. Dar conta destes aspectos e do equilíbrio do ser humano postado em cada atleta faz parte dos atributos da psicologia do esporte.

Neste caminho, Casal (*apud* SANTOS & SHIGUNOV, 2000), entende que as repercussões emocionais frente a situações competitivas geram respostas cognitivo-somáticas. Partindo desta mesma concepção e observação junto ao esporte de alto nível, surgiu a proposta da presente pesquisa de eleger uma linha psicológica que integrasse estes três aspectos: emocional, somático e cognitivo. Esta linha é a da psicologia de base somática.

1.2 Problema de Pesquisa

A psicologia de base somática tem estruturação adequada para:

a) ser utilizada como instrumental de intervenção junto ao esporte de alto rendimento?

b) integrar as linhas psicológicas que sustentam a psicologia do esporte?

A hipótese levantada no presente estudo é a de que a psicologia somática pela forma de abordagem integrando o aspecto físico, cognitivo e emocional pode ser um suporte adequado para intervenções no esporte de alto nível. A consequência direta é a possibilidade de ocupar espaço entre as linhas teóricas da psicologia das quais se utiliza a psicologia do esporte.

1.3 Objetivos

Geral

O estudo tem como objetivo geral descobrir a validade ou não da aplicabilidade da psicologia somática como instrumento de intervenção no esporte de alto nível a partir de possíveis demandas evidenciadas através da elaboração do perfil geral de uma equipe de vôlei profissional.

Específicos

- Entender a dinâmica funcional do time de voleibol profissional feminino do Paraná Vôlei – Rexona.
- Selecionar instrumentos de leitura diagnóstica que possam fornecer medidas de caráter psico-fisiológico que reflitam a média representativa do grupo.
- Estabelecer as correlações possíveis entre os dados obtidos pelos instrumentos a serem utilizados.
- Estabelecer um perfil geral da equipe.
- Confrontar os fundamentos teórico-metodológicos e estabelecer pontes entre a Psicologia Somática, o Esporte de Alto Nível, o Voleibol, a Motricidade, o Esquema ou Imagem Corporal, a Psicologia do Esporte e as demandas da equipe.
- Sugerir instrumentos específicos de intervenção para a equipe estudada a

partir de quatro abordagens de Psicologia Somática: a Orgonoterapia, a Análise Bioenergética, a Psicoterapia Somática Biossintese e a Integração Estrutural – Método Rolf (*Rolfing*).

- Estender as sugestões de instrumentalização para intervenção aos tópicos mais abordados em Psicologia do Esporte.

1.4 Importância do Trabalho

O norteador deste trabalho foi o princípio básico da ergonomia que segundo GRANDJEAN (1998) é o de adaptação das condições e meios de trabalho às capacidades e realidades do ser humano. O esporte de alto rendimento é terreno fértil para esta preocupação, uma vez que as condições de trabalho são extremas e uma vez que sempre se trabalha nas fronteiras do limite humano. Os atletas são submetidos continuamente a altas cargas de pressão física e psíquica. No vôlei profissional feminino acrescentam-se alguns agravantes como a profissionalização precoce, viagens constantes, a dificuldade para estudar e para manter relacionamentos familiares e afetivos estreitos, e o equacionamento da condição de mulher e de atleta.

O atleta de alto nível, imerso nos paradigmas competitivos, não utiliza o esporte como meio específico de melhorar a saúde, mas se torna um profissional do esporte sujeito a todas as demandas que profissionais altamente exigidos de qualquer outra área de atuação apresentam. Estas demandas podem passar por estresse e ansiedade, desenvolvimento de lesões por esforço repetitivo típicas das exigências motoras da modalidade esportiva, lesões por estresse, fadiga, etc. O esporte competitivo de alto nível necessita de uma avaliação dentro de um enfoque distinto, bem diferenciado do esporte voltado a finalidades educativas, de lazer e de saúde. O atleta profissional, por sua vez, fruto da expansão emergente do esporte competitivo precisa de um suporte não só da psicologia do esporte, mas também da ergonomia, quando faz a passagem de atleta amador para atleta profissional.

O corpo do atleta de alto nível acaba sendo usado, em grande parte, de forma mecânica e o prazer de jogar muitas vezes é substituído pela necessidade de resultados impostos pela torcida, pelo calendário competitivo, pela mídia, pelo clube

e pelos patrocinadores. Para sobreviver a este quadro de exigências o atleta necessita de uma grande dose de esforço e sacrifício.

Visando minimizar este quadro existente no alto nível, que muitas vezes é reforçado por trabalhos psicológicos com enfoque mecanicista e dirigidos especificamente à melhora da performance, buscou-se estudar alternativas psicológicas mais adequadas ao quadro descrito.

O presente trabalho tem sua justificativa expressa na necessidade de uma instrumentalização adequada de intervenção no esporte de alto nível, que possa servir de interface segura entre o atleta e sua modalidade esportiva.

Esta justificativa tem eco nas conclusões do estudo de revisão de SANTOS & SHIGUNOV (2000), de que no Brasil a preparação psicológica ainda encontra-se em estado incipiente e continuam denunciando a necessidade de instrumentalização adequada, pois a produção científica brasileira na área, ainda é carente. Os autores destacam também que as publicações estão restritas a diagnósticos, mas não a resolução de problemas e finalizam afirmando que os trabalhos terminam, onde deveriam começar.

Dentre as várias abordagens psicológicas, a Psicologia Somática parece ter características próximas desta interface e, por ter uma visão sistêmica, estar envolvida na humanização do atendimento, na busca do entendimento da pessoa e não do sintoma. A Psicologia Somática dá conta ainda de uma abordagem que contempla os aspectos físico, cognitivo e emocional.

Outro fato de relevância e que justifica este estudo é a falta de referência específica deste tema na literatura e a necessidade de este ser investigado.

1.5 Estrutura do Trabalho

Esta dissertação foi formulada em oito capítulos, com a seguinte disposição e conteúdo:

O Capítulo I é composto de uma visão geral do trabalho, em que estão situadas a justificativa, os objetivos, a importância e as limitações do estudo.

A revisão de literatura desta dissertação ocupa os Capítulos de II a VI. No capítulo II o tema abordado é o esporte, quando são vistos os princípios do treinamento desportivo, o esporte de alto nível e as especificidades da mulher no

esporte. Finalizando este capítulo é apresentado um subitem a respeito de atividade física e saúde abordando os efeitos da atividade física sobre a psique e o sistema orgânico.

O Capítulo III trata do voleibol e suas características específicas enquanto atividade desportiva.

No Capítulo IV o tema é a psicologia do esporte, que inicia pela abordagem histórica, abrangência e ainda pelos princípios, definições, ciências do esporte, formas de atuação, linhas e orientações, e aplicabilidades. Também são abordados alguns dos principais temas pesquisados em psicologia do esporte como o estabelecimento do perfil dos atletas, funcionamento de grupo, estresse, supertreinamento, *burnout*, e a motivação.

O Capítulo V apresenta a Psicologia Somática, seu desenvolvimento e seus princípios. Traz também a apresentação. Neste capítulo também se faz um comparativo entre quatro abordagens específicas, através de um breve histórico do seu autor e as influências que sofreu. Na continuação discorre-se sobre a fundamentação teórica básica e formas de intervenção. As abordagens são tratadas na seguinte ordem: Orgonomia, Análise Bioenergética, Psicoterapia Somática Biossíntese e Integração Estrutural – Método Rolf.

No capítulo VI são estudados a imagem ou esquema corporal e a motricidade humana. A abordagem da imagem corporal é feita a partir da estruturação do seu conceito, sua gênese, a relação do desenho da figura humana e o esquema corporal. Na motricidade humana é abordada a relação entre tônus e psiquismo, ação, comportamento e controle motor, ação e aprendizagem motora e psicomotricidade.

O Capítulo VII traz a descrição da metodologia e os procedimentos que orientaram o presente trabalho.

No Capítulo VIII estão apresentados os resultados obtidos e uma breve discussão sobre cada um. Na seqüência são feitas as correlações e a discussão pertinente, posteriormente é apresentado um perfil do grupo completado com a articulação sobre a aplicabilidade da psicologia somática na equipe estudada e nas principais demandas estudadas pela psicologia do esporte.

O Capítulo IX apresenta as conclusões desta dissertação e sugere futuros trabalhos.

1.6 Limitações do Trabalho

Esta pesquisa teve como primeira limitação a falta de referências específicas sobre o objeto de estudo na literatura, o que acarretou uma necessidade de estudos correlatos e complementares para poder-se delimitar a temática em foco.

De acordo com esta limitação, imposta pelo estado da arte, optou-se por uma proposta de investigação e não de intervenção.

O universo de estudo foi restrito ao esporte de alto nível e a uma modalidade esportiva que é o voleibol feminino imerso em uma cultura própria e com muitas particularidades específicas, como pode ser visto mais detalhadamente no capítulo III.

A proposta de intervenção ficou restrita à Psicologia Somática e do seu repertório foram selecionadas quatro abordagens. Três destas abordagens tem um encadeamento cronológico e conceitual que são respectivamente a Orgonoterapia ou Orgonomia, a Análise Bioenergética e a Psicologia Somática Biossintese. Dentre elas, a abordagem mais recente e atualizada é a Biossintese. A quarta abordagem estudada foi a Integração estrutural – Método Rolf, por estar ligada diretamente aos aspectos posturais e com o refinamento da motricidade.

1.7 Definição de Termos

Análise do caráter: sistematização da técnica de interpretar as expressões do caráter ou atitudes típicas.

Auto-regulação: capacidade do ser humano para construir a vida sustentada na autonomia, na liberdade e na promoção da saúde.

Ansiedade: percepção emocional do organismo quando é limitado por uma contração oposta à expansão. Sensação desagradável de opressão ou preocupação vaga e informe.

Bioenergia: energia do organismo vivo que o provê da capacidade de funcionar.

Bonhome bizarro: desenho infantil que através de círculos busca reproduzir um ser humano

Burnout : síndrome de esgotamento e exaustão.

Centring: técnica usada na Biossíntese que se baseia no restabelecimento do ritmo do fluxo de energia metabólica e do equilíbrio entre as duas metades do sistema nervoso vegetativo.

Cognição: todo processo em que o ser vivo obtém conhecimento de um objeto ou toma consciência do seu ambiente. São processos de cognição: percepção, descoberta, reconhecimento, imaginação, juízo, memória, aprendizagem, pensamento, e também a linguagem.

Couraça: soma total das atitudes musculares (espasmos musculares crônicos) que a pessoa desenvolve como defesa contra a avalanche de emoções e de sensações vegetativas, especialmente da ansiedade, da raiva e da excitação sexual. é funcionalmente idêntica à armadura do caráter.

Economia sexual: regulação da energia sexual do indivíduo. Segundo Reich os fatores envolvidos nesta regulação são de natureza psíquica, social e biológica.

Ego motor: parte do ego que coordena os movimentos transformando-os em ações efetivas.

Ego sensor ou sensorial: parte do ego que dá sentido à percepção e organiza um mapa mental do mundo.

Energia orgone: energia cósmica primordial, presente universalmente; demonstrada visível, térmica, eletroscopicamente e pelo contador Geiger-Muller. É a energia biológica dos seres vivos.

Facing: trabalho utilizado na Biossíntese que é feito através do contato visual e vocal, e da integração entre sentimento, linguagem e percepção.

Garatujas: rabiscos infantis

Grounding: conceito utilizado na Bioenergética e na Biossíntese e baseia-se no estabelecimento de uma boa relação entre os movimentos voluntários, semi-voluntários e involuntários, e na recriação de um tônus muscular apropriado.

Id: reservatório dos sentimentos primitivos, corresponde à carga de energia emocional que está associada aos sistemas orgânicos profundos do endoderma.

Libido: energia sexual. Energia no organismo que, depois de um certo nível, é vivenciada como excitação sexual.

Parassimpático: parte do sistema nervoso vegetativo que nos prepara para desistir de lutar ou fugir e está associado à emoções contrastantes: um relaxamento sadio e agradável e um abandono na tristeza e no pesar.

Potência orgástica: capacidade de total abandono às contrações involuntárias do corpo e à descarga completa da excitação sexual.

Reflexo orgástico: contração e expansão involuntárias e totais do organismo por inteiro, verificadas quando este se encontra em repouso e o fluxo livre da energia não está bloqueado.

Simpático: parte do sistema nervoso autônomo que nos prepara para situações de luta ou fuga e está associado às sensações de raiva e medo.

Vegetoterapia caracterológico-analítica: conceito desenvolvido por Wilhelm Reich que relaciona dialeticamente a unidade somato-psíquica do sujeito, o momento terapêutico do paciente, a prevenção e a recuperação das psicopatologias, e o contexto espaço-temporal da relação social do homem com o mundo em que vive.

Volitivo: relativo à vontade.



ESPORTE

O esporte em geral é subdividido como escolar, participativo e de alto nível. Os dois primeiros estão mais voltados à educação, ao lazer e à saúde, já o terceiro visa o desempenho.

A hipereposição mundial do esporte, mais acentuadamente o de alto nível na mídia impressa, eletrônica e digital e os grandes investimentos na área levaram os esportes competitivos a um campo de evidência muito grande. Suas influências no campo sócio-cultural também são claramente visíveis. Devido à dimensão que ocupa, é um fenômeno que necessita de estudo interdisciplinar cuidadoso para poder ser bem administrado e compreendido.

Lima (*apud* MACHADO, 1997, p.23), postula a “universalização do esporte como fenômeno social caracterizante de todas as sociedades do nosso tempo”. O que é sem dúvida bem visível e maximizado pelo *marketing* e pela mídia.

Cruz (*apud* BECKER & SAMULSKI, 1998), reafirma esta idéia apontando o esporte como um dos fenômenos sócio-culturais mais importantes do século XX.

SINGER (1977), entende que quase todas as pessoas, como atores ou espectadores, encontram-se envolvidos com o esporte. Entende ainda que a quantidade de programas e artigos esportivos na mídia em geral, os índices de audiência e as finanças está diretamente ligado à magnitude que os esportes atingiram na sociedade.

SIMÕES, KINIJNIK & MACEDO (2000), analisando o esporte na atualidade, observam que este nunca dispôs de tantos recursos científicos e tecnológicos para poder ser reconhecido como uma das grandes organizações financeiro-institucionais como agora. Como conseqüência disto, enfatizam que o objetivo do esporte está cada vez mais na direção de um crescente processo mercantilista que envolve a produtividade esportiva.

Para ratificar estas afirmações, basta observar os investimentos destinados às competições olímpicas e às copas mundiais de futebol nos últimos dez anos. Tais

eventos passaram de meros espetáculos desportivos a mega produções e a movimentar mega investimentos. O fator globalização também foi determinante, pois em tempo real todo o planeta assiste à mesma competição e esta sofre também o impacto do marketing das marcas de produtos vinculados aos eventos.

2.1 Treinamento Esportivo

O treinamento esportivo é a soma dos meios para se otimizar o desempenho esportivo. Está envolvido pela interdisciplinaridade, pela pesquisa e tanto pelo conhecimento científico-acadêmico quanto pelo pragmático desenvolvidos dentro das ciências do esporte e também em áreas correlatas.

Samulski (*apud* BENDA & ENNES, 2000), tem uma visão sistêmica do treinamento e o situa como uma abordagem completa do comportamento humano. Entende ainda que seu objetivo é o desenvolvimento sistemático das habilidades e capacidades para o rendimento esportivo.

Este pensamento é endossado por Martin (*apud* WEINECK, 1999), para quem o treinamento é um processo que favorece alterações positivas dos estados físico, motor, cognitivo e afetivo.

Segundo BARBANTI (1990), que leva em conta o esporte de alto nível, fala-se em treinamento no sentido de preparar o atleta para níveis elevados de performance, daí o termo treinamento esportivo, que seria basicamente a preparação técnica, tática, psicológica e intelectual do indivíduo por meio de exercícios físicos.

MATVÉIEV (1986) inclui o campo pedagógico a esse raciocínio entendendo que o treinamento esportivo é a preparação sistemática organizada por meio de exercícios que de fato constituem um processo pedagogicamente estruturado de condução do desenvolvimento do atleta.

O fator planejamento é acrescentado por DANTAS (1985), entendendo que o treinamento esportivo é o conjunto de procedimentos e meios para se conduzir um atleta à sua plenitude física, técnica e psicológica dentro de um planejamento racional, visando executar uma performance máxima num tempo determinado.

Unindo os fatores pedagógicos, de planejamento e de rendimento Carl (*apud* WEINECK, 1999), entende o treinamento esportivo como o processo ativo,

complexo, regular, planejado e orientado para a melhoria do aproveitamento e do desempenho esportivos.

A forma de treinamento leva a formulações e propostas diferenciadas em como se obter a excelência na performance através de propostas diversificadas.

Para MATVÉIEV (1986) as principais leis e conseqüentes proposições para o treinamento desportivo são:

1. a orientação para a máxima realização, para a especialização intensa e para a individualização;
2. a unidade entre a preparação geral e a especial do atleta;
3. a continuidade do processo de treinamento;
4. a interdependência da graduação e da tendência para as cargas máximas;
5. o caráter ondulatório da dinâmica das cargas;
6. o caráter cíclico do processo de treinamento.

A testagem da eficiência dos mapeamentos é posta à prova nas competições, nas quais são levadas a termo as propostas de preparação em suas múltiplas facetas.

WEINECK (1999) entende que as competições esportivas servem para o desenvolvimento e a mensuração do estado de treinamento e também para desenvolver e estabilizar o desempenho. O autor seleciona alguns fatores que considera influírem significativamente no desempenho competitivo: psiquismo, saúde, condicionamento, alimentação e tática.

Fatores Que Influenciam o Desempenho em Uma Competição



Figura 1: Fatores que Influenciam o Desempenho em Uma Competição

Fonte: adaptado de Weineck (1999)

2.2 Princípios Científicos do Treinamento Esportivo

Os princípios científicos são o aporte acadêmico, expresso por investigações e reflexões teóricas e pesquisas laboratoriais e de campo, para serem testados e utilizados em situações reais e concretas dentro do esporte.

DANTAS (1985) divide os princípios científicos do treinamento esportivo e propõe sete elementos:

1. individualidade biológica;
2. adaptação;
3. reação do organismo aos estímulos do meio;
4. sobrecarga;
5. interdependência volume – intensidade;
6. continuidade;
7. especificidade.

De acordo com GOMES (1999), os princípios científicos do treinamento desportivo são regras gerais extraídas de várias ciências e em especial das ciências biológicas e pedagógicas. Seguem alguns princípios a partir dos quais podem ser sistematizadas algumas leis do sistema de preparação do desportista:

- princípio de conscientização;
- princípio da saúde;
- princípio da utilidade;
- princípio das diferenças individuais;
- princípio da temporalidade;
- princípio da continuidade - princípio da elevação progressiva das cargas;
- princípio da especialização;
- princípio da unidade entre preparação geral e especial;
- princípio das cargas ondulatórias.

As capacidades de desempenho são multifatoriais e também têm como variável a individualidade do esportista e suas características de resposta a fatores internos e externos.

Para Weineck (1999) o aumento da capacidade de desempenho esportivo é multifatorial, e, portanto, de difícil treinamento. Devido a isto, um alto desempenho

individual só poderá ser obtido através do desenvolvimento harmônico de todos os fatores determinantes do desempenho expostos na figura 2.

Modelo Simplificado dos Componentes do Desempenho Esportivo

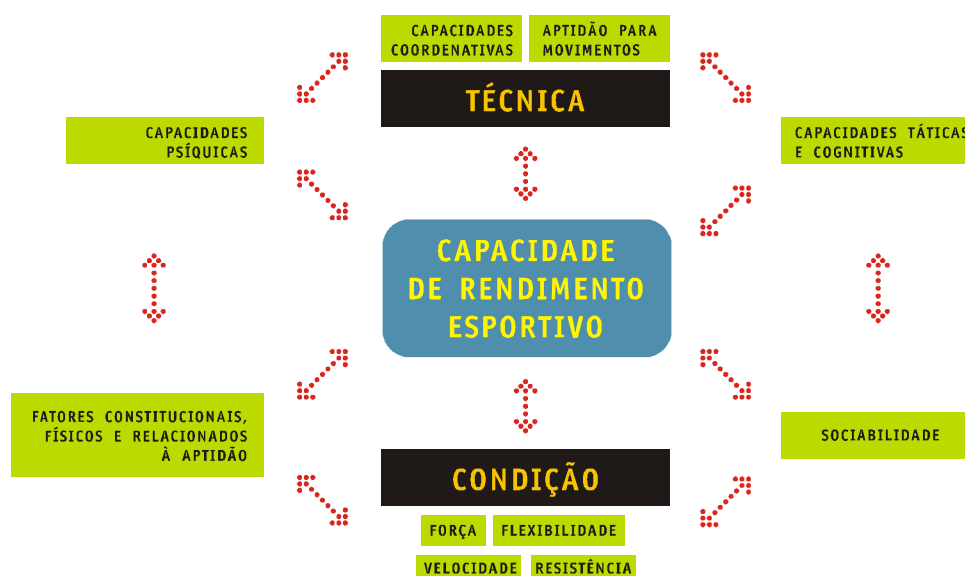


Figura 2: Modelo Simplificado dos Componentes do Desempenho Esportivo

Fonte: adaptado de Weineck, 1999

DANTAS (1985), fazendo uma reflexão sobre a evolução do esporte entende que foram os princípios do treinamento total e da periodização do treinamento os responsáveis pela revolução que ocorreu no esporte nos últimos 20 anos.

No treinamento total, o atleta é visto sistêmica e biopsicossocialmente, o que gera a necessidade, para o seu treinamento, de uma equipe multidisciplinar. Somando-se isso ao treinamento total, é necessária uma perfeita organização do tempo disponível para treinamento, através do estabelecimento de objetivos que devem ser alcançados a curto, a médio e a longo prazo.

2.3 Treinamento Desportivo de Alto Rendimento

O treinamento esportivo no alto rendimento visa a excelência no desempenho e a superação de limites. Para este fim necessita de estruturação multifacetada que

contemple plenamente as necessidades da modalidade específica e também do atleta. Neste treinamento, a exigência do praticante vai aos extremos e a superação é sempre a palavra de ordem.

RÚBIO (1997), numa visão crítica, situa o esporte de alto rendimento na atualidade como a instituição que movimenta as maiores somas de dinheiro do planeta, que transforma o lazer em trabalho alienante, que submete o corpo do atleta a um uso contínuo, resultando em inúmeras contusões e na interrupção prematura de grandes talentos.

O sistema de preparação de um atleta de alto nível compreende três componentes no enfoque de VOZNIAK (1997):

- o sistema de competições;
- o sistema de treinamento;
- o sistema de fatores que incidem sobre os dois primeiros.

A preparação psicológica desponta no alto nível como uma necessidade premente, pois os atletas trabalham sob pressão crescente e continuada. Saber administrá-la é uma questão de sobrevivência e de resultados.

De acordo com Jones & Hardy (*apud* DE ROSE JR, 1997), o esporte de rendimento não é simplesmente o produto de fatores fisiológicos e biomecânicos, mas também de aspectos psicológicos que têm papel fundamental no desempenho.

No esporte de alto nível, a performance do atleta é determinada, aproximadamente, em 70% pelo fator psíquico. Isso que leva a inferir que o rendimento vai depender diretamente de um trabalho interdisciplinar. Puni, Tutko & Richards (*apud* BRANDÃO, 1993).

Na concepção de TUBINO (1984), o treinamento desportivo de alta competição pode ser considerado resumidamente em termos organizacionais como uma composição de três preparações fundamentais (técnico-tática, física e psicológica), sob um controle (médico, alimentar e de hábito de vida dos atletas) e dentro de uma adequação de fatores influenciadores e condicionantes que porventura possam vir a intervir no êxito do atleta (material desportivo, clima, etc.).

Segundo Tubino (*apud* DANTAS, 1985), existe “uma hierarquia dentro dos componentes do treinamento esportivo”, demonstrada na figura que segue:

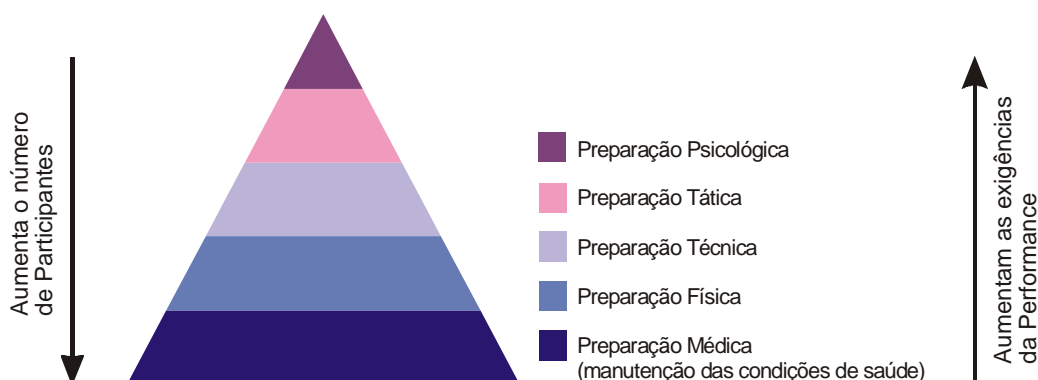


Figura 3: Hierarquia dos Componentes do Desempenho Esportivo

Fonte: Dantas (1985)

Para DANTAS (1985), o treinamento desportivo passa a ser um conjunto de atividades bastante complexo, compreendendo:

- atividades de medicina preventiva;
- desenvolvimento da capacidade cardiopulmonar;
- desenvolvimento da capacidade neuromuscular;
- aquisição de técnica;
- apreensão da tática;
- mobilização das forças psíquicas;
- atividades de medicina desportiva;
- intervenção social;
- treinamento invisível (ou preparação complementar) – alimentação, hábitos de vida e recuperação.

Conforme WEINECK (1999) o treinamento de alto desempenho tem os seguintes objetivos:

1. introdução ao alto desempenho individual;
2. máximo aumento possível da intensidade e do volume do treinamento;
3. especificação adicional dos métodos e programas de treinamento;
4. aperfeiçoamento, estabilização e variabilidade da técnica esportiva;

5. aprimoramento e manutenção da capacidade de desempenho esportivo por um período máximo de tempo possível (prolongamento da fase de alto desempenho).

2.3.1 Comissão técnica

Dentro da concepção interdisciplinar na preparação do atleta as pessoas ligadas a este processo necessitam de integração e coordenação para somar esforços sintonizadamente em uma mesma direção.

Segundo TUBINO (1984), a denominação de comissão técnica refere-se ao grupo de pessoas reunidas num processo de treinamento, que trazem especializações nas diferentes áreas da preparação.

Quadro 1: Atividades de Treinamento Total Distribuídas entre os Membros da Comissão Técnica

FUNÇÃO	ATIVIDADE	RESPONSÁVEL
Preparação Física	Preparação neuromuscular. Preparação orgânica (cardiovascular–pulmonar). Periodização do treinamento.	Preparador Físico
Preparação Técnico-Tática	Preparação técnica. Preparação tática. Controle direto dos atletas.	Técnico
Preparação Médica	Planejamento e fiscalização da alimentação. Profilaxia e recuperação de doenças e lesões. Prevenção de acidentes através da inspeção de locais e material de treinamento. Realização de testes, exames e controles. Prevenção da aplicação das cargas de trabalho excessivas. Outras atividades da medicina desportiva.	Médico
Preparação Psicológica	Psicodiagnóstico. Socialização dos atletas. Abordagens psicológicas individuais. Regulagem e controle do stress e tensões psicológicas. Correção de desvios ou deturpações de comportamento. Orientação da comissão técnica quanto ao modo de agir de cada atleta.	Psicólogo
Preparação Complementar	Providência e gerenciamento de alojamento, materiais e locais de treinamento, transporte, vestuário e concentração. Confecção e atualização da caderneta de treinamento de cada atleta. Providência de atividades para as horas de lazer. Providência das solicitações da comissão técnica. Verificação do correto cumprimento do quadro de trabalho semanal e do planejamento de trabalho diário. Supervisão das atividades dos auxiliares técnicos.	Supervisor

Fonte: Dantas (1985)

Para SANTOS & SHIGUNOV (2000) uma comissão técnica é composta por diversos profissionais, com a intenção de proporcionar o suporte ideal na preparação do atleta.

À medida que os meios científicos e tecnológicos evoluem, e as exigências de desempenho aumentam, também havendo alteração na concepção e na composição da comissão técnica.

GOMES & TEIXEIRA (2000), ampliam a formação da comissão técnica proposta por Dantas na década de 80, propondo-a com os seguintes componentes e atribuições:

- diretor: estruturação financeiro-administrativa;
- supervisor: estruturação do apoio complementar ao treinamento;
- técnico: responsável pela preparação técnico, tática e controle direto dos atletas;
- assistente técnico: apoio ao técnico, controle de treino e observação dos adversários;
- preparador físico: responsável pela integração do treinamento, atividades físicas e metodologia do treinamento
- médico: preparação complementar, profilaxia, recuperação de lesões, controle fisiológico, exames laboratoriais;
- psicólogo: responsável pelo psicodiagnóstico, pela sociabilização, pelo controle do estresse e ainda pela orientação da comissão técnica;
- estatístico: formulação do *scalt* técnico do time e dos adversários
- biomecânico: auxílio na técnica de execução de movimentos e carga de treinamento

Além das funções já explicitadas pelos autores citados, cabe ressaltar os trabalhos não enunciados do fisioterapeuta, que atua diretamente na profilaxia e recuperação de lesões e os do nutricionista, que faz a prescrição alimentar e personalizada dos atletas.

2.3.2 Periodização de um treinamento de alto rendimento

A periodização é a disposição cronológica dos meios de treinamento visando a otimização destes, dentro de objetivos pré-determinados.

Segundo DANTAS (1985), periodização do treinamento é o planejamento geral e detalhado da utilização do tempo disponível para treinamento de acordo com objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do treinamento desportivo.

De acordo com HERNANDES JR. (2000), para a utilização científica dos princípios de treinamento, é necessário que a programação dos conteúdos seja

realizada dentro de blocos de treinamento. Nestes blocos são planejadas as composições de cada ano, mês, semana, dia e sessão de treinamento. Analisando os blocos ou fases tem-se:

- macrociclo (ano de treinamento);
- mesociclo (grupo de meses ou mês de treinamento);
- microciclo (semana de treinamento);
- sessão de treinamento (treino);

Para ZAKHAROV (1992), na estrutura de preparação do atleta, convém destacar cinco níveis de organização:

1. sessão de treino;
2. microciclo;
3. mesociclo;
4. macrociclo;
5. preparação de longo prazo.

Observa-se que da mesma maneira que a composição da comissão técnica foi se alterando com o crescimento das exigências, aumentaram também no treinamento desportivo as variedades da sua organização. Isso fica claramente exposto na proposta de etapas e formas de organização do treinamento desportivo formuladas por GOMES & TEIXEIRA (1997):

- sessão de treino;
- unidade de treino;
- microciclo de treino;
- mesociclo de treino;
- macrociclo de treino;
- ciclo olímpico de treino;
- treinamento de muitos anos.

Segundo TUBINO (1984), chama-se periodização de um treinamento de alto rendimento sua divisão em etapas, as quais terão como propósito:

1. estabelecer um prognóstico com base na constatação das possibilidades de performance dos atletas;
2. canalizar o treinamento para que os atletas cheguem a uma condição, que servirá de suporte para uma forma desportiva ótima;
3. preparar os atletas para que possam atingir a forma desportiva desejável numa determinada época, a qual deverá corresponder à época da performance;

4. prosseguir nos estímulos de treinamento para que os atletas se apresentem durante as performances com a forma alcançada;
5. orientar a redução de estímulos de treinamento em épocas determinadas, para que haja uma recuperação física e psicológica.

Serão expostos na seqüência, dois planejamentos de treinamento, um resumido, voltado à ginástica aeróbica e enfocando o aspecto temporal, e outro de vôlei, especificando e detalhando as atividades de cada fase. Como já mencionado, a periodização e o planejamento são fatores diferenciais expressivos na preparação desportiva de alto-rendimento.

GOMES & MOREIRA (1997) descrevem a periodização do treinamento de um grupo de Ginástica Aeróbica Esportiva que contou com 26 semanas de preparação:

1. etapa de incorporação (4 semanas);
2. etapa básica geral de desenvolvimento (8 semanas);
3. etapa básica especial de desenvolvimento (7 semanas);
4. etapa pré-competitiva (6 semanas);
5. etapa de competição (2 dias).

HERNANDES JR. (2000) descreve dentro de sua concepção e atendendo às demandas específicas da modalidade, um planejamento de periodização para o treinamento de voleibol:

Quadro 2: Planejamento de Periodização Para o Voleibol

Fases/Mesociclos	Conteúdo/Objetivos
Preparação Básica	* Aumento da Força Máxima e da massa muscular através da musculação e diminuição do percentual de gordura.
	* Condicionamento Global, especialmente as capacidades em que se encontrem maiores deficiências.
	* Treinamento da Potência Aeróbica através de treinamento intervalo (Ex.: tiros de 1000 a 1500m, perfazendo um total máximo de 5 a 9 km de volume por sessão).
	* Utilização de exercícios aeróbicos de duração contínua. (Ex.: Corridas com duração entre 15 a 30 minutos, o que equivale a aproximadamente 3 a 5 Km).
	* Início do desenvolvimento da resistência anaeróbica através de exercícios de duração entre 50 segundos e 3 minutos com intensidades máximas, dentro das previstas para o período. (Ex.: tiros de 600 a 800 , perfazendo um total máximo de 3 a 6 km de volume por sessão).
	* Início do trabalho com pliometria em baixa intensidade.
	* Treinamento Técnico dos aspectos em que o atleta apresenta deficiências.
	* Utilização de coletivos para a observação das características táticas da equipe.
Preparação Pré-competitiva	* Início do treinamento da Força Rápida em musculação e da Força de Potência através de exercícios com <i>medicine-ball</i> , priorizando as musculaturas dos membros inferiores e cintura escapular.
	* Incremento do treinamento da resistência anaeróbica, iniciando exercícios em que, estejam envolvidos gestos técnicos da modalidade em vez de utilização de exercícios de corrida.
	* Aumento da intensidade do trabalho pliométrico, buscando a fusão da força de potência desenvolvidas nos movimentos de musculação para movimentos específicos da modalidade.
	* Aprimoramento da potência aeróbica.
	* Aumento do volume dos treinos técnicos e táticos, e início do treinamento psicológico, visando ao aprimoramento do espírito de equipe.
Preparação Competitiva	* Busca do máximo desempenho da força rápida e da força de potência através de treinos com movimentos técnicos específicos da modalidade.
	* Utilização de treinos em que se combinem movimentos explosivos de musculação (força rápida) com pliométricos (força de potência) - treinamentos complexos, sendo estes pliométricos adaptados às situações reais de desempenho.
	* Ênfase no treinamento da resistência anaeróbica atingindo o máximo de intensidade e simulando os possíveis tempos de ação intervalo das situações de competição.
	* Treinamento para manutenção da potência aeróbica obtida nas fases anteriores.
	* Aumento no volume das preparações técnicas e táticas do atleta, visando à adaptação às características da competição.
	* Atenção especial à preparação psicológica do atleta, preparando-o para o estresse decorrente das situações de jogo e do calendário esportivo, além da integração máxima do espírito de equipe.

Fonte: Hernandes Junior (2000)

2.4. A Mulher no Esporte

Os diferentes esportes, historicamente, foram concebidos para os homens. Nos Jogos Olímpicos da Grécia Antiga, por exemplo, não era permitida a participação de mulheres. As provas esportivas da Antigüidade favoreciam as características físicas masculinas (eram necessários um considerável volume muscular, força e velocidade). Esse caminho também se manteve na reinstauração do ideal olímpico. O Barão Pierre de Coubertin (fundador dos Jogos Olímpicos modernos) era contra a participação feminina nas competições olímpicas por considerar que o esporte trabalhava características indesejáveis para a mulher. As mulheres iniciaram sua participação olímpica em 1900, na França, com apenas onze representantes. FRANCO (2000); TAMBURRINI (1999).

No transcorrer do século XX, mais acentuadamente após a década de 60, a mulher conseguiu conquistar um espaço de maior significado no esporte impulsionado, sem dúvida, pela maior participação na produção sócio – econômica, política e cultural. Os avanços conquistados pela mulher, a ampliação de seu papel e sua representatividade também lhe trouxeram um ônus, que é o equivalente ao que a mulher atleta também experimenta na atualidade.

Simões, Knijnik & Macedo (2000, p. 63), situando o esporte inserido na categoria de sistema dominante enfocam sua exposição como palco que “tem levado as mulheres a aceitar os desafios de competir e encarar de frente as situações problemáticas como as relações de gênero, cor, raça e ideologia.”

Dessa participação cada vez mais efetiva das mulheres na cena esportiva tem-se nitidamente a analogia com um do “retorno das Amazonas”. Para Tamburrini (1999, p.2), “as mulheres têm aperfeiçoado o nível de suas apresentações esportivas aproximando-se do nível técnico dos atletas masculinos”.

O paralelo também é observável na vida em geral, onde as mulheres estão se igualando e superando os homens, intelectual e profissionalmente.

Sobre os conflitos e armadilhas apresentadas pela participação da mulher no esporte, Knijnik (2001, p. 2) reporta o seguinte:

O esporte para mulheres parece se manter, historicamente, preso a armadilhas. Nos primórdios do movimento olímpico, às mulheres era vedada a participação, cabendo-lhes apenas a entrega dos louros aos vencedores. Com a evolução feminina na sociedade, a participação da mulher no

esporte de rendimento na atualidade é um fato inexorável; porém, as atletas, por estarem envoltas nestes ideais de beleza que percorrem o imaginário social, por tentarem se encaixar a todo custo nos padrões exigidos por uma sociedade que insiste em priorizar outros quesitos que não aqueles indispensáveis para o rendimento esportivo, parecem se sacrificar ao máximo para cumprir com estas exigências.

Na visão de KNIJNIK (2001) os preconceitos que versavam sobre as limitações femininas em praticar diversas modalidades esportivas, migraram atualmente para o fato de as mulheres serem reconhecidas mais pelos seus dotes físicos do que pelas suas proezas atléticas.

KOSAKA (2000), fazendo uma análise da participação feminina no ambiente esportivo, a partir de sua experiência pessoal como atleta olímpica, aponta que em relação a equipes, as masculinas são mais valorizadas. Em relação a valores econômicos identifica salários mais baixos e investimentos menores nas equipes femininas. Como desafios para a mulher ser bem sucedida no esporte aponta que além dos adversários, treinamentos intensos, pressões e viagens constantes, também tem que ser administrada a falta de apoio e o reconhecimento de amigos e familiares. Conclui que o custo para a atleta ser bem sucedida é bastante elevado.

KNIJNIK (2001), relatando uma pesquisa realizada com jogadoras de handebol, chama atenção para as contradições e os conflitos encontrados em relação à imagem corporal. De acordo com o autor em um momento as jogadoras desejam uma imagem corporal forte e atlética, mas em seus sonhos relatam o desejo de um corpo frágil e socialmente feminino.

O paralelo com a situação da mulher profissional de qualquer outra área também é verdadeiro, pois estão em cena os valores atuais em choque com os da mulher tradicional.

2.4.1 Diferenças anatômico – fisiológicas

Existem inúmeras diferenças anátomo-fisiológico-funcionais entre homens e mulheres conforme a descrição feita por GHORAYEB, LOPES & BAPTISTA (1999) e WEINECK (1999), as quais são abaixo sintetizadas:

- Do ponto de vista fisiológico, existem diferenças entre os sexos. Essas diferenças manifestam-se com importante papel na capacidade física pois,

tanto o aspecto fisiológico quanto o aspecto estrutural desfavorecem a mulher em atividades que têm como exigência a força. Já para elevar o VO_2 máx. (consumo máximo de oxigênio) em ambos os sexos, não há diferença na necessidade exigida, quanto à frequência, à intensidade e à duração do exercício.

- Comparando o metabolismo basal da mulher ao do homem, a mulher apresenta um metabolismo basal 10% menor do que o do homem.
- Quanto aos níveis de pressão arterial, a sistólica e a diastólica estão entre 5mmHg e 10mmHg mais elevadas no homem (até 18 anos, quando tende a igualar). Na mulher, a pressão sistólica eleva-se ligeiramente no climatério.
- Na mulher as vias respiratórias (como fossas nasais, traquéia e brônquios) são menores, assim como o pulmão, tanto em peso quanto em tamanho. Em relação ao esgotamento e aproveitamento periférico de oxigênio, a mulher está em desvantagem em relação ao homem. Também existem diferenças em relação a depósitos celulares de energia.
- A mulher possui uma absorção máxima de oxigênio de 2000 ± 200 ml (absoluto) e $32 - 40$ ml/Kg (relativo) enquanto que no homem a absorção chega a 3300 ± 200 ml e $40 - 55$ ml/Kg.
- Os sistemas cardiovascular e sangüíneo apresentam algumas diferenças: na mulher o número médio de hemácias em repouso é 10% menor do que no homem. No grupo etário de 20 a 30 anos, as mulheres apresentam cerca de 15% menos hemoglobina e 6% menos hemácias por mm^3 , indicando então, que nos homens existe maior capacidade de transporte de oxigênio.
- O homem tem maior frequência cardíaca do que a mulher pelo tamanho do seu coração, que é maior. O transporte de 1 litro de oxigênio é de 9 litros de sangue, nas mulheres, com um conteúdo médio de O_2 sangüíneo de 16,7 ml/100ml. Nos homens a capacidade é de 8 litros e o O_2 sangüíneo é de 19,2 ml/100ml. Isso ocorre pela maior concentração de hemoglobina e maior tamanho do coração. Em resumo, correspondendo à menor massa corporal total e à massa muscular, as medidas de coração e circulação são menores na mulher do que no homem. O menor tamanho do coração implica maior necessidade de oxigênio, além de apresentar valores menores de sangue, hemoglobina e eritrócitos que o homem.

- No que se refere à musculatura, a mulher dispõe tanto de forma relativa quanto de forma absoluta de uma menor massa muscular que o homem. Na puberdade a parcela de músculos aumenta de 27% para 41,8% nos meninos e para 35,8% nas meninas. Em relação às fibras musculares, não existem diferenças sexuais específicas. Em se tratando de força, dependendo do grupo muscular a força da mulher equivale de 54% a 80% à força do homem.
- Na média, as mulheres são de 10 a 15 cm mais leves do que os homens. As mulheres têm formação óssea 25% mais leve do que os homens. O homem possui extremidades mais longas do que as mulheres, mas o tronco feminino tem um comprimento relativamente maior. Na mulher o tronco equivale cerca de 38% do comprimento do corpo, enquanto que no homem equivale a 36%. A mulher tem ombros mais estreitos que o homem. Em média a largura dos ombros excedem cerca de 3 cm a largura dos quadris nas mulheres faz diferença de 15 cm.
- As maiores diferenças de esqueleto entre homens e mulheres aparecem na região da bacia óssea. Na mulher esta equivale a 54% do comprimento do tronco e no homem equivale a 50%.
- A mulher apresenta 1,75 vezes mais gordura do que o homem. A porcentagem do depósito corporal total equivale na mulher a 28,2% e no homem 18,2%.
- A adaptação da mulher ao calor é diferente. A temperatura cutânea é mais alta nas estações quentes e mais baixas nas estações frias, por possuírem 10% a mais de tecido adiposo, que funciona como isolamento e previne perda de calor pelos órgãos internos. A tolerância ao calor é basicamente menor nas mulheres e a possibilidade de termorregulação biologicamente é menos acentuada que nos homens.
- Em relação à perda de água, devido à transpiração, parece que as mulheres são menos tolerantes que os homens, pois, já num grau menor de desidratação aparecem sinais de esgotamento.

Segundo Androizola (*apud* SIMÕES, KNIJINIK & MACEDO, 2000, p.67), nem todas as diferenças fisiológicas entre os sexos estão a favor dos homens e afirma que as mulheres “tendem a ser mais resistentes a certas lesões como tendinites ou distensões musculares, devido às inserções dos músculos e ligamentos no esqueleto”. O autor entende que isto pode facilitar o desempenho feminino em modalidades que necessitem de mobilidade e flexibilidade.

2.4.2 Capacidade de desempenho da mulher nas principais formas de exigência motora

As principais capacidades de desempenho referem-se à coordenação, força, mobilidade, resistência e velocidade. Os comparativos destas capacidades entre os sexos serão descritos com base na sintetização das idéias apresentadas por WEINECK (1999) e TUBINO (1984).

- a coordenação é semelhante entre homens e mulheres;
- a força máxima até os 12 anos é equivalente para ambos os sexos e no início da vida adulta os homens ficam um terço acima das mulheres;
- as mulheres possuem maior capacidade de mobilidade e flexibilidade, pois seus músculos e ligamentos são mais elásticos e flexíveis;
- a capacidade de resistência da mulher é menor que a do homem, devido a esta possuir medidas cardiopulmonares menores;
- a velocidade na mulher é inferior à do homem devido a sua reduzida taxa de testosterona

2.4.3 Menstruação e rendimento esportivo

Durante a menstruação (1º dia ao 4º dia), cerca de 70% das mulheres alcançam um desempenho igual ou melhor no esporte. Em 30% ocorre uma diminuição do desempenho, mesmo que em proporções reduzidas. Considera-se a fase intermenstrual (12º dia ao 22º dia) uma fase de reduzida capacidade de desempenho. Na maioria das mulheres o desempenho ideal é alcançado na fase pós-menstrual (23º dia ao 28º dia). Disfunções menstruais, em particular a amenorréia, podem ocorrer em mulheres que se exercitam muito, pela liberação da prolactina que leva à anovulação e ao hipoestrogenismo. O retardo da puberdade pode acontecer em atletas jovens. Tais dados encontram-se em WEINECK (1999); LOPES & BAPTISTA (1999)

Esses dados são relevantes e precisam ser levados em conta, pois são variáveis que podem interferir diretamente no desempenho. São acentuados também por se

apresentarem como um fenômeno comum e interessante que é a sincronização dos ciclos menstruais entre mulheres que trabalham juntas. Como exemplo, no time do Paraná Vôlei – Rexona de 2001-2002, em torno de 60% do grupo tinha o ciclo menstrual sincronizado.

2.4.4 Gênero e esporte

Segundo GARCIA & LEMOS (2000), gênero é o que enfatiza as qualidades fundamentalmente sociais baseadas nas distinções dos sexos. Explica que as diferenças entre sexos referem-se às diferenças biológicas entre homens e mulheres, e gênero refere-se às características e comportamentos psicológicos e sociais associados a homens e mulheres.

Os papéis sociais institucionalizados são os geradores de boa parte das dificuldades e conflitos encontrados na inserção social e esportiva da mulher dentro de uma sociedade que apesar dos avanços ainda se sustenta sobre os pilares do patriarcado.

Sears (*apud* GARCIA E LEMOS, 2000) entende socialização como o processo no qual as instituições culturais atribuem papéis ao indivíduo, que por sua vez são endossados pela sociedade.

Este reforço social aos papéis institucionalizados tem repercussões que influenciam a autopercepção e os valores das pessoas segundo GARCIA & LEMOS (2000).

Os mesmos autores também chamam a atenção para o fato de as mulheres responderem com um nível de estresse maior que os homens às situações de cobranças que lhe são impostas.

Esta situação é confirmada por VASCONCELLOS & DE ROSE JR. (1997) e também por SATO & DE ROSE JR. (2001), que em estudos entre atletas masculinos e femininos encontraram maior índice de estresse nas atletas femininas.

Para Ogilvie & Tutko (*apud* SAMULSKI, 1992), atletas do sexo feminino tendem mais à introversão e são mais criativas e emocionais quando comparadas aos atletas do sexo masculino.

2.5 Atividade física e saúde

A psicologia do esporte estuda a influência dos estados emocionais no desempenho esportivo. Porém, inúmeros autores (todos mencionados neste trabalho) apontam alterações físico-orgânicas como causadoras de alterações nos estados emocionais dos atletas.

Este tema é importante para o presente estudo, por evidenciar o aspecto psicossomático tanto do exercício físico como da psicologia. Tal aspecto nos auxilia ainda a entender como estas duas instâncias - a física e psíquica - interagem.

Simões, Knijinik & Macedo (2000, p.67), intuem que os benefícios para a saúde atribuídos às atividades físicas ajudaram “a pavimentar certos caminhos para a inclusão da mulher no setor esportivo”.

North et al (*apud* ROEDER & FARIAS, 2000) destacam que a literatura na área da atividade física e da saúde enfoca basicamente estudos de redução de ansiedade, controle do estresse e efeitos antidepressivos do exercício e da atividade física.

2.5.1 Atividade física e aspectos gerais da saúde

Este subitem apresenta a descrição de vários autores sobre os fatores de saúde geral afetados positivamente por uma prática regular de exercícios.

GUISELINI (1996) enfatiza que um programa de exercícios pode melhorar a qualidade de vida controlando o estresse, reduzindo a tendência à depressão, aumentando a energia, ajudando a dormir melhor e por fim melhorando a auto-imagem.

O conceito de aptidão física relacionada à saúde inclui componentes voltados às dimensões morfológica, funcional-motora, fisiológica e comportamental, segundo GUEDES & GUEDES (1995).

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE



Figura 4: Aptidão Física Relacionada à Saúde

Fonte: adaptado de Guedes & Guedes (1995)

GOLDENBERG & ELLIOT (2001), afirmam que um programa de exercícios físicos regulares de 90 a 120 minutos por semana pode trazer os seguintes benefícios:

- aumentar do tempo de vida;
- reduzir as chances de doenças cardíacas;
- reduzir o risco de derrame;
- diminuir o risco de certos tipos de câncer;
- evitar e tratar a hipertensão;
- evitar e tratar o diabetes;
- queimar gordura e desenvolver músculos;
- fortalecer os ossos;
- melhorar os níveis de colesterol e triglicerídeos;
- evitar e tratar problemas da região lombar;
- reduzir o estresse, a ansiedade e os sintomas da depressão;
- reduzir o risco de glaucoma;
- aumentar o nível de energia.

Chamando a atenção para noções equivocadas e falsas crenças sobre a boa forma COOPER (1998), cita as mais comuns:

- é perigoso exercitar-se após os quarenta anos de idade;
- seu ritmo cardíaco máximo decresce automaticamente quando você envelhece;
- é normal a pressão arterial aumentar significativamente com a idade;
- a gordura corporal aumenta com a idade;
- os níveis de colesterol não são relevantes depois dos 65 anos;
- não é possível nenhum incremento de massa muscular quando você passa dos sessenta anos;
- a capacidade aeróbica do corpo decai inevitavelmente após os quarenta anos;
- não vale a pena parar de fumar depois dos 65 anos;
- não é possível deter a perda de massa óssea, ou criar novos ossos depois da menopausa, sem terapia de reposição de estrogênio;
- não se pode reverter o processo de aterosclerose;
- o exercício vigoroso depois de um ataque cardíaco é perigoso;
- o funcionamento de cérebro e do sistema nervoso se deteriora com a idade.

NAHAS, BARROS & FRANCALACCI (2000), desenvolveram um modelo interessante de avaliação dos componentes que afetam a saúde e o bem estar individual denominado pentágulo do bem estar. O modelo fundamentado numa visão holística de saúde inclui a leitura de características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamentos e comportamento preventivo.

2.5.2 Depressão e ansiedade

É interessante perceber nestes estudos que o exercício moderado é um ótimo antidepressivo e ansiolítico, gerando respostas em grande parte melhores do que dos agentes químicos indicados. Outro ponto de destaque é que no alto nível, como o exercício é em excesso e visa resultados, conseqüentemente levando a pressões e cobranças, ele se torna o vilão, o elemento estressor e causador da ansiedade.

Para WEINBERG & GOULD (2001), a redução da depressão e da ansiedade podem ser maximizadas com exercício regular de intensidade moderada.

SILVEIRA & DUARTE (2000), estudando um grupo de mulheres com quadro depressivo submetidas a um programa de atividade física regular, concluíram que

71,15% das participantes relataram melhora. Fizeram referência também à diminuição do isolamento social, melhora da disposição geral, diminuição do estresse e melhora da auto-estima.

Tkachuk & Martin (*apud* SANTOS, 2000), destacam o efeito benéfico da prática regular de exercícios físicos para a saúde mental em casos clínicos de depressão, ansiedade, incapacidade de desenvolvimento mental, esquizofrenia, desordens somáticas e abuso de substâncias.

Resultados de estudos da aplicação de atividade física em pacientes com episódio depressivo grave sugeriram que a atividade física interferiu positivamente nas alterações dos estados subjetivos destes pacientes com alterações expressivas dos movimentos. MESQUITA et al (2000)

WEINBERG & GOULD (2001) sustentam que é provável que as mudanças positivas no bem-estar psicológico sejam devidas a uma interação de mecanismos fisiológicos e psicológicos.

Esta última constatação reforça a visão do funcionamento integrado a nível psico-fisiológico.

2.5.3 Idosos

Um ponto importante nos trabalhos descritos é o bem estar e a melhora da qualidade de vida resultante de exercícios regulares em contraste com muitos atletas de alto nível, que ao ultrapassar a idade de competidor profissional abandonam o esporte.

RUFFO et al (2000) em trabalho realizado com idosos também concluíram que a atividade física pode contribuir para minimizar os sintomas de depressão.

Em relação a idosos um amplo trabalho de revisão elaborado por MATSUDO, MATSUDO & BARROS NETO (2000), aponta vários benefícios advindos da prática regular de exercícios, como: controle do peso corporal; diminuição e manutenção da gordura corporal central e periférica e da massa muscular. Em relação ao aspecto neuromotor leva a hipertrofia das fibras musculares, ao aumento da força muscular assim como a capilaridade e capacidade oxidativa muscular, melhora na flexibilidade e diminuição de quedas. Nas variáveis cardiovasculares incrementa a potência

aeróbica. Os autores apontam também melhora nos aspectos psicológicos, sociais e cognitivos.

2.5.4 Autoconceito

A prática de exercícios físicos regulares também apresenta uma relação positiva com o autoconceito, pois estas mudanças se relacionam com a percepção da melhora do condicionamento físico. A tais resultados chegaram Biddle; Marsh & Redmayne; Sonstroem et al, (*apud* WEINBERG & GOULD, 2001)

O estudo de Nieman (*apud* ROEDER & FARIAS, 2000), também demonstra que a atividade física influencia o afeto positivo, a auto-estima e a auto-eficácia.

SILVA (1999), refere-se aos benefícios da atividade física como redução de risco para o desenvolvimento da maior parte das doenças crônicas degenerativas, além de esta servir como elemento promotor de mudanças com relação a fatores de risco para inúmeras outras doenças. Na área emocional refere-se ao alívio das tensões e das reações ao estresse; melhora no estado de humor; melhora da imagem corporal; melhora da auto-estima e maior autonomia.

A melhora da imagem corporal e do autoconceito está em paridade com estudos no campo psicologia do esporte que também as correlacionam diretamente a melhora das condições físicas.

2.5.5 Atletas

Ikegame (*apud* CASTRO & DE ROSE JR, 2000) em pesquisa com 500 atletas mostrou que a participação no esporte traz conseqüências como:

- maior despreocupação;
- menor aptidão na busca de liderança em instituições sociais;
- menor grau de depressão e frustração;
- menor capacidade de sentir-se inferior;
- menor grau de nervosismo;
- maior agressividade;
- maior disposição.

2.5.6 Doenças cardiovasculares

Blumental et al (*apud* SIME & MC KINNEY, 1994) num estudo com pacientes com doença cardiovascular submetidos a um programa regular de exercícios apontaram uma redução de características comportamentais do tipo A, além de redução do peso, da pressão sanguínea e do aumento na taxa de HDL.

SKINNER (1997) também conclui que existe uma relação direta entre a frequência de atividade física vigorosa e a frequência de ataques cardíacos. Pessoas regularmente ativas adoecem muito menos do que os que fazem pouca ou nenhuma atividade.

2.5.7 Ginástica laboral

PEREIRA (2000), avaliando programas envolvendo ginástica nas empresas, relata uma associação entre a prática da atividade física, redução do índice de estresse e melhora do relacionamento interpessoal.

BARRETO & BARBOSA - BRANCO (2000) confirmam esta tendência em estudo com trabalhadores, no qual após aplicação de um programa de atividade física foi constatada uma redução nos níveis de estresse e de fadiga.

Aqui, situamos outro contraste com o esporte de alto nível, onde ele passa a ser o causador de lesões por esforço repetitivo (LER ou DORT), e também causador de estresse e fadiga.

2.5.8 Sistema imunológico

Estudando o sistema imunológico NIEMAM (1999), relata que durante uma sessão de exercício moderado, ocorrem várias alterações positivas no sistema imunológico. Cada nova sessão representa um auxílio que parece reduzir o risco de infecções a longo prazo.

AMATO NETO (1999), também enfatiza que é cada vez mais evidente que o sistema imunológico sofre influência da prática regular de atividade física, podendo reduzir a mortalidade e a incidência de várias doenças. Exercícios físicos moderados estimulam a função dos neutrófilos (que constituem 60% dos leucócitos –

componentes importantes da resposta imunológica primária), incluindo a quimiotaxia, a fagocitose e as reações oxidativas.

A produção de endorfinas também é estimulada pela prática de exercícios, de acordo com LAWSON (1992).



VOLEIBOL

O voleibol é um esporte muito praticado e divulgado tanto no Brasil como mundialmente. Depois do futebol, é um dos esportes de maior evidência devido aos bons resultados de seleções brasileiras em olimpíadas e disputas internacionais. As transmissões dos jogos da liga nacional, tanto masculina como feminina por televisões abertas e por assinatura, também tem contribuído para fixação e aumento do prestígio da modalidade.

O voleibol é um jogo desportivo coletivo que ocupa um lugar de destaque na cultura desportiva mundial. É praticado em quase todos os países do mundo, e, considerado, juntamente com o futebol, um dos desportos mais praticados e aceitos nas comunidades esportivas. FIVB (*apud* AFONSO 2001, p.123)

Criado nos EUA em 1895 com o nome de *Minnonette*, passou depois a ser chamado de Voleibol (*Volleyball*). Foi inspirado no tênis, o que transparece no formato da quadra e na utilização de uma rede suspensa. Chegou ao Brasil em 1916 e em 1944 foi efetivado o primeiro Campeonato Brasileiro. Em 1947 foi criada a federação internacional e em 1949 foi disputado o primeiro campeonato Mundial. Em 1962 foi admitido como esporte Olímpico e a partir de então passou a ter uma expressiva evolução e divulgação. (BORSARI, 2001)

ARAÚJO (1994), destaca o fator olímpico como mobilizador de transformações, pois após o advento olímpico a preparação passou a ser mais refinada e a exigir um grupo maior de profissionais e de conhecimentos em prol da preparação das equipes.

Sendo o voleibol um jogo coletivo, sua principal marca é ser um jogo de equipe, em que, todos agem como um grupo com objetivos previamente definidos. (AFONSO, 2001)

O time de voleibol é composto atualmente por equipes de seis jogadores. A quadra mede 18 X 9 metros e a rede suspensa fica a uma altura de 2,43 metros para a categoria masculina e 2,24 metros para a feminina. A bola pesa entre 260 e 280

gramas e tem uma circunferência aproximada de 65 cm. As disputas oficiais são em forma de cinco sets, sendo quatro de 25 pontos, e o quinto de 15. Para a vitória em cada set é necessária uma diferença de no mínimo 2 pontos. (BORSARI, 2001)

Os pontos são efetuados quando uma equipe consegue tocar a bola no campo adversário, ou quando são cometidas faltas. A bola pode ser tocada por qualquer parte do corpo e cada equipe pode dar até 3 toques para enviar a bola ao campo adversário. (BORSARI, 2001)

As trocas de bola no voleibol, conhecidas como *rallies*, geralmente não duram mais que 30 segundos, quando diferentes jogadores participam destas solicitações. HERNANDES JR. (2000)

Mesquita; Moutinho; FIVB (*apud* AFONSO, 2001) fazem referência a fatores, que afetam de forma indireta, a execução da técnica de voleibol:

1. A proibição de reter a bola. Leva a fusão dos atos de receber e enviar a bola numa única ação encurtando o tempo de contato com a bola. Isto exige decisão rápida e uma leitura apurada do tempo das trajetórias da bola no espaço aéreo. O posicionamento corporal e os deslocamentos vão interferir na qualidade do gesto técnico no momento do contato com a bola.

2. As zonas corporais de manipulação da bola. Os contatos com a bola são executados no plano superior ou no inferior e o plano médio do corpo quase não é solicitado;

3. A punição regulamentar das irregularidades técnicas no contato com a bola. O número de contatos é limitado, cada equipe pode dar três toques e cada jogador não pode tocar a bola duas vezes consecutivas na mesma jogada, exceto no bloqueio. Isto exige grande domínio técnico e controle por parte do jogador. A penalização tem implicação direta no resultado.

Segundo SERENE & SAMULSKI (1997), o voleibol tem característica de um jogo mental. O jogador tem de perceber a todo momento a quadra, os movimentos e as ações dos adversários e companheiros. Deve ainda antecipar a direção e a velocidade da bola, concentrar-se na execução das técnicas esportivas, perceber rapidamente e reagir aos diversos estímulos de forma rápida e eficiente para decidir as jogadas:

O jogo voleibol é uma atividade desportiva rica em situações diversificadas e descontínuas, situações cuja frequência, seqüência e complexidade não podem ser previstas antecipadamente e que reclamam, ao nível do

comportamento dos jogadores e das equipes, um elevado e flexível espectro de adaptabilidade. Afonso (2001, p.131)

A diversidade de exigências do jogo ficam claras quando Deleplace (*apud* AFONSO, 2001) situa que a complexidade do jogo de voleibol exige uma relação direta entre a regulamentação e as soluções encontradas pelos jogadores, provenientes do nível das suas condições técnicas, táticas, físicas e psicológicas.

A prática do voleibol caracteriza-se quase que exclusivamente pela participação do metabolismo anaeróbico como fonte principal da energia necessária ao desempenho. Hernandez Jr. (2000)

Dentro das várias exigências no jogo de voleibol a energia despendida pelos atletas é fato importante e registrado. A estimativa de gasto calórico medida em uma população adulta e expressa em quilocalorias por minuto (kcal/min) no jogo de voleibol foi de 0,05 kcal/min. Para fins comparativos, no futebol a energia despendida é 0,13 kcal/min; no basquete, 0,14kcal/min e no badminton 0,06 kcal/min. POWERS (1994) .

Para Hatfield (*apud* HERNANDES JR) a participação dos diferentes sistemas energéticos no voleibol de quadra é estimada em 75%, decorrente do sistema anaeróbico alático; 20% , do anaeróbico lático e apenas 5% da energia advém do sistema aeróbico.

Na visão de BORSARI (2001), o aspecto tático e psicológico são decisivos sendo o voleibol um campo de grande aplicação do condicionamento psicológico, pelas suas características de decisão, precisão, reações rápidas e movimentos acrobáticos.

O voleibol é um jogo essencialmente psicológico, e é fundamental que os técnicos incluam em suas estratégias métodos para lidar com o estado mental dos jogadores, do time e do jogo. Para o desenvolvimento do jogo de alto nível é importante conhecer aspectos da psicologia como programação mental, visualização, limiar de prontidão e utilização de ritualizações. HIPPOLYTE, TOTTERDELL & WINN (1993).

Craty (*apud* KERKOSKI, 2001) destaca uma característica do voleibol que é a de não ter contato direto com o adversário. Entende a modalidade como um esporte com pouca chance de dano físico, no qual a agressividade se manifesta de forma indireta, através de um objeto intermediário que é a bola. É um jogo que depende de uma contínua interação entre os membros da equipe.

Para Han (*apud* BENDA, 1998), os fatores gerais que influenciam um talento esportivo são: condições antropométricas, capacidades físicas, condições tecnomotoras, capacidade de aprendizagem, prontidão para o desempenho, capacidades cognitivas, fatores afetivos e sociais.

O jogador de voleibol necessita de habilidades físicas como estatura privilegiada, coordenação, força, agilidade, raciocínio e reações rápidas. Psicologicamente deve possuir muita personalidade, equilíbrio, inteligência, perspicácia, autocontrole e espírito de equipe. O apuro técnico-tático e a ação coletiva definem o vencedor. BORSARI (2001).

Para o jogador de voleibol é necessário o desenvolvimento da força rápida para os saltos com impulsão, altos graus de flexibilidade, principalmente nos membros inferiores e cintura escapular, aliados a uma alta capacidade de reação, caracterizada por reflexos rápidos e precisos. HERNANDES JR. (2000)

Em pesquisa com técnicos de voleibol brasileiros de equipes masculinas e femininas sobre as características principais do voleibol constatou-se que os itens de coordenação, velocidade, atenção e concentração foram prioritários (50%) seguidos de técnica, força atividade dinâmica e coletiva (35,7%). Na mesma pesquisa foram também levantadas as principais características do bom treinador da modalidade que foram conhecimento científico (93%), liderança (86,6%), o saber comunicar-se (46,6%) e o bom relacionamento com os atletas (40%). SAMULSKI, PUSSIELDI & NOCE (1998).

Os motivadores mais evidenciados em times de voleibol infantil e juvenil foram: ser favorito, cobrar de si mesmo, jogar contra um adversário agressivo e ter a torcida a favor. Já os eventos que desencadearam maior estresse foram: preparação técnico-tática inadequada, conflitos com o treinador, conflitos com os companheiros, nervosismo excessivo e o machucar-se durante o jogo. SAMULSKI, NOCE & CHAGAS (1998).

A exigência no voleibol para fazer um ponto é exclusivamente técnica. O objetivo da técnica de finalização como a cortada consiste na combinação da precisão espacial com a maximização da velocidade da bola. Menzel (1998).

O voleibol segue alguns princípios gerais que conforme Shuman (*apud* KERKOSKI, 2001), são:

- Princípio da coletividade, que se refere à interdependência e responsabilidade mutua, à especialidade funcional e disciplina tática.

- Princípio do aproveitamento de forças e vantagens, que tem a ver com as características peculiares de cada equipe e de seus integrantes.
- Princípio da iniciativa permanente, ou seja, a luta contínua por cada ponto.
- Princípio de colocação ótima das forças, localização e combinação das funções.
- Princípio da comunicação permanente, que se refere à metacomunicação e à regulação psíquica advinda da linguagem verbal e não verbal.

Conforme Teodorescu; Pittera & Violeta (*apud* AFONSO, 2001) o ensino e a aprendizagem do voleibol envolvem a disputa entre duas equipes numa luta indireta pela posse e pelo domínio da bola, mobiliza destrezas abertas, que requerem a posse da bola, exige uma grande capacidade de adaptação a situações que se modificam continuamente num tempo curtíssimo.

Sendo o voleibol um desporto de situação, deve obrigatoriamente considerar suas ações motoras como respostas de adaptação aos estímulos do jogo. O treinador deve compatibilizar o ensino e a aprendizagem das técnicas gestuais dos procedimentos com a aprendizagem desportiva motora.

As características de grupo são bastante acentuadas no vôlei pela obrigatoriedade de não poder dar dois toques na bola e nem retê-la, uma vez que é preciso passá-la para alguém da equipe ou jogá-la para o campo adversário.

Garganta (*apud* PAULA, GRECO & SOUZA, 2000) destaca aspectos relevantes aos jogos coletivos e os situa como atividades férteis em acontecimentos cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser previstas antecipadamente: aos jogadores é requerida uma permanente atitude tático-estratégica. Acrescenta ainda que a dimensão tática ocupa o núcleo da estrutura de rendimento.

A tática é uma capacidade senso-cognitiva baseada em processos psicofisiológicos de recepção, transmissão, análise de informações, elaboração de uma resposta até a execução da ação motora. PAULA, GRECO & SOUZA (2000)

Já GRECO (1997) entende que todas as ações dos jogos coletivos estão condicionadas pelo parâmetro situacional, envolto numa trilogia que abrange tempo-espaco-situação.

Para BLUMENFELD & SOFRONIA (1970), uma boa equipe de voleibol não é composta por um grupo de pessoas; é um grupo muito unido, caracterizado por seu espírito de coletividade, suas atitudes físicas e seu comportamento.

Esta necessidade de pensamento coletivo e de integração também é enfatizado por ZIEGELMANN (1990), quando destaca que uma grande equipe de voleibol , além de suas qualidades técnicas e táticas, exige que seus atletas apresentem estrutura biológica forte, estrutura psicológica correta, estrutura social positiva, comunicação com o meio ambiente sadia, e inteligência prática.

ALBERDA & MURPHY (1977) destacam a importância de uma construção sólida da equipe e dividem esse processo em 7 estágios, seguindo a concepção de Drexler / Sibbet's:

- 1º Orientação: o porquê da formação do time?
- 2º Construção da confiança: quem é o outro? O que espera de mim? Que nível de envolvimento estarei arriscando?
- 3º Objetivo / clarificação de papéis: estabelecimento de objetivos claros e definição de papéis.
- 4º Comprometimento: escolhas, tomada de decisão e concordância geral nos procedimentos adotados.
- 5º Implementação: quem faz o quê? Quando? e onde? Determinação do *timing* das seqüências de treino.
- 6º Alta performance: pensar conceitualmente, responder de forma intuitiva e flexível às adversidades, sinergia.
- 7º Renovação: mudança de membros, novos processos, aprofundamento da percepção.

Modelo de Performance de Drexler/Sibbet's



Figura 05: Modelo de Performance de Drexler/Sibbet's

Fonte: adaptado de Alberda & Murphy (1997)

ALBERDA & MURPHY (1997), tecendo considerações sobre equipe de alta performance, entendem que os pré-requisitos para um empreendimento de sucesso passam: por um relacionamento adequado dos indivíduos com o grupo gerando um processo de cooperação, pela contribuição de cada membro com seu potencial individual máximo, e pela capacidade do time de encarar a tarefa como equipe e discutir a performance durante os jogos. Segundo os autores se estes aspectos fluírem construtivamente e em sinergia a equipe poderá atingir ótimo desempenho.

A figura 6 É uma representação esquemática dos pré-requisitos para o sucesso do empreendimento como um todo.

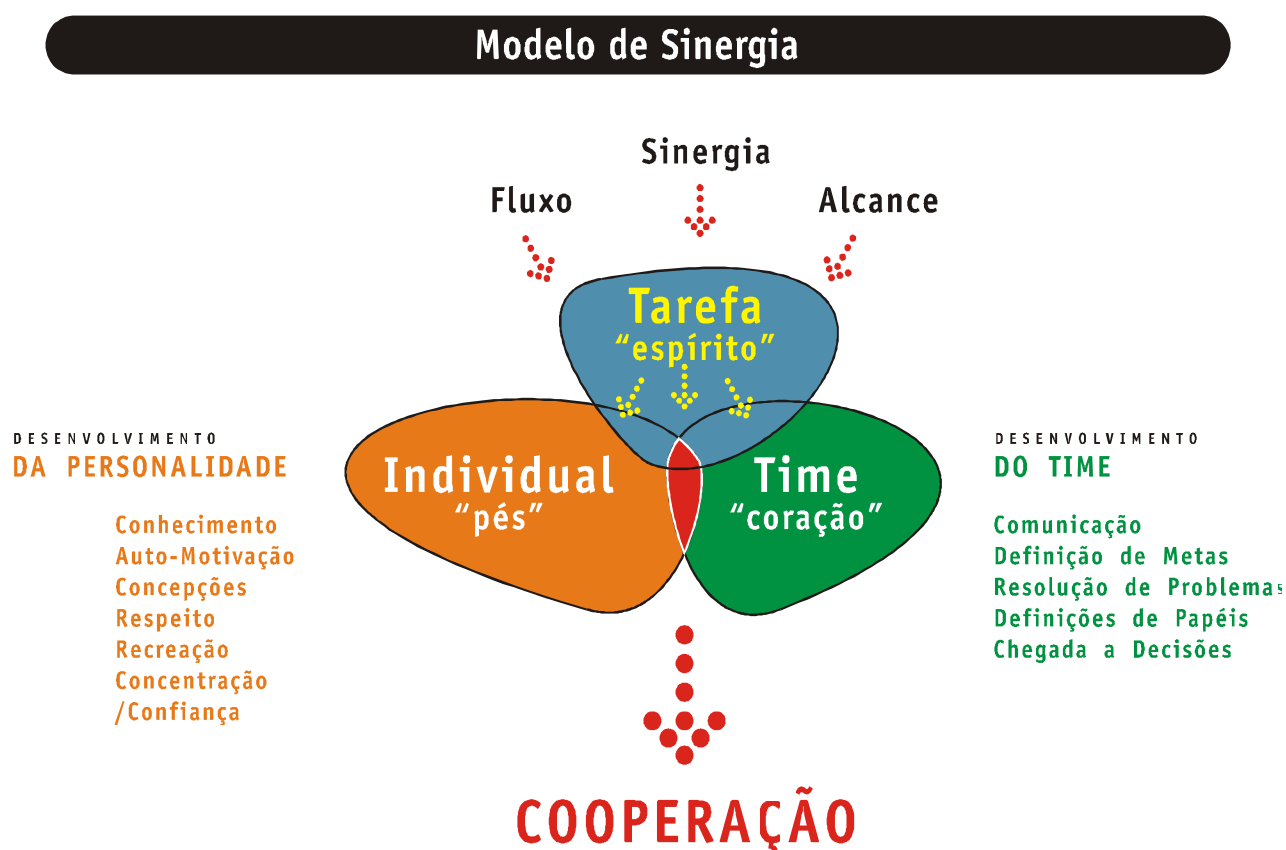


Figura 6: Modelo de Sinergia

Fonte: adaptado de Alberda & Murphy

PSICOLOGIA DO ESPORTE

4.1 Histórico

A psicologia do esporte é um campo de conhecimento bastante recente que reúne pressupostos psicológicos e da motricidade. Devido à grande expansão e à divulgação dos esportes está ganhando espaço e buscando definir sua identidade.

Segundo Singer (1977, p.2), “o interesse crescente na aplicação formal da psicologia ao treinamento levou a um corpo de conhecimentos e a uma área de estudos denominada Psicologia dos Esportes”

A história da psicologia do esporte e do exercício é dividida em 5 fases, considerando o eixo USA – Canadá, conforme WEINBERG & GOULD (2001):

- a primeira compreende o período de 1895 até 1920, com destaque para os trabalhos de Norman Triplett;
- a segunda de, 1921 até 1938, com destaque para pesquisas e publicações de Coleman Griffith;
- a terceira de 1938 a 1965, foi marcada pelos trabalhos de Henry, Johnson e Lawther e também pela efetivação do I Congresso Mundial de Psicologia do Esporte;
- a quarta fase vai de 1966 a 1974 e tem trabalhos importantes publicados por Ogilvie, Tutko, Howel e Cratty e são institucionalizadas graduações e pós-graduações em vários países;
- a quinta fase vai de 1978 até o presente e é caracterizada por um grande número de autores e publicações com vários periódicos sendo editados: os psicólogos aumentam seu espaço profissional e atuam em várias equipes a nível olímpico.

Além dos caminhos trilhados por norte americanos e canadenses o bloco da antiga União Soviética também teve expressiva participação no desenvolvimento da psicologia do esporte.

Tanto que para Cratty (apud BURITI, 2001), o início da psicologia do esporte aconteceu na antiga União Soviética através de Lesgof no início do século XX.

FRANCO (2000) endossa esta perspectiva e afirma que os três países em que a psicologia do esporte se desenvolveu inicialmente foram Alemanha, a antiga URSS e os Estados Unidos. O autor acrescenta que em 1920 foi criado na Rússia o primeiro laboratório de psicologia do esporte por Puni e Rudik.

Identificando a origem do instrumental usado pela escola do bloco soviético RÚBIO (2000) esclarece que os procedimentos da Psicologia do Esporte vieram em grande parte de pesquisas em torno do programa espacial soviético. A interferência governamental parece ter sido fundamental no desenvolvimento da psicologia do esporte no leste europeu, pois esta exigia uma coordenação entre pesquisa e aplicabilidade dos resultados. Acrescenta ainda que a herdeira dos trabalhos desenvolvidos na Rússia foi Cuba, o que é bem visível se for observado o aproveitamento dos atletas cubanos a nível olímpico.

Para BURITI (2001), outras contribuições de pesquisadores de destaque vieram de Alemanha com Schultz, da Itália com Antonelli e da Checoslováquia com Vanek.

Na ótica de Singer (apud MACHADO, 1997), a psicologia do esporte só passou a ser mais estudada a partir da década de 70.

MACHADO (1977), refletindo a respeito argumenta que a circulação de boletins, jornais, revistas e livros especializados, além da criação de instituições e sociedades afins consolidaram esta especialidade.

No Brasil, a psicologia do esporte começou na década de 50 com João Carvalhaes, que atuou por 19 anos no time do São Paulo e também na Seleção Brasileira campeã da copa de 58. O primeiro livro brasileiro sobre o tema foi publicado em 1964, por Ataíde Ribeiro da Silva e Emilio Mira com o título de Futebol e Psicologia. FRANCO (2000); RÚBIO (2000).

4.2 Abrangência e Princípios

A psicologia do esporte faz parte de um conjunto integrado de ações que visam preparar o atleta para disputas e competições. Sua abrangência não está restrita ao esporte de alto nível e pode ser estendida ao esporte educativo, recreativo e ao lazer. No presente trabalho, pela característica de sua delimitação, o foco maior ficará restrito ao alto rendimento.

Segundo Sanches e Fernandes (*apud* DE ROSE JR., 2000), um atleta para competir depende de sua preparação física, técnica, tática e psicológica.

Para SERENINI & SAMULSKI (1997), para se obter performances mais adequadas o treinamento esportivo deve ser direcionado não só aos fatores motores, físicos e técnicos, mas também aos aspectos psicológicos e cognitivos.

Segundo Nitsch (*apud* LEMOS, 1997) a psicologia do esporte analisa as bases e efeitos das ações esportivas considerando, por um lado, a análise de processos psíquicos básicos (cognição, motivação e emoção) e, por outro lado, a realização de tarefas práticas de diagnóstico e da intervenção.

Bannister (*apud* CASTRO & DE ROSE JR, 2000) entende que os limites fisiológicos para o exercício físico são importantes, mas os fatores psicológicos são decisivos para vitória ou derrota.

4.3 Definições de psicologia do esporte

As múltiplas definições sobre a psicologia do esporte retratam alguns pontos em comum e também abrem espaço para aspectos diferenciados dentro do caminho de busca de uma estruturação e de uma identidade.

Segundo MACHADO (1997), pensar no fenômeno esporte ou na psicologia é de certa forma limitante, uma vez que se trata de estudar a interação de ambas as ciências, psicológica e da motricidade. A esta reflexão de Machado, cabe reforçar que o todo inevitavelmente é maior que as partes que o constituem.

O quadro 3 retrata a diversidade de definições a respeito da psicologia do esporte.

Quadro 3: Definições Sobre Psicologia do Esporte

AUTOR	DEFINIÇÃO
Machado (1997)	"É a ciência que estuda as contingências a que estão submetidos todos aqueles que se envolvem com o fenômeno esportivo".
Walter (2001)	"É uma área da psicologia que estuda a conduta humana em situações desportivas".
Williams & Straub (<i>apud</i> RUBIO, 2000)	"Identificação e compreensão de teorias técnicas psicológicas que podem ser aplicadas ao esporte com o objetivo de maximizar o rendimento e o desenvolvimento pessoal do atleta".
Samulski (1995)	"Tem como funções primordiais a descrição, a explicação e o prognóstico de comportamentos com o fim de aplicar e desenvolver programas de intervenção, buscando o melhor rendimento dos atletas e respeitando os princípios éticos".
Gill (<i>apud</i> WEINBERG & GOLD, 2001)	"A psicologia do esporte e do exercício é o estudo científico das pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas e aplicação prática desse conhecimento".
Singer (1977)	"O interesse crescente na aplicação formal da psicologia ao treinamento levou a um corpo de conhecimentos e a uma área de estudos denominada Psicologia dos Esportes".
Singer (<i>apud</i> CASTRO & DE ROSE JR., 2000)	"Explora o comportamento de indivíduo nas atividades esportivas"
Buriti (2001)	"Numa visão aristotélica, a psicologia do Esporte é sem dúvida uma via de mão dupla onde a mente afeta o corpo (nos esportes e atividade física), bem como o caminho pelo qual a prática esportiva e na atividade física afetam a mente, na procura do ser humano por uma melhor qualidade de vida".
Thomas (1983)	"Como matéria científica examina as causas e efeitos dos fenômenos e das ocorrências psíquicas que se desenrolam no homem antes, durante e depois de atividades desportivas".
Becker Jr (<i>apud</i> BECKER & SAMUSKI 1998)	"O treinamento psicológico é um programa de preparação composto por diferentes técnicas que proporcionam ao atleta ou praticante de exercício a aprendizagem, manutenção e aperfeiçoamento psicofísico".
Mosquera & Stobäus (1984)	"A psicologia do esporte pretende, por sua vez, entender melhor que comportamentos interagem a partir do desenvolvimento do indivíduo dentro de um determinado grupo ou atividade".
Nitsch (<i>apud</i> Samuski, 1992)	"Analisa as bases e feitos psíquicos das ações esportivas, considerando por um lado a análise de processos psíquicos básicos (cognição, motivação, emoção) e por outro lado à realização de tarefas práticas do diagnóstico e intervenção".
American Psychology Association-APA Division 47 (2002)	"A psicologia do esporte é o estudo dos fatores comportamentais que influenciam e são influenciados pela participação e desempenho no esporte, exercício e atividade física e aplicação do conhecimento adquirido através deste estudo para a situação cotidiana".

4.4 Psicologia e ciências do esporte

Considerada por muitos autores como imersa nas ciências do esporte a psicologia do esporte, pelas características que a envolvem, tem que necessariamente atuar de forma interdisciplinar.

Considerada uma das sete subáreas que vem compor as chamadas ciências do esporte junto com a medicina, biomecânica, história, pedagogia, sociologia e filosofia do esporte, a psicologia do esporte só foi reconhecida como especialidade da psicologia em 1986 pela *APA – American Psychological Association*. RÚBIO (2000).

Bakker (*apud* CASTRO & DE ROSE JR, 2000) aponta que a psicologia do esporte é a mais importante das subdivisões das Ciências do Esporte.

Segundo Weinberg & Gould (2001), os especialistas desta área devem ter um conhecimento tanto da área psicológica quanto da área de ciência do esporte. Do conhecimento psicológico destacam a psicopatologia, a psicologia clínica, a do aconselhamento, a do desenvolvimento, a experimental, a da personalidade e a fisiológica. Já do campo da ciência do esporte, evidenciam a biomecânica, a fisiologia do exercício, o desenvolvimento motor, a aprendizagem e o controle motor, a medicina esportiva, a pedagogia do esporte e a sociologia do esporte.

RÚBIO (2000) tem uma visão semelhante sobre as necessidades do profissional de psicologia do esporte e entende que além do conhecimento específico originado da formação acadêmica em psicologia, este necessita também conhecer o universo do atleta e questões correlatas como as especificidades das diferentes modalidades esportivas e também elementos de biomecânica, anátomo-fisiologia e dinâmica de grupos esportivos.

4.5 Formas de atuação

Martens (*apud* RUBIO 2000) descreve dois tipos específicos de atuação dentro da psicologia do esporte: o primeiro refere-se à psicologia do esporte acadêmica voltada ao ensino, à pesquisa, e à produção de conhecimento. O segundo seria o aplicado, que envolve atuação e intervenção psicológicas.

Para WEINBERG & GOULD (2001), existem duas especialidades em psicologia esportiva:

- a clínica: que aborda os transtornos emocionais dos atletas
- educacional: que visa o treinamento dos atletas em habilidades psicológicas.

Os autores sugerem ainda que, no exercício profissional existem três possibilidades de atuação específica, a de pesquisador e a de professor e consultor.

De Rose Jr. (2000, p.38), oriundo da área de educação física, afirma que o psicólogo “deve procurar conhecer a linguagem do esporte e entender o atleta não como paciente de consultório, mas como alguém que vive sob constantes pressões”. Sugere ainda, que o local ideal para realização de estudos e investigações é o próprio ambiente de treinamento e de competição.

4.6 Linhas e Orientações

A psicologia do esporte utiliza como suporte as construções teórico metodológicas das linhas convencionais da psicologia e desenvolve também conhecimento específico. As linhas mais utilizadas como orientação à psicologia do esporte são aquelas convencionalmente aceitas pelo universo acadêmico formal.

Quanto às orientações da psicologia do esporte as predominantes atualmente segundo Weinberg & Gould (2000), são:

- psicofisiológica – que estuda o comportamento através de processos psicofisiológicos;
- a sociopsicológica – que estuda o comportamento através da interação entre o meio-ambiente e a constituição individual;
- orientação cognitivo comportamental – que estuda o comportamento a partir do ambiente e da cognição.

Existem outras orientações ou linhas psicológicas aplicadas à psicologia do esporte entre elas:

4.6.1 Psicodrama

O Psicodrama, segundo Bonfim (1994), está entre as técnicas de grupo mais citadas e utilizadas no trabalho com o esporte.

Também para Franco (2000), o psicodrama é usado como recurso técnico e teórico para embasar o trabalho com o esporte.

Outra aplicação do psicodrama e do sociodrama podem ser encontradas em Cavasini, Matsudo & Soeiro (1982).

4.6.2 Análise do Comportamento

A Análise do Comportamento, segundo Martin (2000), atua com pesquisas e aplicações predominantemente:

- melhorando as habilidades dos atletas;
- motivando desempenho durante prática repetitiva;
- melhorando o comportamento dos técnicos;
- “*sport psyching*” ou preparação mental para competições.

4.6.3 Psicanálise

A psicanálise segundo Ângelo (2000, p.61), considerada como “uma filosofia que envolve conceitos de personalidade normal, perspectivas patológicas e formas de intervenção terapêutica” pode acrescentar muito ao *setting* esportivo.

RAMIREZ (2001) vê como resultado do emprego da psicanálise no esporte um ajustamento das manifestações psíquicas.

A psicanálise como base da teoria psicodinâmica é citada por WEINBERG & GOULD (2000), como forma de entendimento da personalidade, mas segundo os autores tem pouco impacto na psicologia do esporte.

Segundo Streaan & Streaan (*apud* ÂNGELO, 2000) muitos autores consideram a psicanálise apenas como perspectiva histórica excluindo-a como perspectiva de trabalho.

4.6.4 Psicologia Analítica

A tipologia junguiana, para Matarazzo (2000, p.80), “pode ser usada para identificar o tipo psicológico de cada pessoa e do grupo como um todo, obtendo informações significativas que auxiliarão na preparação psicológica de equipes esportivas”.

O teste *MTBI* (*Myers Briggs Type Indicator*), baseado na teoria junguiana foi utilizado em equipes de basquete norte americanas da NBA por Versagi (*apud* BARRETO, 1995) e por Schurr et al (*apud* COX, 1994) em jogadores de futebol.

4.6.5 Terapia Rogeriana

A terapia não diretiva e centrada no cliente desenvolvida por Carl Rogers é uma das formas de aconselhamento (*counseling*), utilizadas no meio esportivo devido ao seu caráter formativo. MARTINI (2000).

4.6.6 Psicologia somática

A psicologia de base somática vem citada por Rúbio (1997) com a descrição da atuação em uma equipe profissional de vôlei masculino.

Ramirez (2001), através de uma referência psicanalítica aproxima-se conceitualmente de uma leitura em psicologia somática quando afirma:

Se além de um corpo instrumental, existe toda uma organização tônica involuntária, espontânea, parte integrante da experiência afetiva e emocional ligada ao inconsciente e dotada de uma significação simbólica que não pode ser ignorada; a aceitação de um corpo pulsional, local de prazeres e desejos e a significação simbólica dos comportamentos motores espontâneos não podem deixar de despertar resistências que não tardam a se manifestarem e influenciarem a prática desportiva.

WAGNER (2001), a partir do questionamento do porquê de inúmeras falhas de atletas de alto nível treinados e motivados em situações decisivas dos jogos, propõe a utilização de um referencial psicanalítico-reichiano a estas situações. Vê a possibilidade de concebê-las como verdadeiros atos falhos, produtos de intensos conflitos entre desejos e forças inconscientes. Vislumbra uma ampla possibilidade para a psicologia corporal no esporte na medida em que sua atuação visa a ampliação do campo da consciência através da conscientização corporal e com isto a maior compreensão dos conflitos inconscientes, responsáveis pelos atos falhos como também pelos sintomas psicossomáticos, tais como as câibras, fadigas musculares, distensões, etc.

Segundo Gaertner (2001, p.58):

A psicologia de base somática ainda é pouco utilizada no esporte, embora com vasta instrumentalização. A conceituação teórica da psicologia corporal está voltada para o corpo a psique e as emoções, ingredientes indispensáveis para temperar adequadamente qualquer atleta de qualquer modalidade.

As técnicas somáticas (não psicossomáticas) também são utilizadas como instrumental de intervenção em psicologia do esporte e sua aprendizagem pode ser um instrumento importante pra superar problemas de rendimento de atletas, segundo Smith (*apud* BECKER JR. & SAMULSKI, 1998).

Becker Jr. & Samulski (1998) explicam as técnicas somáticas, como sendo intervenções concentradas no ajuste de reações corporais como a tensão muscular, frequência cardíaca, frequência respiratória, etc. Objetivam de forma geral a redução dos estados de ansiedade ou de ativação excessiva, a facilitação do descanso e o controle da atenção.

4.7 Personalidade

As abordagens para entendimento da personalidade foram divididas em quatro grupos principais por Weinberg & Gould (2001), são elas:

- A psicodinâmica: que leva em conta o conceito de inconsciente e a compreensão do funcionamento do indivíduo através de traços isolados da personalidade.
- A abordagem de traço: entende que o indivíduo reage de forma sempre igual e que seus traços predispõem a um determinado tipo de resposta.
- A abordagem situacional: entende que o indivíduo responde ao meio influenciado pelas situações e pelo ambiente.
- A abordagem interacional considera os fatores constitucionais e situacionais como co-responsáveis pelo comportamento e segundo os autores é a mais utilizada em psicologia do esporte.

4.8 Aplicabilidade da Psicologia do Esporte

Na sua aplicabilidade a psicologia do esporte atua em duas vertentes básicas que estudam, cada uma por seu turno, como os aspectos psicológicos afetam o desempenho físico e como a prática desportiva afeta os estados psicológicos.

Num estudo sobre os temas apresentados em congressos mundiais da Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte Brito (*apud* BURITI, 2001) destaca os seguintes: aplicação de computadores; treino e psicologia; cognição e tomada de decisão; diferenças culturais no esporte; aspectos metodológicos e de avaliação; saúde, bem estar e psicologia; prestação motora e aquisição de habilidades; questões da psicologia do esporte.

Em uma pesquisa sobre artigos publicados no periódico norte americano *The Sport Psychologist* entre 1995 e 1996 BURITI, WITTER & BURITI (2001), encontraram as seguintes incidências de temas expressos em percentuais:

- variáveis psicossociais (incluindo afetividade, motivação, estresse, cognição, auto-estima): 26,6%;
- tipos de esportistas: 24,2 %;
- tecnologia de ensino: 15,3%;
- história: 12,1%;
- modalidade de esporte: 8,9 %;
- desempenho atlético: 5,6 % ;
- consultoria: 4,0 %;
- outros assuntos: 3,2 %.

Conforme SINGER, MURPHY & TENNANT (1993) e Wan (*apud* BURITI, WITTER & BURITI, 2001), entre a gama de assuntos mais pesquisados aparecem as subáreas de habilidades físicas, características psicológicas dos atletas, aspectos cognitivos, sociais, motivacionais, técnicas para trabalhar com esportistas, a prática esportiva no ciclo da vida, as relações entre esporte e saúde, psicometria, socialização, informação, atenção, liderança, torcida, ética entre outros.

Os trabalhos científicos elaborados pelo Grupo de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte da USP e apresentados em eventos nacionais e internacionais de 1991 a 1999 num total de 48 e organizados por DE ROSE JR. (2000), mostraram a incidência dos seguintes temas:

- estresse foi o mais pesquisado com 60% dos trabalhos;
- ansiedade-traço marcou 16% dos trabalhos;
- os demais temas foram: análise comparativa de aspectos psicológicos; traços de comportamento; ansiedade; motivação; orientação esportiva; competitividade.

WEINBERG & GOULD (2001) apresentam o estudo da personalidade e perfil do atleta, motivação, estresse, ansiedade, *burnout*, cooperação, liderança, coesão de grupo, comunicação, regulação e ativação, mentalização e concentração, saúde e bem estar, crianças no esporte e agressão.

MACHADO (1997) enfoca personalidade e perfil psicológico, influência dos pais, técnicos e professores, agressividade, estresse e ansiedade, influências da torcida e motivação.

Yeagerou, Puni e Roudik (*apud* SINGER, 1977) trabalham em suas pesquisas os efeitos da atividade mental consciente no desempenho observável e indicam a importância do controle volitivo da mente sobre a atividade motora.

Aspectos como concentração, motivação, emoções, coesão de grupo e estresse são citados por FIGUEIREDO (2000) como objetos de pesquisa de inúmeros autores em psicologia do esporte.

O'CONNOR (1992), enfocando a resistência humana (endurance) entende que os aspectos mensuráveis da resistência são psicológicos por natureza. E afirma que a performance de resistência não é nem biológica nem psicológica, mas psicobiológica. Considera ainda imprescindível o link entre a mente e o corpo. Thomas (1983, p.15) entende que a psicologia do esporte trabalha com "os processos e fenômenos psíquicos como ocorrências sensoriais, psicomotrizes, cognitivas, motivacionais, sociais, de personalidade, e de aprendizagem no campo de ação no esporte". Ele acrescenta que as tarefas da psicologia do esporte resultam da combinação de quatro fatores individuais: condições das atividades esportivas; direcionamento dos objetivos; participantes; fundamentos e efeitos psíquicos gerais e específicos da modalidade.

4.9 Treinamento e desenvolvimento de habilidades psicológicas

Seiler & Stock (*apud* BECKER JR. & SAMULSKI, 1998) consideram como fundamentos do treinamento psicológico os seguintes itens: iniciativa própria, compreensão, confiança, individualidade, disciplina, método, economia, integração, aconselhamento, sucesso e transferência.

Para BECKER & SAMULSKI (1998), princípios éticos também devem ser levados em conta no treinamento psicológico, como: livre participação; informações prévias sobre objetivos, métodos, indicações e efeitos; utilização de métodos cientificamente aprovados; devem contribuir para o desenvolvimento da personalidade, saúde, bem estar, autodeterminação e responsabilidade social.

Para SAMULSKI (1988), são duas as formas de treinamento psicológico o treinamento de capacidades psíquicas e o treinamento de autocontrole. O primeiro abrange o treinamento mental e o treinamento da concentração, o segundo a automotivação e a psico-regulação.

Modelo das Diferentes Formas do Treinamento Psicológico no Esporte



Figura 7: Modelo das Formas de Treinamento Psicológico no Esporte

Fonte: adaptado de Becker Junior & Samulski

SUINN (1988) destaca como parte da preparação em psicologia esportiva o relaxamento, treinamento mental, controle do estresse, concentração, controle positivo da mente e controle da energia. Outros fatores podem ser acrescentados como *biofeedback*, determinação de objetivos, formação de equipes, suporte de grupo e planejamento de carreira.

WEINECK (1999) classifica os métodos de treinamento psicológicos em três:

- para a melhoria da recuperação e aumento do desempenho físico (treinamento autógeno);
- métodos para melhorar o processo de aprendizagem técnica (treinamento mental);
- métodos para reparação de problemas físicos que interfiram no desempenho (hipnose e dessensibilização).

TAYLOR & MILLER (1994) destacam alguns tópicos a serem considerados em programas de exercícios em grupo como avaliação psicossocial, comunicação, casos psicopatológicos mais freqüentes (depressão, distúrbios de ansiedade, alcoolismo e drogadição, anorexia nervosa), manejo e dinâmica de grupo verificando comportamentos que possam causar reações significantes dos membros (poliqueixosos crônicos, derrotados, comediantes, desobedientes e indivíduos que se exercitam em demasia).

MATVEIEV (1986) ressalta como componentes específicos da preparação psicológica: motivação do atleta para atingir resultados; criação de condições psíquicas operacionais para competições; auto-regulação das funções volitivo-emocionais; otimização na recuperação através de psico-reguladores.

Os programas de treinamento de habilidades psicológicas para WEINBERG & GOULD (2001) são temas essencialmente úteis como: regulação da ativação; preparação mental; desenvolvimento da confiança; aumento da motivação e compromisso (estabelecimento de metas); habilidades de atenção e concentração (diálogo interior e planos mentais).

4.10 Programas de psicologia do esporte aplicados

Serão descritos quatro programas psicológicos voltados ao esporte, dois aplicados ao futebol e dois ao voleibol. Dos quatro trabalhos descritos três são brasileiros.

BARRETO (1984) descreve as fases de preparação psicológica de uma equipe olímpica de futebol espanhol como sendo:

- estabelecimento de contato: explicação da função do psicólogo e convivência com o grupo;
- coleta de dados e avaliação: aplicação de testes, entrevistas e observações;
- elaboração dos resultados e confecção do perfil individual e grupal;
- preparação geral: treinamento para aquisição de habilidades psicológicas como relaxamento, técnica ideomotora, atenção e concentração;
- preparação específica: seleção das técnicas a serem usadas na competição e antecipação através de treinamento mental da rotinas competitivas;
- preparação para competição: aplicação das técnicas no pré e pós disputa.

FLEURY (1998) sintetiza o conteúdo de um programa de preparação emocional desenhado para o Santos Futebol Clube:

- palestras;
- mapeamento dos perfis emocionais individuais e da equipe;
- atendimentos individuais;
- integração dos atletas novos e apoio aos transferidos;
- programas especiais solicitados pela comissão técnica.

BRANDÃO (1992), em relatório do trabalho desenvolvido com a seleção brasileira de voleibol feminino dividiu sua implementação em 5 fases:

1. atualização dos perfis psicológicos;
2. trabalho recreativo e motivacional;
3. preparação psicológica geral (atenção, concentração, etc);
4. dinâmicas de grupo (jogadoras e comissão técnica);
5. preparação específica para a competição olímpica.

SAMULSKI (1993), também em relatório de trabalho efetivado com a seleção brasileira de vôlei feminino divide-o em dois momentos:

- diagnóstico psicológico efetivado com o aparelho *Multipsy*;

- treinamento psicológico, que constou de concentração, treinamento mental, motivação e psico-regulação

4.11 Perfil Psicológico

Os atletas de destaque revelam algumas características e habilidades psicológicas, que parecem diferenciá-los de outros. A busca desses diferenciais ainda é bem ampla e muito discutida.

Em estudo comparativo entre atletas bem-sucedidos e outros não bem sucedidos Gould, Eklud & Jackson (*apud* WEINBERG & GOULD, 2001), consideram que os bem sucedidos apresentaram:

- melhor concentração;
- níveis mais elevados de autoconfiança;
- mais pensamentos orientados à tarefa;
- níveis mais baixos de ansiedade;
- mais pensamentos positivos;
- mais determinação e comprometimento.

Kane (*apud* SINGER, 1977) faz relação entre capacidade esportiva e dimensões da personalidade e distingue algumas características associadas ao sucesso nas habilidades esportivas. São elas:

- traços de agressividade
- controle
- persistência
- impulso
- confiança
- extroversão geral

Lerda et al (*apud* FIGUEIREDO, 2000) entendem que o nível de habilidade de um atleta está fundamentado em sua percepção e adaptação às mudanças do ambiente.

Atletas bem sucedidos apresentam altos níveis de vigor e baixos níveis de estado de humor negativo, conhecido também como perfil iceberg. Estas evidências foram detectadas através de um instrumento de medida chamado Perfil de Estados de

Humor (*Profile of Mood States - POMS*), que tem como finalidade estimar estados emocionais, sentimentos, afetos e humor. MORGAN (1979); ROWLEY et al (1995).

Morgan (*apud* BRANDÃO, 1999) concluiu em suas investigações que o perfil iceberg é uma das melhores fontes de previsão de sucesso atlético.

BRANDÃO (1999) entende que atletas com o perfil iceberg podem ter alta performance esportiva. Justifica o fato por estes perfis tenderem a superar dificuldades com determinação, persistência e esforço. O *POMS* também pode servir para indicar supertreinamento, desordens emocionais, alterações psicológicas por lesões esportivas; pode ainda ser utilizado para avaliação dos estados psicológicos decorrentes de atividades físicas regulares e para pesquisar a relação entre fatores psicológicos e posições de jogo.

Estudando as emoções Morgan & Johnson; Cokerrill et al (*apud* BENDA, 1998), concluíram que as variáveis psicológicas emocionais têm um grande valor preditivo para indicar atletas potencialmente bem sucedidos.

Em estudo elaborado por Silva et al (*apud* BENDA, 1998), sobre predições com variáveis simples e conjugadas foram obtidos os seguintes índices de acerto:

- variáveis psicológicas emocionais: índice de acerto foi de 78%
- variáveis fisiológicas: o índice de acerto ficou em 60%
- predição combinada de variáveis psicológicas emocionais e fisiológicas: taxa de acerto de 89%.

Mahoney & Avenier (*apud* WEINBERG & GOULD, 2001), investigando ginastas masculinos norte-americanos verificaram que os titulares lidavam melhor com a ansiedade, usavam mais o imaginário e tinham um diálogo interno mais positivo, comparados aos que não foram selecionados para compor o grupo.

SMITH & CRISTIENSEN (1995), utilizando o inventário esportivo de habilidades de controle – 28 (*ACSI*), com jogadores de beisebol verificaram que o desempenho no esporte de elite está relacionado com as habilidades mentais.

Aplicando também o *ACSI* em atletas gregos de elite e não elite, nas modalidades de basquete, pólo e vôlei, foi constatado que os atletas de elite foram melhores no enfrentamento de adversidades, estabelecimento de metas e preparação mental, na conclusão de Kioumourtzoglou et al (*apud* WEINBERG & GOULD, 2001).

Enfatizando a influência do clima emocional do meio esportivo MACHADO (1997), afirma que um clima adequado ajuda a mobilizar as reações psicológicas

que levam a uma performance brilhante. Já um clima imerso em medo, frustração e preocupações podem levar a efeitos contrários e a desencadear reações como torções, distensões e afetar a concentração.

Para FIGUEIREDO (2000), numa visão comportamentalista, as causas das emoções podem ser atribuídas à apresentação e retirada de reforçadores ou apresentação e retirada de punidores.

Alguns atletas se estimulam através de sensações e emoções positivas durante a execução do movimento, como, por exemplo, por meio do prazer, da fluidez no movimento (*flow-feeling*), da sensação de sucesso (*winning-feeling*) e da identificação emocional com o grupo (*group-feeling*). SAMULSKI (1997).

4.12 Grupo

Os estudos de desempenho nos esportes coletivos estão associados à busca do entendimento dos grupos esportivos. Estes grupos funcionam em parte, como qualquer outro grupo unido por tarefas, mas apresentam diferenciais que têm a ver com a cultura do esporte praticado e em peculiaridades do fenômeno esportivo.

Segundo FIGUEIREDO (2000), a união ou coesão de um time é fundamental para o bom desempenho, e também o fenômeno grupal mais pesquisado em psicologia esportiva.

Zimerman (*apud* GOMES & EIPHANIO, 1999), define grupo como sendo uma entidade acima da somatória dos componentes, com leis e mecanismos próprios. Acredita também que é uma unidade que se comporta como uma totalidade.

Mathes & Murray (*apud* FIGUEIREDO, 2000), propõe a existência de 2 tipos de equipes esportivas:

- os times interativos (basquete, futebol, voleibol) nos quais o sucesso depende do esforço combinado;
- os times coativos (ginástica e natação), nos quais o sucesso vem da soma de esforços.

Os autores acreditam ainda que nos times interativos o desempenho está relacionado com a compatibilidade entre os atletas.

SAMULSKI (1997) descreve a sensação de união do grupo (*group-feeling*) como um sentimento de identificação emocional com o grupo. Um clima emocionalmente

positivo, de união de grupo em torno de um objetivo e a satisfação dos membros desse grupo.

Carron (*apud* FIGUEIREDO, 2000) indica que as pesquisas na área indicam alta correlação entre coesão e desempenho.

Spink (*apud* GOUVÊA, 2001), entende que eficácia coletiva e coesão de equipe têm sido mostradas como associadas positivamente com sucessivos desempenhos e persistência nas adversidades.

Na visão dos técnicos de equipes, segundo Russel (*apud* RUBIO, 2002), a coesão é tida como a principal característica de uma equipe e o requisito mais importante para se obter sucesso. O autor ainda observa que o conflito externo e adversidades podem ser usadas como fatores de incremento à coesão interna.

Alguns fatores estão associados à coesão de grupo para Carron & Ball (*apud* CRATTY, 1984), como:

- boa comunicação entre os membros da equipe;
- a percepção que o grupo tem de si mesmo e dos outros membros;
- produtividade.

Entendem ainda que, se aumenta a coesão a produtividade cresce.

Em estudo com jogadoras mirins e juvenis de vôlei, GOMES & EPIPHANIO (1999) concluíram que a coesão é um fator dinâmico, devido a sua oscilação entre a presença e ausência no grupo.

Buscando identificar as características de grupos esportivos e de atividade física WEINBERG & GOULD (2001), apontaram as mais peculiares como sendo:

- identidade coletiva;
- senso de propósito ou objetivos comuns;
- formas estruturadas de comunicação;
- interdependência pessoal e/ou de tarefa;
- atração interpessoal.

Rúbio (1997, p.2), analisando os fenômenos típicos de equipes esportivas e sua complexidade afirma que:

Quando falamos em times ou equipes esportivas, não estamos nos referindo apenas a um conjunto de indivíduos que se agrupam por dimensões temporais e espaciais, mas sim ao complexo conjunto de fatos objetivos e subjetivos que torna um grupo efetivo e desejoso de alcançar suas metas, sejam elas uma atuação adequada em uma partida, a vitória ou apenas uma boa colocação em um campeonato.

ALVES (1974) sugere uma classificação de grupos composta por quatro formatações específicas: grupamentos afetivos, de trabalho, de jogo e de Interesse. As equipes esportivas podem ser enquadradas nos grupamentos de trabalho, que se referem a tarefas com objetivos precisos, como as profissionais e escolares. Trazem também aspectos dos grupamentos afetivos com base nos laços emocionais que podem ser desenvolvidos.

O teste sociométrico desenvolvido inicialmente por Moreno, criador do Psicodrama, é um bom instrumento exploratório e quantificável para a leitura fotográfica das relações grupais. A sociometria pode ser definida segundo Alves (1972, p.6) como: “Análise dos fenômenos psicossociais, pela aplicação de métodos quantitativos, visando atingir todas as relações interpessoais em seus quadros e processos”.

Lundeberg (*apud* ALVES, 1972) afirma que a sociometria traz um qualificativo aplicado à medida dos fenômenos sociais.

Os dados colhidos na sociometria podem ser expressos graficamente na forma de sociogramas. Pode-se ver através de um sociograma a posição que cada indivíduo ocupa no grupo, assim como as inter-relações dos diversos indivíduos. Moreno (*apud* ALVES, 1972).

Segundo ANGELO (2000), a teoria de grupo operativo de Pichon-Rivière também pode ser considerada dentro do contexto esportivo. O que caracteriza o grupo operativo é o foco em uma tarefa. No esporte de alto rendimento, a tarefa se traduz pela necessidade de um bom desempenho na competição.

Bauleo (*apud* SAIDON, 1986, p.183) chama de grupo operativo a “todo grupo no qual a explicitação da tarefa e a participação através dela permite não só uma compreensão, mas também sua execução”.

FARAH (1995) destaca que a comunicação é essencial para a compreensão mais adequada da relação grupal. E acrescenta que é necessário levar em conta os diferentes níveis de comunicação existentes nas interações.

Para GONÇALVES & PERPÉTUO (1998), a dimensão grupal entendida como espaço de interações sociais é um campo fértil para o desenvolvimento de experiências educativas. As dinâmicas empregadas com os grupos passam a ser um meio para que os grupos:

- ampliem seu conhecimento pessoal;
- facilitem o relacionamento;

- expressem sentimentos;
- confrontem idéias;
- estimulem os pensamentos analógicos e associativos;
- incentivem a comunicação não verbal;
- busquem o consenso;
- solucionem conflitos;
- caracterizem os tipos de liderança;
- explorem a riqueza da expressão grupal;
- despertem o sentimento de solidariedade e de confiança mútua;
- facilitem o descobrimento do outro.

Democker & Zimpfer (*apud* CAMPOS,1994), em estudo sobre técnicas grupais sugerem algumas ações de intervenção visando:

- facilitar a expressão de sentimentos;
- promover adaptações;
- promover o reforço da auto-imagem;
- oferecer apoio e atenção;
- veicular informações adequadas;
- estimular o fortalecimento e recuperação físico-emocional;
- facilitar a comunicação.

4.13 Estresse , supertreinamento e *burnout*

4.13.1 Estresse

O estresse é uma das marcas do nosso tempo, nas suas mais diversas etiologias e formas de expressão. No meio esportivo ele também está presente e se acentua no alto nível devido à intensa exigência na preparação e na busca de resultados. Seus desdobramentos podem aparecer também como a fadiga e o esgotamento (*burnout*). O supertreinamento (*overtraining*), que tem espaço garantido no alto nível é um dos grandes vilões na etiologia do estresse e suas conseqüências.

O estresse e a ansiedade andam juntos e causam desequilíbrios quando em excesso, mas em doses razoáveis são componentes indispensáveis para regular o nível de ativação do atleta, que tem efeito direto sobre o desempenho.

O termo estresse (*stress*) usado pela primeira vez por Hans Selye em 1926, foi inicialmente definido como um desgaste geral do organismo. “Estresse é uma exigência imposta sobre as capacidades de adaptação da mente e do corpo”. Fontana (1991, p.14)

O estresse pode se originar de fatores negativos ou positivos de múltiplas origens, conforme Sime & Mc Kinney (1994, p.364):

O estresse é definido como qualquer evento físico, psicológico ou cognitivo, de natureza negativa (adversa) ou positiva (satisfação) que suscita uma resposta fisiológica que requer uma significativa adaptação homeostática. Quando esta adaptação é excessiva ou prolongada o desvio dos níveis basais pode ser denominado de tensão... podem produzir conseqüências fisiopatológicas se são experimentadas com grande intensidade e com alta freqüência por longo tempo. A natureza dos achados fisiopatológicos é determinada primariamente por fatores individuais que predispõem um indivíduo a uma ou mais de uma variedade de doenças relacionadas ao estresse.

Para Trough (*apud* GOUVÊA et al, 2001), o estresse é uma resposta psicofisiológica que se caracteriza pelo desequilíbrio entre a demanda da situação e a capacidade de resposta do organismo.

Os quadros 4 e 5 apresentam na visão de Becker Jr. (2000), as manifestações fisiológicas e psicológicas típicas do estresse.

Quadro 4: Manifestações fisiológicas do estresse

<p>Aumento da taxa cardíaca Aumento da pressão sanguínea Maior sudorese Incremento da atividade cerebral Dilatação das pupilas Incremento dos níveis de respiração Incremento da tensão muscular Incremento de açúcar no sangue Incremento da freqüência da micção Resfriamento das mãos e pés Boca pastosa Aumento da secreção da adrenalina Rubor Hiperventilação Diarréia Náuseas Vômitos Mal estar no estômago</p>

Fonte: Becker (2000)

Quadro 5: Manifestações psicológicas do estresse

Preocupação
Maior número de pensamentos negativos
Estreitamento da atenção
Incapacidade para concentrar-se
Falha do controle para a modulação da atenção
Esquecimento de detalhes
Modulação da atenção
Irritabilidade
Sentimento de angústia
Menor capacidade para concentrar-se na atuação
Falha no controle emocional
Incapacidade para tomara decisões
Cronicidade de antigos hábitos
Transtorno visual
Sensação de fadiga
Redução da flexibilidade mental
Distorção da voz
Sentimentos de confusão
Precipitação nas atuações
Atenção aos sentimentos pessoais e vivências internas

Fonte: Becker (2000)

RÚBIO (2002) delinea o estresse como uma influência do meio mediada pela percepção e pela ansiedade como manifestações cognitivas do estresse.

Com relação à ansiedade Spielberg; Hackfort & Schwenkmezger (*apud* SAMULSKI, CHAGAS & NITSCH, 1996), entendem a ansiedade como uma emoção típica do estresse. Já a emoção é vista como um processo em que interagem os aspectos cognitivos, volitivos e neurofisiológicos.

Spielberg (*apud* SAMULSKI, CHAGAS & NITSCH, 1996), diferencia duas classificações para ansiedade:

- a ansiedade de estado: uma condição temporária do organismo humano que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo;
- ansiedade traço: pré-disposição adquirida no comportamento que potencializa a percepção das ameaças do meio.

Para FONTANA (1991), as três fases de reação ao estresse são: de alarme, de resistência e de exaustão. SAMULSKI (1992) ratifica esta afirmação identificando as reações ao estresse como de alarme, de resistência e de esgotamento.

Pessoas submetidas a uma carga excessiva de agentes estressantes, apresentam sintomas ou doenças físicas. A relação de causa e efeito é imediata, à

semelhança do que descrevia Freud em relação à neurose atual, segundo CAMPOS (1994).

A competição no esporte é um causador de estresse, que pode ser vivenciado quando o atleta não consegue enfrentá-la adequadamente, muitas vezes antecipando conseqüências negativas. GOUVÊA et al (2001).

No esporte, o estresse pode ser definido como a grande solicitação psíquica e física, vivida como uma carga e que conduz a reações de defesa específicas para dominar a situação ameaçadora. Dicionário das Ciências do Esporte (*apud* GARCIA, 2000)

Para Samulski (*apud* GOUVÊA, 2001), no esporte existe uma variedade de estressores internos e externos, que podem desestabilizar psicologicamente o atleta antes e durante a competição.

Anshel (*apud* DE ROSE JR., 1997) considera o estresse como fator inevitável no esporte competitivo, podendo ser positivo quando associado a uma ativação ótima antes e durante o evento, ou negativo quando derivado de pressões internas e externas do próprio indivíduo.

Endossando este pensamento, Landers (*apud* VEIGA, COLAÇO & BRITO, 1997), num estudo sobre ansiedade associada à atenção, concluiu que a atenção associada a um baixo limiar de ansiedade pode tornar o atleta incapaz de identificar estímulos relevantes. Destaca ainda, que uma ansiedade moderada aumenta a seletividade perceptiva.

A importância da adequação do nível de estresse e ansiedade vem corroborado por VEIGA, COLAÇO & BRITO (1997), quando afirmam que o nível de ativação está relacionado a um aumento do nível de atenção até um patamar ótimo de performance. Quando a ativação passa do nível ótimo imediatamente a performance tende a diminuir.

Existem inúmeros fatores que podem interferir no desempenho do atleta. Estes são denominados estressores, e o ambiente competitivo apresenta muitos fatores estressantes para o atleta. FIGUEIREDO (2000).

Para Spielberg (*apud* SAMULSKI, CHAGAS E NITSCH, 1996), estressor são a situação as circunstâncias que são caracterizadas por algum nível de perigo físico ou psicológico objetivo.

De Rose Jr. (*apud* GOUVÊA, 2001), afirma que na competição o estresse pode ser causado por dois fatores:

1. interpessoal (inerentes ao indivíduo e associado a experiências anteriores);
2. situacional (fatores específicos do meio e da competição).

Algumas fontes de estresse competitivo de grande expressividade foram identificadas por James & Collins (*apud* FIGUEIREDO, 2000), entre elas:

- pessoas significativas (pais, técnicos, árbitro, torcida);
- auto-avaliação e avaliação social (pressão para desempenho, críticas);
- ansiedade e medo de errar;
- não ter o desempenho esperado;
- não se sentir psicologicamente preparado;
- características da competição e condições do ambiente.

MONTANARI et al (2000), em estudo sobre estresse pré-competitivo em atletas infanto-juvenis identificou os seguintes itens como sintomas mais freqüentes:

- querer que a disputa inicie logo e ficar preocupado com o resultado;
- ficar empolgado e sentir-se mais responsável;
- ficar ansioso e com medo de errar.

Jones (*apud* FIGUEIREDO, 2000) destaca a interação entre a natureza do estressor, as demandas motoras e cognitivas da tarefa e a individualidade do atleta.

DE ROSE, VASCONCELLOS & SIMÕES (2000) avaliando a Seleção Brasileira de Handebol encontraram as seguintes situações mais estressantes:

- período muito longo de preparação;
- tempo elevado de distância da família;
- falta de jogos preparatórios contra adversários fortes;
- condições inadequadas de alojamento e alimentação;
- falta de suporte financeiro.

Em pesquisa envolvendo atletas de inúmeras modalidades SEGGAR et al (2000) encontraram as seguintes fontes de estresse:

- emoções negativas (sintomas de sofrimento e problemas de relacionamento);
- compatibilidade com o time (problemas com técnico ou colegas);
- bem estar físico (condições de saúde);
- eficácia acadêmica (fatores da vida estudantil).

Em estudo comparativo de nível de estresse entre esportes individuais e coletivos envolvendo gênero numa população com faixa etária de 15 a 18 anos apontou as meninas com estresse significativamente maior que os meninos, porém o mesmo

problema não apresentou diferença entre esportes individuais e coletivos. SATO & DE ROSE (2001).

Em outro estudo com seleções adultas e juvenis também foi observado que as mulheres identificaram situações de jogo com níveis de estresse geralmente mais elevado que os atletas masculinos. Vasconcellos & De Rose Jr (*apud* MACHADO, 1997)

SCHMIDT (1998), em estudo voltado para o voleibol, classifica as formas de resposta ao estresse apresentadas pelos atletas em quatro caracterizações distintas e específicas:

- Sensível: apresenta um comportamento vigilante, tenta controlar a situação através da obtenção de informações. Tem como meta reduzir a ansiedade, mas é sensível ao estresse.
- Repressivo: usa como estratégia a evitação mental. Desenvolve um sistema defensivo forte, mas se este for quebrado o estresse o atinge em alto grau.
- Não Defensivo: ajusta-se bem às situações e exerce controle sobre elas, lida bem com a ansiedade ou outros estímulos emocionais.
- Ansioso: utiliza tanto o controle como a evitação. Tem dificuldade de lidar com a ansiedade e outras emoções, geralmente não consegue enfrentar as situações e facilmente perde o controle. Tem um pensamento normalmente pessimista.

WESLEY & MC KINNEY (1994) sugerem como técnicas para o manejo do estresse:

- biofeedback assistido;
- relaxamento progressivo;
- treinamento autogênico;
- técnicas respiratórias;
- treinamento do reflexo de tranquilização;
- reestruturação cognitiva;
- percepção sensorial.

NIDEFFER (1992) salienta que muitas vezes os atletas ao enfrentarem dificuldades nos jogos, potencializam-nas e entram em alta ansiedade deteriorando a autoconfiança e a performance. O autor sugere como solução uma parada para obter um olhar realístico sobre o problema em questão, menos emocional e potencializado. O autor afirma ainda que este procedimento reduzirá parte da ansiedade e promoverá a retomada da auto-estima e da performance.

Esta afirmação de Nideffer é bem válida para o voleibol, esporte no qual ocorrem flutuações constantes de desempenho e uma necessidade contínua de retomada e reavaliação das situações e das ações.

4.13.2 Fadiga e *burnout*

Conforme RODRIGUES & GARCIA (1998), a fadiga corresponde à incapacidade do indivíduo de suportar por mais tempo um exercício numa determinada intensidade-duração. É uma falha em algum mecanismo fisiológico que mantém o equilíbrio interno do organismo. Dentre estes mecanismos os mais evidenciados são:

- fadiga neural;
- depleção de substratos como os carboidratos;
- acúmulo de produtos do metabolismo como o ácido lático ou a amônia;
- elevação da temperatura corporal.

A fadiga é subdividida em central, mecanismos de fadiga localizados no cérebro e na medula espinhal, e periférica, mecanismos localizados a partir da junção neuromuscular em direção caudal. Maclaren (*apud* RODRIGUES & GARCIA, 1998).

Um estresse continuado pode levar à *Síndrome de Burnout*, ou esgotamento.

Freudenberg & Richelson (*apud* GARCIA, 2000, p.66) descrevem o *burnout* como um “estado de cansaço mental, emocional e físico gerado por uma dedicação persistente para um objetivo, cujo ganho é oposto às expectativas da pessoa”.

Para WEINBERG & GOULD (2001), *burnout* é uma resposta psicofisiológica de esgotamento devido a esforços freqüentes e extremos. Alguns aspectos podem caracterizar o *burnout*:

- esgotamento, tanto físico, como emocional (perda de preocupação, energia, interesse e confiança)
- despersonalização (impessoalidade e insensibilidade)
- sentimentos de baixa realização, redução da auto-estima, fracasso e depressão. (redução do desempenho)

WEINBERG & GOULD (2001) relacionam estratégias para prevenir ou reduzir o *burnout* em situações esportivas e de exercício:

- estabelecer metas de curto prazo para treinos e competições
- tirar folgas para relaxar
- manter uma perspectiva positiva
- aprender habilidades de auto-regulação

4.13.3 Supertreinamento

O supertreinamento (*overtraining*) também está situado no campo da exigência excessiva, presente na vida de inúmeros atletas de alto nível.

BAPTISTA, GHORAYED & DIOGUARDI (1999) consideram que o “supertreinamento pode ser definido como um distúrbio neuroendócrino (hipotálamo-hipofisário), que resulta do desequilíbrio entre a demanda do exercício e a capacidade funcional”.

A relação entre sistema imunológico e supertreinamento é discutida por AMATO NETO (1999), que situa como um fato comum em atletas sobretreinados a janela imunológica. Ela ocorre em seguida à atividade física e está relacionada a uma maior suscetibilidade para a aquisição de infecções. Tem a característica de afetar mais acentuadamente as vias aéreas superiores. Está relacionada a preparações muito intensas destituídas de repouso e recuperação orgânica.

Nieman (1999), afirma que o risco de infecções pode se elevar acima da média durante períodos de treinamento de alta intensidade.

BAPTISTA, GHORAYED & DIOGUARDI (1999) identificam alterações psicológicas e comportamentais que podem ser as mais precoces indicações de indícios de supertreinamento:

- perda da motivação;
- apatia;
- sentimentos de culpa;
- habilidade emocional;
- inibição;
- depressão;
- irritabilidade;
- ansiedade;
- distúrbios do sono;

- sudorese mais intensa;
- perda de peso e apetite;
- dores musculares;
- maior incidência de infecções virais e alterações cardiocirculatórias;
- fenômenos alérgicos;
- diarreia;
- anemia;
- alterações menstruais.

Hansen (*apud* BECKER JR & TELOKEN) verificou alterações significativas na frequência cardíaca de jovens atletas em situações de jogo.

Em estudo com jogadoras de vôlei, SALDANHA et al (2001), encontraram uma média da frequência cardíaca em repouso de 69 bpm.

A ritmicidade inerente ao coração, estabelecida pelo nó sinotrial, é regulada primariamente pelo sistema nervoso simpático e parassimpático oriundos de centros cardiorreguladores da medula. Os hormônios circulantes como a norepinefrina, liberados pela glândula adrenal no sangue, também podem aumentar a frequência de contrações do coração. Existe uma forte relação entre a frequência cardíaca e o consumo de oxigênio. DURSTINE & PATE (1994).

4.14 Motivação

A motivação tem sido um dos fatores comportamentais mais estudados no meio esportivo, por ser de fundamental importância para a mobilização positiva de uma equipe. Além da influência no resultado competitivo a motivação para a superação da árdua rotina diária de treinamentos no alto nível é outro ponto de grande importância.

“Motivação pode ser definida como a direção e a intensidade de nossos esforços”. Sage (*apud* Weinberg & Gould, 2001)

Gouvêa (2001, p.170) acrescenta outros ingredientes em sua definição de motivação: “A motivação para o desporto [...] envolve não só a motivação em si, mas a preparação física e psicológica de atletas, implicando ainda as relações humanas...”

MIRANDA & RIBEIRO (1997) entendem que a motivação no alto rendimento tem sua importância justificada pela característica do trabalho que é desenvolvido com altas cargas de treinamento, etc. Para dar conta de suas tarefas de maneira relevante os atletas necessitam de um estado motivacional significativo.

FLEURY (1998) entende motivação como um estado mental envolvido em diferentes sentimentos, como entusiasmo, zelo e confiança nas conquistas. Destaca também como traço comum em pessoas de sucesso e atletas renomados a capacidade e se motivar para poder suportar as rotinas de treinamento.

Para Catania (*apud* FIGUEIREDO, 2000), motivação é o estudo das condições que determinam a efetividade do estímulo contingente como reforçador ou punidor.

Raugh & Wall (*apud* GOUVÊA, 2001) entendem que o nível de motivação ótimo nos esportes e outras atividades é único e específico de cada tarefa.

Motivação refere-se a fatores e processos que levam as pessoas à ação ou à inércia em determinadas situações segundo Cratty (*apud* FIGUEIREDO, 2000).

A motivação serve de foco orientador em direção a um objetivo, segundo KERKOSKY (2001), e fazem parte desta aptidão à vontade de realização, dedicação, iniciativa e otimismo.

Cooper & Sawaf (1997, p.186) acrescentam a variável emocional na motivação quando pontuam:

Você provavelmente não irá muito longe se não tiver uma forte motivação intrínseca - um compromisso emocional [...] A emoção nos desperta e motiva e nos conclama a nos comprometermos [...] é essencial para a implementação bem sucedida de qualquer tipo de inteligência ou estratégia.

Contextualizando o fator inconsciente, Freud (*apud* MACHADO, 1997), refere-se à existência de cinco princípios relacionados à motivação desencadeada pelo inconsciente:

1. Todo comportamento é motivado.
2. A motivação persiste ao longo da vida.
3. Os motivos são inconscientes.
4. A motivação é expressa através da tensão.
5. Os motivos têm natureza biológica e inata.

Scalan & Carpenter (*apud* LEMOS,1997) apresentam o prazer como ponto central do nível de motivação no contexto esportivo. Para os autores, o prazer é o principal motivo que leva os atletas a assumirem um compromisso com o esporte.

Para Roberts (*apud* VARELA-SILVA & VASCONCELLOS, 1997) as motivações e os comportamentos de excelência são manifestações cognitivas e processos de pensamento dentro de contextos de dinâmica social e são estes dois fatores que governam as ações de motivação.

CALABRESI et al (2000) entende que a auto-eficácia contribui diretamente para a motivação e prática do esporte.

Cratty (*apud* MIRANDA & RIBEIRO, 1997) define ativação como um conjunto de sinais psicológicos, musculares e fisiológicos que indicam os vários graus de preparação para um desempenho rigoroso.

A ativação em muitos momentos pode auxiliar na motivação. A grande questão é encontrar o nível ótimo de ativação dentro da necessidade individual de cada atleta, pois pouca ou muita ativação podem prejudicar o desempenho.

Amabile (*apud* STERNBERG, 2000) faz a correlação entre motivação e produtividade criativa e diferencia a motivação intrínseca (interna a pessoa) da extrínseca (externa à pessoa), na qual os motivadores da primeira podem estar voltados ao prazer e ao desejo pessoal de resolver alguma coisa e da segunda a um desejo de fama ou de fortuna.

WEINBERG & GOULD (2001) tem uma concepção semelhante e também classificam as formas de motivação como internas ou intrínsecas e externas ou extrínsecas, devido ao tipo de reforçamento da auto-motivação para o primeiro e da aprovação social ou ganhos externos, para o segundo.

A visão de motivação mais amplamente aceita é a interacional, a qual leva em conta fatores individuais e situacionais (internos e externos). Os fatores individuais referem-se à personalidade, necessidades, interesses e objetivos. Os fatores situacionais localizam o estilo de liderança do técnico/professor e resultados de desempenho segundo WEINBERG & GOULD (2001).

Em pesquisa realizada por CARDOSO (1997) com jogadores de futsal, a motivação para a prática desportiva evidenciou mais os aspectos de:

- rendimento e saúde;
- amizade e lazer.

Outra pesquisa com futebol elaborada por TAGLIARI, ANDRIGUETTO & KREBS (1997) apontou como motivadores principais os aspectos voltados à competição e à obtenção de recompensas.

Modelo de Motivação Interacional de Indivíduo - Situação



Figura 8: Modelo de Motivação Interacional de Indivíduo-Situação

Fonte: adaptado de Weinberg & Gould (2001)



PSICOLOGIA SOMÁTICA

O termo psicologia somática refere-se a propostas que integram o campo da sobreposição entre terapias somáticas e psicoterapias.

As diversas abordagens psicológicas de base somática têm em comum o entendimento de que o funcionamento humano é integrado, e expresso por uma unidade biopsíquica, que se manifesta simultaneamente em emoções e funções fisiológicas.

Segundo Boadella (*apud* KIGNEL, 1997), a constatação mais simples que se encontra na essência da psicologia somática é a de que a forma externa da pessoa reflete sua disposição interna. Para ele esta constatação foi formulada por Charles Darwin há mais de cem anos.

Dethlefsen & Dahlke (1996, p.77-78) estudando os mecanismos psicossomáticos das doenças descrevem esta inter-relação entre os aspectos físicos e psicológicos:

Nossa linguagem é psicossomática. Quase todas as fórmulas e palavras com que descrevemos estados psíquicos e processos são emprestadas do que sentimos no corpo. [...] toda experiência e toda ampliação da percepção precisa ser feita através do corpo. É-nos impossível integrar conscientemente qualquer princípio antes que ele se manifeste de forma física.

Nem a psique provoca os sintomas físicos, nem os processos físicos provocam mudanças psicológicas. [...] Todos os conteúdos psicológicos têm suas contrapartidas corporais, e vice-versa.

Lacombe (*apud* RAMIREZ, 2001) situa as manifestações do corpo na raiz de qualquer fala já que o corpo, em si próprio, também é uma linguagem.

Wilhelm Reich foi o iniciador da psicologia de base somática e por isso referencial para os inúmeros trabalhos desenvolvidos dentro desta perspectiva. Boadella (1992, p.9) confirma esta constatação histórica quando diz que “Wilhelm Reich lançou as bases para uma psicologia somática. Hoje podemos considerá-lo o pai de todas as terapias atuais que trabalham com a vida emocional do corpo”.

Historicamente a visão integrada do funcionamento humano é encontrada em várias expressões milenares das tradições orientais, tanto no campo curativo como no da busca espiritual.

Na Índia, entre as várias escolas voltadas ao desenvolvimento humano e também à saúde destacam-se o Tantra, o Yoga e a Medicina Ayurvédica. É comum entre elas a concepção do funcionamento humano a partir de uma integração psico-somato-energético-espiritual.

Na concepção indiana, a energia é chamada de *prana*, que flui pelo corpo através de canais específicos denominados *nadís*. A fisiologia energética tântrica contabiliza 72.000 canais conectados a centros energéticos (*chakras*), destes canais os principais são *ida*, *pingala* e *sushumna*, através dos quais flui uma energia especialmente poderosa chamada *kundaliní* com influência direta sobre o sistema nervoso central e autonômico. FEUERSTEIN (2001); ZIMMER (1986); FRAWLEY (1999); ELIADE (1996).

Na medicina tradicional chinesa existe um mapeamento e um conceito de uma energia vital (*chi*) que flui pelo corpo através de meridianos ou canais. São contabilizados 133 meridianos, entre eles 13 que são chamados de específicos e regem as relações orgânicas profundas e suas funções. Ela está fundamentada em três princípios de mobilização energética: regular o corpo, regular a respiração e regular a mente. Estes princípios incorporaram também a intervenção tópica, com as mãos, agulhas e calor nos pontos e canais energéticos do corpo. Na fisiologia chinesa, a identidade coração-mente se expressa pela composição dos caracteres Xin (coração) e Li (razão) no ideograma que se traduz por psicologia. CANÇADO (2001); REQUENA (1990).

No Japão, o mesmo conceito energético é desenvolvido com o nome de *Ki* e está presente na medicina tradicional, em métodos como o Shiatsu e o Moxabustão, e acrescido da integração fluxo-saúde e espiritualidade na Meditação Zen e nas Artes Marciais. No Zen, por exemplo, afirma-se que estudando profundamente o espírito, chega-se ao corpo; e se estudando profundamente o corpo e seu funcionamento, encontram-se o espírito. DURCKHEIM (1995); DESHIMARU & CHAUCHARD ,(1994); NISHIYAMA & BROWN (1998).

O pai da medicina ocidental, Hipócrates, já no século IV a.C., entendia as doenças como um desequilíbrio dos humores corporais, correlacionado-as com fatores emocionais. TROTTA (2000).

Entre muitas contribuições dentro da Medicina Ocidental temos a Homeopatia desenvolvida por Samuel Hanemann, que faz uma leitura bio-psico-energética. Para Hanemann (*apud* BRUNINI & SAMPAIO, 1993) as doenças só aparecem por causa de um desequilíbrio energético. A enfermidade, então, nada mais é do que um desvio da energia vital, que pode se manifestar de várias maneiras, como dor de cabeça, pneumonia, gastrite, hipertensão arterial, etc.

Outra contribuição significativa foi a Medicina Psicossomática e sua relação psique-soma estruturada pela escola de Chicago em 1939, tendo com principais articuladores Franz Alexander, Theodore Wolf, F. Deutsch e Helen F. Dunbar. O trabalho de F. Alexander, que foi paciente e aluno do renomado psicanalista Sandor Ferenczi, deu à psicanálise uma base orgânica entendendo que os padrões de doença refletiam o caráter subjacente do paciente. Wolf estudou com Wilhelm Reich na Noruega, traduziu vários de seus livros e o levou para os Estados Unidos. Juntamente com Dunbar teve em seu trabalho uma forte influência da terapia reichiana baseada numa visão bio-psico-sócio-energética. MELLO FILHO (1992); TROTTA (2000); SIGELMANN (2000).

A partir da década de 90 do século XX, uma outra contribuição médica vem ganhando espaço, a Medicina Quântica, que une os conceitos da medicina somática e da psicologia à física quântica e à medicina ayurvédica. CHOPRA (1994).

Uma das principais contribuições às abordagens psicológicas de base somática foi a de Charles Darwin, que desenvolveu a teoria da seleção natural, com uma publicação editada em 1872 com o título de “A Expressão das Emoções no Homem e nos Animais”. Nesta obra além de sustentar sua teoria da evolução, ele inicia o estudo biológico do comportamento. As próprias palavras de Darwin (2000, p.339-341) elucidam bem a dimensão desta obra:

Os movimentos expressivos do rosto e do corpo, qualquer que seja sua origem, São por si mesmos muito importantes para o nosso bem estar. Eles são o primeiro meio de comunicação entre a mãe e seu bebê; sorrindo ela encoraja seu filho [...] senão, ela franze o senho em sinal de desaprovação. Nós facilmente percebemos simpatia nos outros por sua expressão[...]Os movimentos expressivos conferem vivacidade e energia às nossas palavras. Eles revelam os pensamentos e as intenções alheios melhor que as palavras, que podem ser falsas. [...] A livre expressão de uma emoção por sinais exteriores a intensifica. Por outro lado, a repressão de todos os sinais exteriores,até onde isso é possível, atenua a emoção. [...] as

expressões por si mesmas, ou a linguagem das emoções [...] tem importância para o bem estar da humanidade.

[...] Entender [...] a fonte ou origem das várias expressões que a todo o momento podem ser vistas nos rostos dos homens [...] deveria ter um enorme interesse para nós.

Dentro da psicanálise freudiana, que estabeleceu o conceito de inconsciente, existem contribuições expressivas que influenciaram o desenvolvimento da psicologia somática. George Groddeck que entendia a doença como uma comunicação, desenvolveu um trabalho semelhante ao de Freud e também o influenciou, vindo mais tarde a fazer parte do primeiro círculo psicanalítico. Singelman (1995, p.5), discorrendo sobre o trabalho de Groddeck afirma que ele “[...] passa a valorizar o significado subjetivo que a doença tem para o paciente e este significado precisa ser descoberto a partir das inter-relações corpo – alma”.

Sándor Ferenczi, um dos psicanalistas mais eminentes, foi um dos primeiros a trabalhar com métodos de consciência corporal. Foi professor de René Spitz e Margaret Mahler e influenciou muito o trabalho de Donald W. Winnicott. Orth (*apud* BOADELLA, 1997) descreve assim o trabalho de Ferenczi:

Ferenczi foi o pioneiro do trabalho corporal, até antes que seu colega próximo, Wilhelm Reich, penetrasse neste campo. [...] estava utilizando a interação corporal enquanto reprodução de um clima de socialização precoce, no sentido de alcançar uma experiência emocional corretiva [...].

A continuidade natural do trabalho psicanalítico foi a abordagem bio-psico-energética de Wilhelm Reich. No quadro 06 podem-se observar através de cortes epistemológicos diferenças, semelhanças e continuidades na obra de Freud e Reich.

Quadro 6: Cortes Epistemológicos nas Concepções de Freud e Reich

PSICANÁLISE (FREUD)	PSICOTERAPIA CORPORAL (REICH)
<i>Descobre e afirma:</i>	<i>Acrescenta:</i>
Inconsciente é mental	Inconsciente é também corporal
Inconsciente tem suas razões para produzir sintomas	O corpo leva ao inconsciente Corpo tem suas razões
A escuta da história inconsciente/emocional	O olhar em direção ao corpo psíquico/emocional
A cura pela palavra (acessar a causa/desejo/falta)	A cura pelo corpo (desejo/reprimido/falta)
Alienação mental	Alienação corporal
Sintoma se escuta	Sintoma se vê
Palavra carregada de sintoma	Corpo carregado de sintoma
Simbolização através da palavra	Simbolização através do corpo
Terapeuta é o decodificador da mensagem que aporta o cliente	Idem, mas a decodificação aporta o Corpo

Fonte: adaptado de COTTA (2000)

CAMPOS (1992), acredita que a estrutura psicossomática é uma estrutura narcísica. Entende que o recorrer ao próprio corpo é procurar, através dele, um *self-objeto*.

Gaiarsa (1982 p.5), um dos pioneiros na área de psicologia corporal no Brasil, descreve como o inconsciente pode ser visto através do corpo: “O inconsciente não é invisível; a defesa está SEMPRE num gesto ou numa posição VISÍVEIS”.

O eminente psicanalista Carl Gustav Jung (*apud* VIANA, 2001, p.28), que orientou seu trabalho para o estudo da consciência, descreve dentro de sua ótica a ligação corpo-mente-espírito:

Se ainda estivermos apegados à velha idéia de uma antítese entre mente e matéria, isto significa uma contradição intolerável, que pode até mesmo nos dividir contra nós mesmos. Mas se pudermos nos reconciliar com a misteriosa verdade de que o espírito é o corpo vivo, visto de dentro, e o corpo a manifestação do espírito vivo – os dois na verdade sendo realmente um – então poderemos compreender porque a tentativa de transcender o presente nível de consciência deve ser feito através do corpo. Veremos também que acreditar no corpo não pode tolerar uma visão que negue o corpo em nome do espírito.

A concepção da unidade corpo-mental vem ganhando novas contribuições e uma delas é a concepção do humano como um todo integrado denominado de organismo.

CAPRA (1982), que foi um dos popularizadores da física quântica, entende que o advento quântico no século XX trouxe inúmeras contribuições, entre elas a afirmação de que um sistema de partículas é um todo indivisível e que mesmo que as partículas estejam separadas por uma grande distância, o sistema não pode ser analisado na forma de partes independentes. Entende que o todo é quem determina o comportamento das partes. Nesta concepção não se fala mais em corpo e mente, mas em organismo. O conceito de saúde passa a ser ampliado, pois trata do organismo como um todo e em equilíbrio.

Muitos outros terapeutas, pensadores e cientistas contribuíram, acrescentaram ou ratificaram a psicologia somática em seus múltiplos aspectos, entre eles o neurologista Antonio Damásio, que em seu trabalho intitulado “O Erro de Descartes” propôs a hipótese do marcador somático, fazendo uma substituição ao dito de Descartes “penso, logo existo!” por: “sinto, logo existo!” DAMÁSIO (1996) afirma que

sentimentos e emoções são uma percepção direta dos nossos estados corporais e constituem um elo essencial entre o corpo e a consciência.

Em outro estudo, que discute a consciência, o corpo e as emoções Damásio (2000, p.239), argumenta que:

A explicação da consciência baseada na linguagem é improvável, e precisamos ver por trás da máscara da linguagem [...] Assim, quando a mente diz eu ou mim, ela está traduzindo, com facilidade e sem esforço, o conceito não lingüístico do organismo que é meu, ou do self que é meu.

Outra contribuição de grande impacto foi o estudo sobre a inteligência emocional de Daniel Goleman, que alavancado pelas recentes descobertas das neurociências e pelo trabalho das inteligências múltiplas de Gardner, reafirma a importância das emoções e sua relação com a razão e a inteligência. Goleman (1995 p.26) explica o cérebro emocional em bases anátomo-fisiológicas:

Como tantos dos centros superiores se desenvolveram a partir do âmbito da região límbica, ou a ampliaram, o cérebro emocional desempenha uma função decisiva na arquitetura neural. Como raiz da qual surgiu o cérebro mais novo, as áreas emocionais entrelaçam-se, através de milhares de circuitos de ligação com todas as partes do neocórtex. Isto dá aos centros emocionais imensos poderes de influenciar o funcionamento do resto do cérebro – incluindo seus centros de pensamento.

5.1 Orgonomia ou Orgonoterapia

Orgonomia ou Orgonoterapia é o nome dado por Wilhelm Reich à última fase de seus trabalhos e experimentos, quando já havia incorporado a descoberta da energia orgônica ou bioenergia ao processo psicoterápico.

5.1.1 Dados Biográficos de Wilhelm Reich

Wilhelm Reich nasceu em 1887, na Áustria. Em 1918 ingressou na Faculdade de Medicina da Universidade de Viena e após a graduação estudou Neuropsiquiatria. Ingressou no movimento psicanalítico em 1920 e em 1924 assumiu a presidência do Seminário de Técnica Psicanalítica da Clínica Psicanalítica de Viena. Em 1926 publicou o livro “A Função do Orgasmo” e em 1933 “Análise do Caráter”. A partir de reflexões sobre a técnica psicanalítica, da experiência clínica

em atendimento comunitário e da sua militância política no universo marxista, começa dar um colorido diferenciado ao seu trabalho. Em 1934, por motivos políticos, foi excluído da Associação Psicanalítica Internacional. Aprofundou então, o desenvolvimento de uma Psicanálise Corporal, que passou a dar ênfase à unidade funcional soma-psiquê e a pesquisa da economia sexual. Inicialmente denominou seu trabalho Economia Sexual e depois de Vegetoterapia Caractero-Analítica. Após deixar a Alemanha e passar pela Suécia e Dinamarca estabeleceu-se na Noruega. Foi uma época de muitas pesquisas e a biofísica passou a ter grande importância. Desenvolveu o conceito de bioenergia a partir da investigação sobre a fisiologia das emoções, quando percebeu que o corpo tem uma atitude expansiva frente a emoções agradáveis e de contração frente às desagradáveis. Compreendeu, que este é um princípio geral da vida tanto em nível micro como macrocósmico. Emigrou para os Estados Unidos em 1939, onde desenvolveu e aprofundou extensas pesquisas clínicas e energéticas e onde seu trabalho ganhou a denominação de Orgonoterapia. Morreu em 1957, depois de ser preso, vítima do *macarthismo*. Deixou uma extensa obra publicada, com mais de 20 livros, centenas de impressos e mais de mil páginas de manuscritos inéditos com enfoque clínico, político, social e energético.

Ao longo da sua trajetória teve muitas influências marcantes, entre elas de Ibsen, Bergson, Nietzsche, Mesmer, Darwin, Marx, Malinovsky, Breuer, Paul Schilder, Freud, Ferenczi, Abraham, Rank e A. S. Neil.

Deixou seguidores que continuaram o trabalho de Orgonoterapia e influenciou o desenvolvimento de vertentes acrescidas de outros elementos conceituais como a Vegetoterapia, Bioenergética, Biodinâmica, Biossíntese, Análise Psico - Orgânica, Radix, etc ALBERTINI (1994); BOYENSEN (1986); WAGNER (1996); SENF (1985); SIGELMANN & OLIVEIRA (s/d); REICH (1990); DAHMER, FRAPPIER & BROHM (1978); LAPASSADE (1974); FADIGAN & FARGER (1979); DADOUN (1991); RAKNES (1988).

David Boadella (1985, p. 21) sintetiza dentro do amplo percurso reichiano o eixo central de sua vida e seu trabalho:

Reich percebeu que por trás de toda complexidade das ciências sociais, psicológicas e biológicas do ser humano, havia um simples fio condutor. O tema da função bioenergética da excitabilidade e motilidade da substância

viva. Desenvolver esse fio, ele acreditava, ser uma tarefa crucial da sua época.

5.1.2 Principais idéias

Um dos ditos de Reich, que acompanharam sua obra e que são motivo de extensa citação por reichianos das mais diversas matizes é: “Conhecimento, trabalho e amor natural são as fontes da nossa vida. Devem também governá-la”. Reich (1975, p.21)

O trajeto percorrido por Reich, se observado linearmente pode ser dividido em três períodos: um período com ênfase psicanalítica, em que se destacam os estudos sobre a economia sexual e a análise do caráter; um período freudo-marxista, em que busca aliar o conhecimento psicanalítico às idéias sócias marxistas e o período da orgonomia, em que aprofunda suas pesquisas biofísicas sobre a bioenergia.

5.1.2.1 Economia sexual e a função do orgasmo

Reich aprofundou seus estudos sobre sexualidade a partir das idéias psicanalíticas até culminar na descoberta da função do orgasmo, que ele entende como diferenciada da procriação, uma necessidade biológica e não um desejo. Para ele, a neurose impedia o livre fluxo da energia e a expressão plena da sexualidade, influenciando no equilíbrio psíquico. Assim ele define a teoria da economia sexual:

A saúde psíquica depende da potência orgástica, [...] Baseia-se na atitude de cunho não neurótico da capacidade do indivíduo para o amor. As enfermidades psíquicas são o resultado de uma perturbação da capacidade natural de amar [...] No caso da impotência orgástica [...] ocorre um bloqueio da energia biológica. (Reich, 1975, p.15).

O conceito de potência orgástica, para Reich, está diretamente ligado à capacidade de entrega “Potência orgástica é a capacidade de abandonar-se [...] ao fluxo de energia biológica; [...] descarregar completamente a excitação sexual reprimida, por meio de involuntárias e agradáveis convulsões do corpo”. Reich (1975, p.94)

Entre as diferenças conceituais nos trabalhos de Freud e Reich encontra-se a etiologia da neurose. Para Reich, as perturbações neuróticas têm origem nos

conflitos da genitalidade: já para Freud estão vinculadas ao complexo de Édipo. WAGNER (1996)

Portanto, seu projeto terapêutico visava restabelecer a potência orgástica fazendo a inclusão de um outro componente, que é o sistema nervoso autônomo “ a sobrecarga do sistema vasovegetativo com excitação sexual não descarregada é o mecanismo central da angústia e, portanto, da neurose”. (Reich, 1975, p.121)

Sandor Ferenczi reconhecia a teoria do orgasmo de Reich afirmando: “concordo inteiramente com a opinião de Wilhelm Reich segundo a qual todos os casos de neurose vêm acompanhados de perturbação da genitalidade”. Ferenczi (*apud* BOADELLA, 1997, p.28)

Sobre críticas feitas à supervalorização da sexualidade no trabalho reichiano Neidhoefer (1994, p.87) afirma que:

“... a verdade é que Reich, justamente por ter pesquisado profunda e corajosamente o comportamento sexual de seus pacientes, conseguiu lançar bases para a dissolução terapêutica da superenfatisação neurótica da sexualidade”.

A fórmula do orgasmo, inferida por Reich, e que em sua concepção se estendia a todos os organismos vivos segue os seguintes passos conforme ALLEMAND (1997):

- tensão mecânica;
- carga bioenergética
- descarga bioenergética
- relaxamento mecânico.

Blanck (1997, p.66) enfatiza um outro aspecto, que é a função da função do orgasmo 70 anos depois de sua proposta original e situa seu lugar:

Eis o lugar da função da função do orgasmo, visto como estratégia e não como fim terapêutico, mensurador da saúde e da doença. Poder vibrar, na acepção mais plena e ampla da palavra, sem viver como pânico de esfacelamento, dentro da pluralidade da experiência do viver.

5.1.2.2 Análise do caráter

Os fundamentos da teoria e técnica da análise do caráter trazem a sistematização do entendimento das formas de expressão do caráter e o trabalho com a transferência tanto a nível de conteúdo, como de expressão.

Um alicerce importante para este trabalho é o entendimento do conceito de caráter. O caráter assinala Reich, “é em primeiro lugar um mecanismo de proteção narcísica contra a dupla ameaça representada pelo mundo exterior, por um lado e pelas pulsões instintivas interiores, por outro”. Reich (*apud* DADOUN, 1991, p.101)

Sua etiologia está relacionada ao início do desenvolvimento, segundo a qual o ser humano tem uma maior vulnerabilidade como é expresso por Trotta (1996, p.22): “O caráter se estrutura durante a infância e a adolescência, como resultado de um conjunto de experiências afetivas, senso-perceptivas e cognitivas provenientes dos vínculos humanos...”

Para Reich (s/d, p. 71), a técnica da análise do caráter enfoca a importância da análise das resistências e um enfoque dinâmico-topográfico. Do ponto de vista da anatomia topográfica “determina o princípio técnico e que o inconsciente tem que ser consciencializado”. Já, do ponto de vista dinâmico, “estabelece que esta consciencialização do inconsciente não deve ser feita diretamente, mas por meio da análise da resistência”.

5.1.2.3 Encouraçamento caracterial e muscular

As descobertas de Reich levam-no a passar da análise verbal para uma análise que faz a inclusão do corporal, do emocional e do energético. Levaram-no também a buscar o entendimento de como as experiências psíquicas fazem sua ancoragem fisiológica limitando a expressividade e em conseqüência buscar formas terapêuticas de intervenção e reparação.

“Um conflito combatido [...] sempre deixa um vestígio. Esse [...] se revela como um enrijecimento do caráter”. E acrescenta, estabelecendo a ponte do ancoramento: “o espasmo da musculatura é o lado somático do processo de repressão”. Reich (*apud* FADIGAM & FRAGER, 1979, p.93)

Reich percebeu que a energia fluía pelo corpo no sentido longitudinal e que para impedir seu fluxo as defesas corporais ou couraças se estabeleciam de forma transversal e segmentada, como barragens.

Estas tensões corporais têm a função de limitar a respiração, o movimento e a emoção. Identificou sete segmentos ou anéis de encouraçamento divididos funcionalmente que são:

- ocular;
- oral;
- cervical;
- torácico;
- diafragmático;
- abdominal;
- pélvico.

A couraça caracteriológica pode se manifestar em nível muscular, visceral e tissular, não só como hipertonia, mas também como hipotonia e colapso. BAKER (1980); BOADELLA (1985); TROTTA (1996); KELEMANN (1992)

Baker (1980, p.69), um dos continuadores do trabalho de Reich nos USA, descreve a terapia reichiana: “O princípio da terapia é [...] remover as contrações crônicas que interferem no livre fluxo da energia pelo corpo, restabelecendo deste modo seu funcionamento natural”.

TROTTA (2000) situa o processo de desencouraçamento como orientado no sentido céfalo-caudal, ou seja, do segmento ocular em direção ao pélvico. Aponta ainda que neste processo a orgonoterapia utiliza intervenções verbais, corporais e vivenciais, com ênfase no manejo clínico da transferência e utilizando uma leitura psicodinâmica.

Cabe lembrar que na dissolução das couraças os componentes afetivos vêm à tona para serem vividos e processados, conforme pontuado por Reich (*apud* ALMEIDA s/d): “toda rigidez muscular inclui a história e o significado de sua origem; sua dissolução libera não só energia, mas também traz à memória da situação infantil em que se produziu a inibição”.

5.1.2.4 Orgone ou bioenergia

Em suas pesquisas sobre a fisiologia das emoções e de biofísica Reich descobre uma energia que ele denomina de orgone ou bioenergia. Desenvolve aparelhos para medi-la, armazená-la e utilizá-la e posteriormente integra o conhecimento e aplicação desses princípios ao campo clínico. Esta energia tem características semelhantes às do magnetismo e está presente no ar. A energia, denominada orgônica, é absorvida pelo corpo, principalmente através da respiração e dos

alimentos de origem vegetal e animal, que a incorporaram pela respiração. A bioenergia é vagotônica e expansora e a queda do seu potencial no corpo leva à simpaticotonia. Está presente em todo universo e é absorvida pela matéria orgânica e mineral: já os metais, bons condutores, recebem-na e a irradiam. É uma energia de cor azulada, de comprimento de onda longo, sendo absorvida e disseminada pela corrente sanguínea. A bioenergia tem similitude com o conceito freudiano de libido e energia psíquica e também aos conceitos orientais de energia e da Homeopatia, de energia vital. MOURA (S/D); MANN (1989); BOADELLA (1985); REICH (1985); TROTTA (1996); REICH (1973).

5.1.2.5 Psiquismo, corpo e sociedade

Dois paradigmas importantes no universo do pensamento reichiano são primeiro a noção clara da interação bio-sociológica como fica claro nas afirmações de Reich (*apud* Wagner, 1996, p.113): “As necessidades humanas são formadas, transformadas e especialmente, também subjugadas pela sociedade: assim se forma a estrutura psíquica do homem”.

Esta interação é uma constante no trabalho reichiano conforme Monteiro (2000, p.125): “Reich falava de um corpo que é sempre político, que tem presentes em seu pensamento as dualidades mente/corpo e indivíduo/sociedade como problemáticas a serem enfrentadas”.

O segundo paradigma é uma visão otimista de homem e cultura, que não vê o homem dotado de pulsões anti-sociais primárias, mas na visão de Wagner (1996, p.118) “...acredita que o homem tenha se tornado violento ao perder o contato com sua natureza animal, mas que , no futuro, poderá retomar este contato e, então, construir uma sociedade afirmativa das necessidades humanas”.

5.1.2.6 Auto-regulação

Desses dois paradigmas resulta outro conceito chave no pensamento reichiano que é o de auto-regulação. A auto-regulação vem a ser a capacidade humana de estruturar a vida baseada na autonomia, na liberdade e na saúde. Uma forma de inteligência espontânea, visceral, natural. Em suma: “sua concepção pulsional passa

a negar a existência de uma pulsão destrutiva; o ser humano é considerado [...] capaz de auto-regulação”. Albertini (1994, p.67)

Reich ratifica sua fé no humano e na natureza quando afirma:

“Será excessivamente ousado declarar que a vida sabe criar melhor do que ninguém as suas necessárias formas de existência!” Reich (*apud* ALBERTINI, 1994).

5.1.3 Orgonoterapia e esporte

A orgonoterapia pode ser muito eficiente no campo diagnóstico por meio da técnica de análise do caráter e também do enfoque da psicodinâmica reichiana.

Outro aspecto relevante é o entendimento das restrições expressivas e da motricidade originadas de fatores relacionados ao desenvolvimento. Mais um ponto a ser considerado é a presença sócio-político-econômica no corpo e na psique, a qual no caso dos atletas pode ter paralelo com a influência sócio-cultural e institucional do esporte de rendimento.

5.2 Análise Bioenergética

A Análise Bioenergética ou Bioenergética , como ficou mais conhecida, foi desenvolvida por Alexander Lowen com a colaboração de John Pierrakos e também de William Walling. Ganhou corpo em 1956 com a fundação do Instituto de Análise Bioenergética em Nova York. O desenvolvimento da Bioenergética ficou centralizado na figura de Lowen, que publicou doze livros, nos quais expõe e amplia sua visão sobre o tema. É considerada uma abordagem neo ou pós reichiana. LOWEN (1982); PIERRAKOS (1995); BOADELLA (1997).

Dychtwald (1984, p.25) analisa a criação da bioenergética:

O processo bioenergético foi originalmente elaborado [...] como uma tentativa de criar um processo terapêutico contemporâneo que combinasse de maneira eficiente meios verbal / intelectuais, físicos e psicoemocionais, para a exploração e resolução do conflito corpamental.

5.2.1 Dados Biográficos de Alexander Lowen

Lowen nasceu em 1910 nos EUA. Durante os anos 30 percebeu a relação direta entre atividade física e bem estar mental, estudou Eurytmia, a técnica de relaxamento de Jacobson e o Yoga.

Na década de 40, foi aluno e paciente de Reich. Em 1944, cursou Anatomia e de 1947 a 1951 estudou Medicina na Suíça. Ao retornar aos Estados Unidos, não se readaptou ao trabalho de Reich e ao de seus seguidores. Associou-se a Pierrakos em 1953 e começou uma caminhada que acabou estendendo e modificando os procedimentos reichianos. A partir de um trabalho terapêutico que durou três anos, experimentando em seu corpo suas propostas de exercícios e técnicas, desenvolveu as propostas básicas e a formatação original da Bioenergética. Sua primeira publicação foi em 1958 com o título de “O Corpo em Terapia – A Abordagem Bioenergética” e seu décimo segundo, “Alegria” foi publicado em 1994. O trabalho da Bioenergética foi amplamente divulgado sendo o grande responsável pela grande difusão e popularização das psicologias de base somática e do trabalho reichiano. LOWEN (1982); FADIGAN & FRAGER (1979); RUSSO (1993).

Um fato curioso aconteceu quando Lowen visitava o laboratório de Reich e segundo Lowen marcou fortemente seu destino. Reich ter-lhe-ia dito:

Lowen, se você está interessado neste trabalho, só existe uma forma de se introduzir nele, que é através da terapia. Essa afirmação me surpreendeu, pois eu não esperava por isso. E lhe disse: Eu estou interessado, mas quero me tornar famoso. Reich levou a sério minha ressalva, tendo respondido: Eu o farei famoso. Por todos estes anos, tive a afirmação de Reich como uma profecia. Era o impulso que eu precisava para superar minha resistência e iniciar o trabalho para o qual consagrei toda a minha vida. (Lowen, 1982, p.16)

Em 2002, até a data da publicação desta dissertação, Lowen continua ativo em seu trabalho com seus mais de 90 anos.

5.2.2 Principais idéias

Devido a várias influências do pensamento oriental a bioenergética pode ser vista como uma ponte entre Oriente e Ocidente. Hoffmann & Gudat (1997, p.10), situam a bioenergética como “... um método para estimular e liberar a força vital, que pode ser

visto como ponto entre as escolas orientais que trabalham a conscientização e o corpo, e a psicologia ocidental”.

Segundo BOADELLA (1997), o trabalho da bioenergética tem uma forte influência do trabalho reichiano, mas também da psicanálise freudiana e de Sandor Ferenczi. Ferenczi utilizava em seu trabalho psicanalítico a bioanálise e o método ativo.

Ferenczi influenciou Reich, mas também influenciou muito a bioenergética particularmente no desenvolvimento de exercícios expressivos e na postura do terapeuta.

O fato de que a expressão da emoção ou ações motoras forçadas nos pacientes evocam memórias secundárias do inconsciente, se baseia parcialmente na reciprocidade entre afeto e idéia, enfatizado por Freud [...]. O reavivar da memória pode - como na catarse - ser acompanhada de uma reação emocional, mas uma atividade realizada ou uma emoção liberada, podem expor [...] as idéias reprimidas associadas a tais processos. Ferenczi (*apud* LOWEN, 1977, p.27).

Lowen utilizou termos diferentes dos de Reich, como por exemplo, “bioenergia” no lugar de “orgone”, e minimizou os aspectos sócio-políticos, o que de certa maneira fez com seu trabalho encontrasse menos resistências e fosse mais popularizado. FADIMANN & FRAGER (1979); CIPILLO (2000)

Esta ruptura com o trabalho reichiano clássico é confirmada por Lapassade (1983 p.87) quando compara a bioenergética ao trabalho reichiano: “Está separada de sua dimensão sócio-revolucionária” e identifica influências que não faziam parte do universo reichiano como a influência da psicologia humanística”.

NAVARRO (1996), também vê o distanciamento das propostas teóricas e metodológicas entre a bioenergética e a vegetoterapia reichiana. Para ele, dentro na bioenergética privilegiam-se alguns aspectos como: trabalho com a pessoa em pé e nos bloqueios corporais principais, atuação na raiva e na superfície, estimula reações emocionais, é reativa e tem por objetivo o bem estar do indivíduo.

Segundo Lowen (1985), a Análise Bioenergética é um caminho para a interação entre sentir, pensar e agir, ou seja, o corpo e seus processos energéticos. Estes processos têm relação com a vivacidade: quanto mais vivo se está, mais energia se tem e vice-versa. Rigidez e tensão crônica diminuem a vivacidade e restringem a energia.

Para Cipullo (2000), uma das grandes preocupações de Lowen foi a sistematização da ação psicoterapêutica e o reaparelhamento da vegetoterapia em

recursos técnicos. Credita isto em parte, ao pragmatismo da cultura norte americana e ao fato de Lowen ter trabalhado com esportes e exercícios físicos sistemáticos antes da formação médica.

5.2.2.1 Caráter

Lowen (1982, p.36), deixa clara a sistematização de uma proposta caracteriológica.

Independente da importância dada ao trabalho com tensões musculares, uma análise do modo habitual de uma pessoa ser e comportar-se merece igual atenção. Fiz um estudo intensivo sobre tipos de caráter, relacionando as dinâmicas físicas e psicológicas dos padrões do comportamento.

Lowen aprofunda o estudo da estrutura de cada caráter trazendo sua descrição geral, os aspectos físicos e psicológicos, a condição bioenergética, o histórico e a etiologia.

Cada um deles tem um padrão peculiar de defesa tanto a nível psicológico quanto muscular, padrão este que o distingue dos demais. É importante observarmos que esta classificação não abrange pessoas, mas sim posições de defesa. (Lowen, 1982, p.132).

Os tipos de caráter descritos por Lowen (1982) e seus conflitos básicos, vistos de forma simplificada são:

- esquizóide (existência x necessidades);
- oral (necessidades x independência);
- psicopático (independência x intimidade);
- masoquista (proximidade x liberdade);
- rígido (liberdade x ceder ao amor).

5.2.2.2 *Grounding*

A bioenergética leva a uma nova postura terapêutica e faz um movimento interessante, tira o paciente da horizontalidade do divã e trabalha com ele também em pé. Desta postura verticalizada desenvolve o conceito de enraizamento (*grounding*), que passou a ser um dos pilares do trabalho.

Este conceito desenvolveu-se [...] na medida em que se tornou evidente que todos os pacientes sentiam a falta de ter os pés firmemente plantados no

chão. Esta falta correspondia à sua condição de estar voando nas nuvens, e fora de contato com a realidade, com o solo onde pisa, com seu corpo e sua sexualidade... (Lowen, 1982, p.35)

5.2.2.3 Técnica

A bioenergética estabelece correlações entre os conceitos psicanalíticos freudianos e os conceitos da abordagem psico-corporal:

Lowen estabeleceu relações claras, nos seus ensinamentos, entre o id dos analistas e o sistema nervoso autônomo (vegetativo); entre o ego [...] e os sistemas motor e sensório-perceptivos do corpo. Também relacionou o conceito reichiano de couraça muscular ao superego [...] focaliza detidamente a situação edipiana e os seus problemas. Boadella (1997, p.29).

Para Lowen (1985), a bioenergética é bastante ativa e utiliza exercícios expressivos, posições de estresse, massagens, pressão em pontos de tensão e toques suaves para relaxamento. Dá bastante atenção a respiração, ativando a percepção das tensões que possam restringir uma respiração ampla livre e natural. Outro aspecto muito considerado é a vibração e a motilidade, correlacionadas a sensações de totalidade e plenitude.

Lowen (1982, p.38-39) afirma que:

A Bioenergética é uma aventura de autodescoberta e tem como objetivo ajudar o indivíduo a abrir seu coração para o amor.[...] Atravessar a vida com o coração encarcerado é como fazer uma viagem transoceânica trancado no porão de um navio.

5.2.3 Bioenergética e esporte

A bioenergética tem amplas possibilidades de utilização no esporte, delas pode-se inferir que:

- a análise do caráter pode ser utilizada como suporte diagnóstico para estabelecimento do perfil psicológico individual e grupal;
- a proposta terapêutica visa integrar o pensar, o sentir e o agir;
- o método pode ser aplicado individualmente e em grupos;
- tem-se a possibilidade de utilizar seu repertório de exercícios em nível psicoterápico, mas também com enfoque profilático e didático;

- os exercícios expressivos e de *grounding* podem ser utilizados para aumentar os níveis de ativação e motivação;
- as técnicas de soltura, respiração, massagem e toques nos pontos de tensão podem ser usados como meio de melhorar o nível de relaxamento;
- as técnicas de respiração e conscientização corporal podem auxiliar na melhora da concepção do esquema ou imagem corporal.

5.3 Psicoterapia Somática Biossintese

Biossintese, que significa integração da vida, é uma Psicoterapia Somática desenvolvida por David Boadella, no início dos anos 70. O termo foi utilizado primeiramente por Francis Mott, para descrever o processo integrativo da maturação dentro do útero, e adaptado por Boadella.

NAVARRO (1996, p.11) afirma que a Biossintese “tende a unificar aspectos da vegetoterapia com a bioenergética de Lowen, utilizando didaticamente interpretações psicanalíticas”.

Quadro 7 : Cortes epistemológicos nas concepções de Freud, Reich e Boadella

FREUD	REICH	BOADELLA
Associação livre leva ao significado	Toque dissolvendo a couraça leva ao significado	Movimento livre leva ao significado
Não dirige a associação livre	Dirige o cliente para que se conecte com determinado significado	Não dirige o movimento para chegar a tal ou qual significado
Não há indução ao emergente	Se induz ao emergente	Não se induz ao emergente O toque pode ser anamnésico.

Fonte: adaptado de Cotta (2000)

Já, Frankel & Corrêa (2000, p.99), situam a Biossintese como “uma modalidade de psicoterapia corporal que reconhece a qualidade única do indivíduo e a variedade de desenvolvimento decorrente de seu processo formativo”.

Segundo Boadella (1992) a biossintese recebeu várias influências em sua construção como:

- o princípio do fluxo libidinal presente em Reich, Lowen e Gerda Boyensen;
- o foco na experiência pré-natal iniciado por Otto Rank e que chegou até Francis

Mott;

- a abordagem das relações objetais de Melaine Klein;
- o conceito de polaridades na formação do caráter de Francis Lake;
- a teoria das matrizes básicas pré-natais de Stanislav Grof;
- a morfologia dinâmica de Otto Hartmann;
- a visão de anatomia emocional do corpo de Stanley Keleman;
- o conceito de campos embriodinâmicos de Erich Blechschmidt;
- as forças do crescimento embriológico de Caron Kent;
- o trabalho de Robert Moore sobre imagens mentais e campos de energia;
- um estudo estreito em colaboração com Stanley Keleman e Jerome Liss.

Em síntese, um encontro da psicologia perinatal e da tradição reichiana.

Para BOADELLA (1997), a Biossíntese se posiciona como um sistema aberto, um sistema ecológico que prospera dentro da diversidade, sendo unificado pela coerência e colaboração. Esta concepção vem da teoria dos sistemas abertos e da teoria da flutuação de Ilya Prigogine e da biologia cognitiva de Humberto Maturana.

Discorrendo sobre os princípios da Biossíntese, BOADELLA (2000, p.3) enumera algumas de suas principais características:

- Biossíntese combina trabalho com sentimentos, insight e compreensão e trabalha para mudar o comportamento.
- A profundidade da experiência é contida para ajudar o cliente a integrar e assimilar eventos caóticos ou sem sentido. Se move do trauma para transfiguração.
- Biossíntese trabalha com a linguagem expressiva do ser vivo. Esta linguagem é verbal e não verbal, explícita e implícita, emocional e motora.
- Biossíntese ajuda o cliente a descongelar sua história, relaxar sua couraça muscular, desenrolar padrões de movimento bloqueados, e a seguir o fluxo da forma em reorganização criativa.
- Biossíntese atravessa a ponte da compreensão da motivação à reorganização da ação.
- Biossíntese trabalha com correntes energéticas e fluência de informação dentro das pessoas e entre as pessoas. Mobiliza correntes corporais e potenciais de correntes no organismo, padrões de ressonância somática, e harmonização empática no campo bi-pessoal.
- Biossíntese trabalha com a reorganização das memórias do passado, com "relembração", (encontrando novas lembranças) no sentido de construção criativa do presente.
- Biossíntese vitaliza o aspecto curador das qualidades essenciais que podem passo a passo transcender os problemas por dentro ou além dos problemas.
- Biossíntese nos conecta ao movimento da natureza. A natureza do movimento, que é nosso recurso e nossa fonte.

Integração das Abordagens em Biossintese

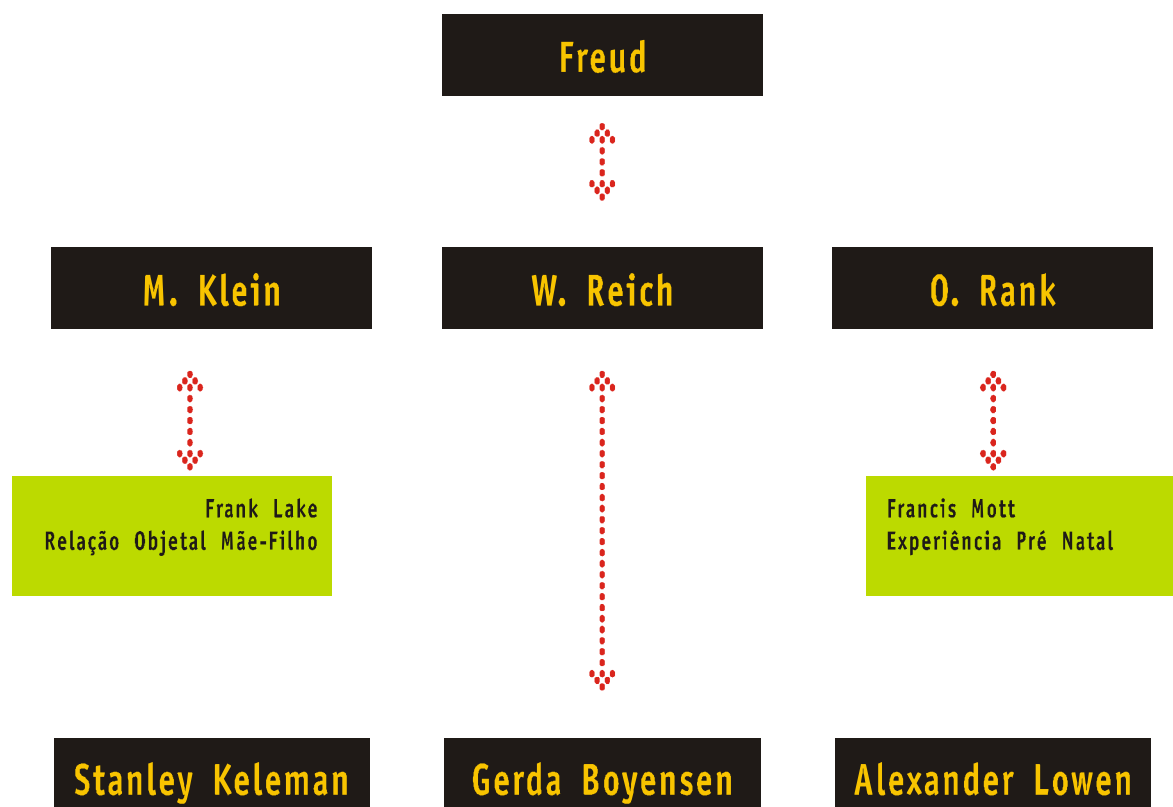


Figura 9: Integração das Abordagens em Biossintese

Fonte: adaptado de Boadella (s/d a)

5.3.1 Dados Biográficos de David Boadella

David Boadella nasceu na Inglaterra em 1931, graduou-se em neuropsicologia e embriologia e esteve ligado ao magistério por vários anos. Fez terapia com Paul Ritter, estudou Psicologia Biodinâmica, Bioenergética e Vegetoterapia. Organizou os

primeiros trabalhos de Gerda Boyensen na Inglaterra e de Lowen na Europa. Em 1970, começou a editar a revista *Energia e Caráter*, versando sobre psicologia somática e disciplinas afins, e que continua a ser publicada. Foi presidente da Associação Européia de Psicoterapia Corporal, presidente de honra da Associação Internacional de Somatoterapia e diretor do Instituto de Desenvolvimento do Potencial Humano em Londres. Atuou como professor convidado de psicologia da Universidade de Oslo e da Universidade Internacional Antioch. Autor de mais de uma centena de artigos e de uma dúzia de livros, atualmente dirige o Instituto Internacional de Biossíntese na Suíça.

5.3.2 Principais idéias

A Biossíntese traz claramente marcadas em sua proposta elementos da psicologia somática, embriologia e bioespiritualidade.

O objetivo terapêutico na Biossíntese é reintegrar a pessoa a um estado de pulsação saudável, na qual as atividades vitais básicas são rítmicas, prazerosas e funcionam em direção a um contato mais intenso do ser humano com ele mesmo e com os outros.

5.3.2.1 Camadas embrionárias e seus desdobramentos

Boadella (1992, p.10) descreve o conceito central da biossíntese e sua intimidade com as acamadas embrionárias:

O conceito central da Biossíntese é que existem três correntes energéticas fundamentais, ou fluxos vitais, fluindo no corpo e ligadas às camadas germinativas celulares (ectoderma, mesoderma e endoderma) do óvulo fecundado, a partir do qual se formam os diversos sistemas orgânicos...

Fiumara, Lepre & Pellizzoni (1997, p.30) descrevem o desenvolvimento embrionário após a fecundação e seus desdobramentos:

Nosso corpo se diferencia em três folículos embrionais que, procedendo da parte externa para a interna do embrião, são: ectoderma, o mesoderma e o endoderma. Um folículo embrional é um conjunto de células de estrutura igual, que coopera na formação de determinados órgãos e sistemas: a partir do ectoderma se desenvolvem o sistema nervoso central, o sistema nervoso autônomo e a pele; do mesoderma, o esqueleto, os músculos e o sistema

cardio-circulatório; e finalmente, do endoderma [...] se originam os sistemas gastro-intestinal, respiratório e renal.

Estas três camadas podem se desenvolver harmonicamente ou de forma desintegrada. Para Fiumara, Lepre & Pellizzoni (1997, p.30), “O equilíbrio do futuro organismo adulto depende da funcionalidade harmônica desses três estratos germinais”.

Boadella (1992, p.10) fala de possíveis alterações no desenvolvimento advinda da desintegração dos fluxos entre as camadas embrionárias: “Um estresse antes do nascimento, durante a infância ou no decorrer da vida quebra a integração dessas três correntes”.

Às três camadas embrionárias, que se separam na primeira semana de vida fetal, podem ser associados diversos aspectos psicológicos. O desenvolvimento cognitivo ao ectoderma, o desenvolvimento motor ao mesoderma e o desenvolvimento emotivo pulsional ao endoderma, segundo FIUMARA, LEPRE & PELLIZZONI (1997).

As relações entre as três camadas embrionárias e o sistema físico, o princípio integrativo, o sistema psicológico e o comportamental podem ser vistos na figura 10.

Embriologia e as 3 Camadas Germinais no Embrião



Figura 10 : Desenvolvimento e relações das três camadas embrionárias
 Fonte: adaptado de Boadella (1992)

Existe um mapeamento das conexões ou pontes estabelecidas corporalmente entre as três expressões comportamentais provenientes das camadas embrionárias e que propiciam uma interação de mão dupla entre elas. Entre o pensamento e ação a ponte corporal localiza-se na nuca; entre pensamento e o sentimento, na garganta; entre o sentimento e o pensamento, no diafragma. Estas três áreas corporais estão relacionadas a fases maturacionais do desenvolvimento infantil.

Integração Entre Pensamento Sentimento e Ação

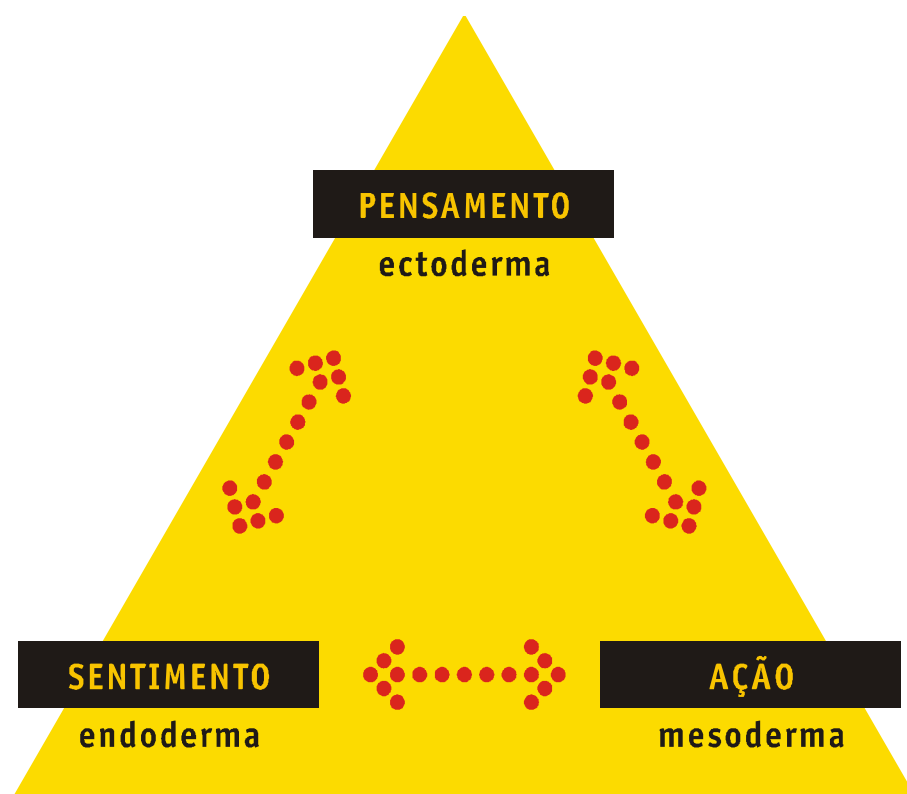


Figura 11 : Integração entre Pensamento, Sentimento e Ação

Fonte: adaptado de Boadella (s/d a)

Alguns acontecimentos no nascimento e no desenvolvimento podem influenciar no fluxo entre as camadas e interferir significativamente no comportamento, conforme descrevem Fiumara, Lepre & Pellizzoni (1997):

- A pressão do nascimento é fortemente experimentada na nuca, estendendo-se até a testa. Pode interferir na conexão da cabeça com o corpo (pensamento – ação).

- Problemas orais e de desmame exercem pressão na garganta e misturam o respirar com o sugar (pensamento - sentimento).

- Repressões anais e genitais, ambas funcionam através da contração do diafragma, ponte natural entre respiração e movimento (sentimento - ação).

Ocorrendo uma disfunção ou desintegração do fluxo entre as três camadas podem acontecer efeitos como tirar a ação do pensamento e do sentimento, a emoção do movimento e da percepção, a compreensão do movimento e do sentimento.

5.3.2.2 *Grounding, centring e facing*

Para atuar nas desconexões das três camadas Boadella (1992), indica três formas terapêuticas primárias:

- 1- A técnica de *centring*, que visa equilibrar o sistema nervoso autônomo e o fluxo de energia metabólica levando ao desbloqueio da respiração e ao equilíbrio emocional.
- 2- O trabalho de *grounding*, que atua na adequação do tônus muscular e na postura, através do inter-relacionamento entre os movimentos voluntários, semivoluntários e involuntários.
- 3- O trabalho de *facing*, que busca integrar sentimento, percepção e linguagem através de contato visual e comunicação verbal.

5.3.2.3 Estrutura de caráter

A compreensão da estruturação de caráter na Biossíntese está envolta numa visão integrada entre as cinco estruturas básicas de caráter descritas na Bioenergética e a leitura de Frank Lake. No quadro 8 é feito um comparativo entre a função da energia, a fase de maturação, os direitos básicos descritos por Lowen, a caracteriologia da bioenergética, a caracteriologia proposta por Frank Lake e a zona libidinal associada.

Quadro 8: Ciclo de Amadurecimento, Direitos Primários e Comparação entre as Concepções de Caráter de Lowen e Lake

Função da energia	Fase de maturação	Direitos básicos	Caráter LOWEN	Caráter LAKE	Zona libidinal
FLUXO	Vinculação SER	De existir "ser- ver"	Esquizóide	Esquizo - histórico	"OCULAR"
CARGA	Sustentação BEM SER	Estar seguro <u>ter-provar</u>	Oral	Paranóide depressivo	"ORAL"
RITMO	Exploração STATUS	De ser livre independente <u>fazer-produzir</u>	Psicopata Masoquista	Defesas sadomasoquista, submissas, compulsivas e obsessivas	"ANAL"
TÔNUS	Comunicação REALIZAÇÃO	De querer, tônus muscular <u>dar-receber</u>	Rígido	Defesas sadomasoquistas, submissivas, compulsivas e obsessivas	"GENITAL"

Fonte: Boadella (s/d)

5.3.2.4 Tônus, intencionalidade e campos motores

A Biossíntese em sua proposta terapêutica tem uma forte atuação no tônus e na área motora, mas de uma forma diferenciada da Orgonoterapia e da Bioenergética. Estas, trabalham o movimento de forma diretiva. Na biossíntese o trabalho não é diretivo, o objetivo é identificar a intenção de movimento contida na musculatura e facilitar sua expressão.

Discutindo sobre a postura do terapeuta e a intencionalidade muscular KIGNELL (1997) enfatiza que o terapeuta está interessado em seguir e apoiar os movimentos espontâneos, a induzir e a permitir uma parte do corpo a seguir uma certa direção, para onde é convidado, não exigido. Assim, o terapeuta procura falar e escutar o estado de prontidão, o tom gama do músculo. Ele procura fazer contato com a alma do músculo. A alma do músculo está relacionada anatomicamente ao feixe muscular, o qual determina seu estado de tônus interno. O feixe recebe fibras do

sistema nervoso vegetativo, que regula o fluxo das energias emocionais do corpo. Assim, o feixe muscular em sua anatomia reflete diretamente o estado emocional da pessoa.

A Biossíntese, na área do movimento humano, utiliza um trabalho chamado de campos motores, cujo conceito originou-se dos estudos do embriologista Erich Blechschmidt sobre campos embrio-dinâmicos, no conceito de esquema sensorio-motor de Piaget e de pesquisas sobre esquema corporal. BOADELLA (1993).

Alguns conceitos são importantes para entender o trabalho sobre o tônus e o de campos motores, como o dos dois impulsos nervosos que padronizam nossos movimentos, sistemas alfa e gama. Sobre eles BOADELLA (1993) se posiciona da seguinte maneira:

- O sistema Alfa origina-se no córtex cerebral dirigindo-se para baixo e fornece sinais diretos aos músculos voluntários para agir. É o sistema de ação

- O sistema Gama origina-se na base do cérebro, dirige-se para baixo e regula o tônus. É o sistema de prontidão, relacionado ao humor e a intenção.

Boadella (1993) situa ainda que o movimento condicionado sobrepõe-se ao movimento involuntário (espontâneo), da mesma forma que a mente consciente sobrepõe-se à inconsciente. Para ele, trabalhar com impulsos de movimentos e permitir mudanças espontâneas da forma é uma maneira de contatar o inconsciente sem usar as palavras como instrumento inicial.

Blechschmidt (*apud* BOADELLA, 1993) faz referência da utilização dos campos embrio-dinâmicos para descrever os diferentes campos de força que agem no tecido embrionário quando o corpo está se formando durante a morfogênese. Para ele, ao longo do processo de desenvolvimento os campos motores estão envolvidos em todos os passos do desenvolvimento como o boiar dentro do útero, o nascimento, a amamentação, o engatinhar, o ficar em pé, o pegar coisas e todas as habilidades posteriores.

Para BOADELLA (1993), os mesmos campos são necessários para rebalancear o tônus muscular sempre que houver um estressamento emocional. Os campos motores buscam trabalhar com a alma do músculo, que expressam padrões de intencionalidade latente e são a base dos esquemas afeto-motores. Unem o movimento à respiração e o movimento ao sentimento e podem ser usados para construir uma nova imagem corporal. Os nove campos motores descritos são agrupados em quatro pares refletindo as polaridades dinâmicas e um em separado:

- campo da flexão - campo da extensão;
- campo da tração - campo da oposição;
- campo da rotação - campo da canalização;
- campo da ativação - campo da absorção;
- campo da pulsação.

5.3.2.5 Processo formativo e campo organizacional

Outros conceitos vitais para a Biossíntese são os de Processo Formativo e Campo Organizacional assim descritos por Cotta (1997, p.147):

O processo Formativo tem a ver com:

1) auto-organização (a capacidade endógena de se movimentar do menos desenvolvido ao mais desenvolvido, um impulso evolutivo em direção à plenitude);

2) auto-regulação (uma capacidade natural de se equilibrar onde quer que você esteja).

O processo Formativo precisa de um Campo Organizacional para se desdobrar. Se o Campo Organizacional estiver em ressonância com as necessidades de crescimento da pessoa, o crescimento expressará a essência. De outro modo, há uma deformação: essência e existência estão cindidas.

O exemplo do desenvolvimento de um feto no útero possibilita um entendimento melhor da interação entre o processo formativo e o campo organizacional. “Nele, a embriogênese é o processo formativo do corpo; e o útero é o campo organizacional para o desenvolvimento embrionário” Boadella (*apud* COTTA in KIGNEL, 1997, p.147).

Para BOADELLA (1992), no processo psicoterápico um foco fundamental está na receptividade viva e ressonante do terapeuta para possibilitar a criação de um campo organizacional, que viabilize um processo formativo regenerador, capaz de reintegração corporal, mental e espiritual.

5.3.2.6 Polaridades

O conceito de polaridades também é empregado largamente na Biossíntese. BOADELLA (1999), faz uma distinção entre o pensamento dualista que passa por

Platão e Descartes: ou isso ou aquilo ou ambos, e a visão de polaridades vista em Pitágoras, Arquimedes e Giordano Bruno: existe uma escala de intensidades entre os extremos e a possibilidade de complementaridade. As polaridades trabalhadas na Biossíntese são entre:

- ação e insight;
- palavra e carne;
- eu e o outro;
- passado e futuro;
- problema e solução;
- corpo denso e corpo sutil.

5.3.2.7 Ressonância

Dois pêndulos suspensos no espaço. Um começa a balançar e o movimento é comunicado ao outro. O segundo pêndulo começa a ser influenciado pelo primeiro. Isto é um princípio de ressonância. O mesmo também ocorre com células cardíacas ou com instrumentos musicais.

Fritz Popp (*apud* Boadella s/d b) pesquisando biofotons afirma que a transferência de informações entre células e entre órgãos é a base da saúde do organismo e refere-se a doença como a interferência neste processo.

O conceito de ressonância, presente na Biossíntese faz parte do processo psicoterápico como elemento essencial à transformação. Pode ser observada quando uma estrutura vibra na frequência natural da outra, ou quando as pessoas passam a se relacionar diretamente de *self* para *self*, como um eco. STUPIGGIA (1997); BOADELLA (1983).

Boadella (1982, p.85), discorre sobre a relação da transferência com o desenvolvimento: “Um crescimento saudável, não neurótico, é essencialmente um padrão de ressonância” exatamente porque possibilita um contato com o mundo diretamente do *self*, sem interferências e distorções.

5.3.2.8 Bioespiritualidade

Outro aspecto que compõem a Biossíntese é o da Bioespiritualidade ou a espiritualidade encarnada.

Boadella (*apud* MANGIOVI, 2000, p.15) discorre sobre integração psico-somato-emocional e espiritualidade : “Numa pessoa dividida, a espiritualidade e a essência se afastam da sexualidade e do corpo [...] tanto a espiritualidade quanto a sexualidade de tal pessoa vão carecer de sentimento. Vão carecer de alma”.

A visão de espiritualidade é de uma espiritualidade viva, que se manifesta através de uma presença intensa na lida com a vida diária e de intenso *grounding* corporal e emocional. BOADELLA, WEHOWSKY & MAUL (1998)

Uma espiritualidade muito próxima da concepção zen-budista de poder viver o presente com intensidade, sacralizando o cotidiano.

Boadella (1997, p.126) discorre sobre o que considera uma trajetória de desenvolvimento “Um verdadeiro caminho é aquele que nos ajuda a trazer a nossa luz na terra, a experimentar a luz da terra, a espiritualidade do corpo e a corporificação do espírito”.

Esta concepção de bioespiritualidade já havia sido trabalhada anteriormente na Bioenergética de Lowen.

Para Lowen (*apud* CIPULLO, 2000, p.128) “O corpo não é o receptáculo do espírito, mas o espírito tornado carne”. E acrescenta “A consciência superior está ancorada no corpo; a espiritualidade é, por conseguinte, um estado de inter-relação harmônica entre corpo, mente e emoção”.

5.3.3 Biossíntese e esporte

A biossíntese tem várias possibilidades para servir como suporte psicológico dentro do campo esportivo, dentre elas destacam-se:

- o método tem a possibilidade de ser aplicado individualmente e em grupo;
- que sua práxis busca integrar os aspectos comportamentais de pensamento, sentimento e ação;
- a possibilidade de se utilizar as técnicas de *centring*, respiração e meditação para melhorar a atenção e a concentração;

- a possibilidade de auxiliar na comunicação e expressão através das técnicas de facing;
- a possibilidade de auxiliar nos níveis de ativação através do trabalho de *grounding*, do de polaridades e do de campos motores;
- a possibilidade de auxiliar na sintonia e coesão do grupo com técnicas de ressonância.

5.4 Integração Estrutural – Método Rolf (Rolfing)

O Método de Integração Estrutural, desenvolvido por Ida Rolf, conhecido como Método Rolf e popularizado como *Rolfing* visa de forma geral um realinhamento postural e uma melhor interação com o campo da gravidade. Seu processo de educação corporal, fruto de quase 50 anos de pesquisa, é efetivado através da manipulação do tecido conjuntivo e movimentos específicos.

5.4.1 Dados Biográficos de Ida Rolf

Ida Pauline Rolf nasceu em 1896, em Nova York, e iniciou sua carreira profissional como pesquisadora do instituto Rockefeller até a graduar-se como Phd em Bioquímica pela Universidade de Colúmbia. Especialista em colágeno estudou ainda Matemática, Física e Homeopatia. Praticou Yoga e teve contato com os trabalhos de Osteopatia, Quiroprática e Técnica de Alexander, além da influência de Korzybski, de Gurdjieff, do Tantra e da Filosofia .

Na década de 60 conheceu Fritz Perls, criador da Gestalt-terapia, e por seu intermédio levou seu trabalho para o Instituto Esalen, na Califórnia, que era um centro de destaque em propostas terapêuticas inovadoras . A partir daí seu trabalho passou a ter maior repercussão e credibilidade. Ida Rolf terminou seu livro “Integração das Estruturas Humanas” em 1977, vindo a falecer em 1979, ainda muito envolvida em pesquisa, ensino e divulgação do seu trabalho. FEITIS (1986); SERBER (1999); GAERTNER (1999).

5.4.2 Fáschia

A fáschia é um dos vários tipos de tecido conjuntivo, do qual também fazem parte os ossos, cartilagens, tendões e ligamentos. Recobre todo o organismo por dentro, envolvendo, separando e mantendo no lugar todos os órgãos e estruturas internas do organismo. Sua função inicial, no período embrionário parece ser de proteção, passando depois para a de sustentação. COUTINHO (2000).

A fáschia constitui uma rede de sustentação para os músculos e ossos dando-lhes forma. Tem sua origem no mesoderma e é composta de tecido conjuntivo. Este, por sua vez, representa 70% dos tecidos humanos, 16% do peso corporal e armazena 23% do conteúdo de líquidos do corpo. O tecido conjuntivo, em seu todo, desempenha papel considerável na circulação dos fluídos, sendo seu principal agente devido sua contínua mobilidade. ROLF (1990); CANTU & GODIN (1992); BIENFAIT (1999).

A camada fascial superficial é mais frouxa, e contém grande parte da gordura do corpo, já a camada profunda é mais densa e quando ligada aos músculos forma a miofáschia. A fáschia se estende por todo o corpo de forma sistêmica, como uma grande teia interligada e faz o envelopamento dos músculos e vísceras, separando-os. No plano motor, os músculos são individualizados anatomicamente, mas não funcionalmente e é por meio das aponeuroses que suas diversas contrações se coordenam. ROLF (1990); CANTU & GODIN (1992); BIENFAIT (1999).

Esta visão integrada e a extensão da importância do tecido conjuntivo são assim expressas por Bienfait (1999 p.26, 27, 55).

A aponeurose superficial é na realidade, o invólucro do corpo [...] envolve profundamente todo o sistema contrátil muscular [...] é, seguramente, a mais importante de toda anatomia. [...] é o órgão mecânico principal da coordenação motora. [...] Quando temos a visão dessa verdadeira combinação membranosa é fácil entender que uma falta de mobilidade em um local qualquer possa provocar uma lesão à distância. [...] Essa visão de um envelope único várias vezes duplicado, sempre solidário a si mesmo e as suas expansões leva a uma noção fundamental [...] Não há deformidade única, isolada ou localizada; não pode haver correção única, isolada ou localizada.

5.4.3 Principais Idéias

O diferencial e a originalidade do *Rolfing* estão situados no estudo da fásia e na relação das estruturas humanas com a força gravitacional.

Hutchins (*apud* SERBER, 1999, p.11) por sua vez, faz uma descrição geral do método e seus efeitos:

Integração Estrutural trata da pessoa como um todo: refere-se a fásia e aos sentimentos. A sensação de mover-se da fraqueza para a força, o prazer de assenhorar-se de uma parte nova de si próprio, a reeducação imediata e simultânea da sua maneira de ser e agir e a alegria de se sentir mais forte, de acordar; isto tudo é o que se experimenta com a Integração estrutural.

A Integração Estrutural é uma técnica de reeducação das estruturas corporais e visa harmonizá-las com o campo gravitacional. Sua aplicação é feita a partir de manipulações miofasciais e de movimentos específicos. Na sua estruturação atende a cinco grandes princípios gerais:

- gravidade;
- fásia;
- holismo;
- interno – externo (*core – sleeve*);
- linha.

Existe uma relação continuada entre o campo gravitacional da terra e o do ser humano. A gravidade como principal campo energético da natureza é infinitamente maior que o campo que envolve o corpo humano. Nesta relação o vasto campo de energia da gravitação da terra pode reforçar a unidade orgânica menor, representada pelo corpo, ou destruí-la dependendo de como se dá a interação recíproca manifesta no espaço. ROLF (1990); COUTINHO (2000).

A fásia é plástica e sujeita a alterações, podendo contribuir para alterações da forma corporal. Para ROLF (1990), o tônus facial e sua elasticidade constituem um fator básico de bem estar.

O conceito de visão holística, largamente usado na atualidade já era uma preocupação nos primórdios do *Rolfing* e está presente em todos os passos desta abordagem. Esta idéia está contida na busca da unidade através da estrutura

corporal, na visão de que a alteração em qualquer de suas partes tem efeito sobre o todo e no próprio funcionamento sistêmico da fáscia.

A relação dentro – fora ou interno – externo (*core – sleeve*) é vista no *Rolfing* por uma noção do interno ligado ao centro estar envolvido pelo externo, ligado à periferia. Em nível muscular, esta relação é feita entre os tecidos mais próximos dos ossos ou intrínsecos e os mais próximos da superfície externa do corpo ou extrínsecos. O movimento é iniciado pelos músculos intrínsecos e continuado pelos extrínsecos. Em nível ósseo pode-se considerar o esqueleto axial (crânio, espinha, sacro e caixa torácica) como interno (*core*) e o esqueleto apendicular (clavícula, escápulas, ossos dos membros superiores e inferiores, e os ilíacos). Em nível psicológico o interno (*core*) tem relação com o ser (*self*), e o externo (*sleeve*) ao fazer (ação). ROLF (1990); FEITS (1986); COUTINHO (2000).

A linha é o conceito central do *Rolfing* e seu grande objetivo. É a força central de sustentação vertical, que se manifesta quando as estruturas corporais estão em equilíbrio e harmonizadas com a força da gravidade. ROLF (1990); COUTINHO (2000). Na figura 12 pode-se observar uma primeira figura fora do eixo, com várias estruturas corporais desalinhadas e uma segunda indo ao encontro da verticalidade, da organização e da integração das estruturas corporais.

A Integração da Estrutura Corporal

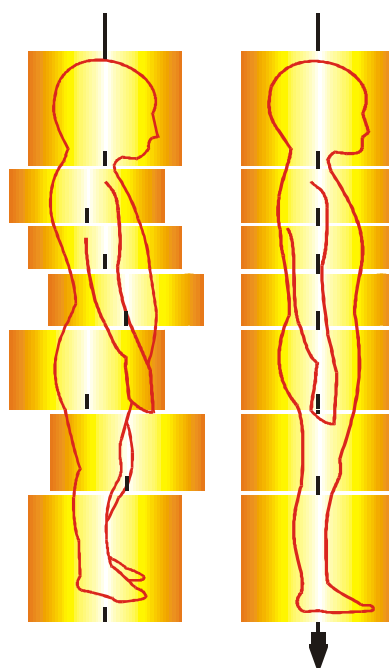


Figura 12 : Integração das Estruturas Corporais

Fonte: adaptado de Rolf (1990)

O processo, como enunciado, é sistêmico e inicia com 10 sessões com objetivos bem específicos. Estas seguem uma estruturação, mas são particularizadas para cada pessoa. O trabalho é complementado por manutenções e aprofundamento, numa busca contínua de refinamento postural. A Integração Estrutural entende que a emoção tem uma relação direta com a estrutura corporal e quando o corpo se reestrutura, também se reestruturam os aspectos psicológicos. DYCHTWARD (1984); CANTU & GRODIN (1992).

A relação entre corpo e emoção no *Rolfing* é semelhante às que permeiam as psicoterapias corporais. Kurtz & Prester (1989, p.21) entendem este processo desta forma e discutem assim sua etiologia: “Padrões musculares fixos no corpo são de máxima importância para uma pessoa ser no mundo. Eles se formam em resposta a família e ao primeiro meio ambiente”.

Rolf (1990, p.2, 3, 17) enfatiza também esta correlação e torna-a mais específica:

Estrutura é comportamento. [...] A forma e a função são uma unidade [...]. Para melhorar a função, a forma apropriada deve existir ou ser criada. [...] resposta emocional é comportamento, é função. Todo comportamento é expresso através do sistema músculo-esquelético. [...] o estado emocional de um homem pode ser visto como a projeção de seus desequilíbrios estruturais.

Gaiarsa (1984, p.135) sustenta estas idéias de visão psicossomática sobre o *Rolfing* de forma sintética “[...] é o método sistemático mais completo para retificar postura e personalidade”.

Bertherat (1986, p.78) descreve como o *rolfista* (*rolfer*) consegue deslocar as fáscias e fazer com que o paciente chegue à verticalidade desejada: “Com as mãos [...] e às vezes com os cotovelos [...] O rolfing é um método que atinge cada camada de fáscias do corpo todo, desde a mais superficial até a mais profunda, desde os pés até o crânio, inclusive, [...] e isso em dez sessões”.

As dez sessões iniciais do rolfing são estruturadas com os seguintes objetivos gerais:

- 1ª Alongar a fáscia superficial e ampliar a capacidade vital.
- 2ª Criar pés flexíveis e estabelecer aterramento (*grounding*).
- 3ª Atuar no plano sagital equilibrando e separando frente e costas.
- 4ª Trabalhar a sustentação da parte medial do corpo, criar o contato com o eixo central.
- 5ª Trabalhar na cavidade abdominal e no equilíbrio da pelve, ligar a musculatura

superficial com a profunda.

6ª Atuar na parte posterior, fazer a soltura do sacro e ativar o gânglio ímpar.

7ª Conectar a cabeça de forma equilibrada ao corpo.

8ª Conectar a cintura pélvica à escapular e permitir que os movimentos partam do centro.

9ª Refinar a integração das cinturas pélvica e escapular, e também do centro com a periferia.

10ª Aprimorar todos os relacionamentos entre as linhas horizontais e verticais criando uma totalidade.

Rolf (*apud* FEITIS, 1986, p.138) discorre sobre a aplicação da técnica tendo como meio de intervenção a manipulação da miofáscia:

Podemos mudar a verticalidade do corpo. Portanto, nesta elasticidade química da miofáscia temos o instrumento para efetuarmos alterações duradouras. Além disso, temos a segmentação do corpo, o que torna passível de utilização o nosso instrumento.

Cantu & Grodin (1992, p.53) falam sobre os efeitos da manipulação do tecido conjuntivo: “A manipulação do tecido conjuntivo produz alterações na circulação, mudanças na corrente sanguínea, alteração da temperatura cutânea e alterações no metabolismo”.

O trabalho do Rolfing estabelece uma conexão entre o psicológico e o fisiológico situando neste espaço sua atuação:

Da mesma forma que Reich, começou a consolidar um corpo material para as teorias de Freud, este tipo de pensamento e de trabalho que fazemos está formando a ponte entre a psicologia e a fisiologia. Também estamos posicionados no mesmo ponto, nesse ponto tão vital. Rolf (*apud* FEITIS, 1986, p.67).

A busca de uma integração e um funcionamento mais adequado do corpo é a meta contínua do processo, que traz consigo uma visão educativa e a crença no potencial humano como expressa Rolf (*apud* FEITIS, 1986, p.43):

“Quando o corpo começa a funcionar de modo apropriado, a força da gravidade consegue fluir através dele. Espontaneamente, então, o corpo cura-se a si mesmo”.

5.4.4 Método Rolf e esporte

O método Rolf é de aplicação individual e pode ser útil aos atletas melhorando e auxiliando na:

- verticalização da postura;
- expansão da respiração;
- integração do corpo;
- refinamento dos movimentos e do gesto técnico;
- harmonização dos aspectos psicossomáticos;
- maior eficiência e menor gasto energético dos movimentos através da utilização dos músculos intrínsecos;
- dar maior vida aos movimentos ao integrar o interno e o externo.

MOTRICIDADE E IMAGEM CORPORAL

6.1 Motricidade

“Movimento é vida; sem movimento a vida é inconcebível”.

Feldenkrais (1988, p.99)

6.1.1 Comportamento

Conforme Magill (1984, p.8), o comportamento humano é multifacetado e expresso em categorias comportamentais:

...os comportamentos do indivíduo podem ser convenientemente classificados como cognitivos, afetivos ou motores. Apesar de essas classificações não poderem ser consideradas como mutuamente exclusivas, elas constituem um meio conveniente de organizar comportamentos humanos em categorias a partir das quais o estudo do comportamento pode-se desenvolver. O domínio cognitivo envolve comportamentos tipicamente identificados como “atividades intelectuais”. O domínio afetivo inclui o comportamento emocional. O domínio motor, ou psicomotor, inclui atividades que requerem o movimento físico. A classificação de um comportamento em qualquer categoria particular deve estar baseada nas características primárias desse comportamento.

Skinner (*apud* Hurtado, 1996, p.19) estende sua visão do comportamento geral ao movimento:

O comportamento é uma característica primordial dos seres vivos. Quase o identificamos com a vida propriamente dita. Qualquer coisa que se mova é tida como viva, especialmente quando o movimento tem direção ou age para alterar o ambiente. O movimento acrescenta verossimilhança a qualquer modelo de um organismo.

6.1.2 Motricidade, corporalidade e intencionalidade

A corporalidade ganha espaço no movimento conforme Sérgio (1995, p.41), quando afirma que:

na ciência da motricidade humana tudo se refere ao corpo: ao corpo-memória e ao corpo profecia, ao corpo-estrutura e ao corpo-conduta, ao corpo-razão e ao corpo-emoção, ao corpo-natura e ao corpo-cultura, ao corpo lúdico e ao corpo produtivo, ao corpo normal e ao corpo com necessidades especiais.

A motricidade humana tem como base as capacidades físicas e também todos os processos envolvidos na regulação e no controle do movimento, o que leva a incluir os fenômenos sensoriais, perceptivos, cognitivos e motivacionais participantes no entender de Greco; Singer & Boss (*apud* Ferreira Filho et al, 2000).

Segundo Sérgio (1995, p.68), “a motricidade humana invoca a complexidade humana (corpo, alma, natureza, sociedade, etc.), não só no processo de desenvolvimento motor, mas também no desenvolvimento em geral; a motricidade humana é estado e processo”.

A ponte entre motricidade e corporalidade fica exposta por Assmann (*apud* Aragão et al, 2001) que vê motricidade e corporalidade como linguagens de uma mesma fala porque a motricidade é o vetor da identidade corporal.

ARAGÃO (2001) complementa este raciocínio afirmando que é o movimento consciente que possibilita ao indivíduo idoneidade corporal que se traduz em corporeidade.

Os movimentos imersos em intencionalidade tem uma característica que os distingue e podem ser incluídos no termo praxia .

Para Andrade (1984), praxias são sistemas de movimentos coordenados em função de um resultado ou de uma intenção. Não são portanto nem reflexos, nem automatismos, nem movimentos involuntários, nem mesmo movimentos considerados isoladamente numa seqüência dita intencional.

Gardner (1994) considera que praxia é o produto final resultante de uma família de procedimentos para traduzir a intenção em ação e que tem o mesmo nível de complexidade da linguagem em termos filo e ontogenéticos. Para o autor a praxia depende da combinação integrada e sistêmica de 3 funções: receptiva, elaborativa e expressiva.

6.1.3 Tônus, psiquismo e movimento

A noção de interação entre tônus e psiquismo é corroborada pela psicologia somática e reflete um pensamento que vem se consolidando historicamente. Esta é uma das premissas mais concretas para a utilização da psicologia somática no esporte a de que o gesto técnico pode ser afetado pelo estado emocional.

Nesta linha de pensamento, o trabalho de MIRA (1987), que fundamenta o psicodiagnóstico miocinético, PMK, apresenta uma vasta citação de autores que correlacionam emoção e intencionalidade com alterações do tônus e movimento, entre eles:

Condillac; Comte - a imaginação contém elementos motores, musculares e ativos
Madinier - a consciência pressupõe desnível tensional e movimento visível ou implícito.

Lavater - o indivíduo se reflete através da sua estrutura corporal em contato com o mundo.

Darwin - a expressão motriz era significativa para o conhecimento da personalidade.

John Murray - não existe movimento psíquico sem alteração muscular.

Galton - impossibilidade de haver um pensamento sem uma postura ou atitude muscular.

Goethe - no princípio está a ação e não a palavra, está o fato e não o verbo.

Janet - tensão psicológica.

Ribot - a organização motora aparece como suporte da vida psíquica e o esqueleto do inconsciente.

Wundt - o físico e o psíquico são dois aspectos de uma mesma realidade.

Carpenter - princípio ideomotor: a idéia não é outra coisa mais que a repercussão consciente de um movimento que se inicia.

Sechenov - não pode existir atividade global sem que haja uma base tensional.

James - toda consciência é motora; frente ao estímulo surge a reação muscular que provoca depois a emoção.

Wallon - as manifestações se dão a cada instante globalmente pelas posturas, atitudes e mímicas.

Bull - teoria atitudinal; a emoção gera mudanças posturais, assim como as mudanças posturais podem bloquear determinados estados emocionais.

Rubinstein - não pode haver vida psíquica sem uma base postural de tensão e esta se localiza nos músculos.

Gessel - o tônus é intrínscico a todos os comportamentos da postura e do movimento.

Ajuriaguerra - no tônus postural, chamado de repouso, dissimula-se uma atitude muscular reduzida.

Jacobson - importância que as variações do tônus muscular possuem para determinar o processo intelectual, afetivo e volitivo.

Vernon - correspondência entre os movimentos expressivos e atitudes, os traços e os valores e demais disposições da personalidade.

Freud - origem da energia instintiva na libido, que é uma energia, uma tensão.

Reich; Lowen - disfunções emocionais repercutem corporalmente, a nível muscular, produzindo bloqueios que afetam a livre circulação da energia.

MIRA (1987), define o termo tônus como o nível de tensão muscular que indica uma polaridade entre dois extremos - contração e relaxamento.

Pode-se distinguir o tônus muscular estático, correspondente ao tônus postural e atitudinal e o tônus emocional e ativo. Klages (*apud* MIRA, 1987)

Avançando na compreensão sobre o tônus Souchard (1986, p. 56-57), afirma que:

...o tônus é de origem proprioceptiva, que é mais marcado nos músculos anti-gravitários e influenciado pelas estruturas nervosas supra-espinhais. Os agentes do tônus são os fusos neuro-musculares, cuja atividade é mantida em permanência pelos moto-neurônios gama. A entrada em ação dos moto-neurônios alfa, que comandam a contração muscular, depende do alongamento dos fusos. As mudanças da atividade do fuso podem ser de origem interoceptiva e exteroceptiva. O córtex exerce normalmente uma ação redutora sobre o tônus, assim como toda mensagem calmante que chega a pele. Inversamente, toda mensagem irritativa, acarreta um aumento de tônus. É uma via de mão dupla (do fuso aos centros nervosos e destes ao fuso), que se denomina tensão neuro-muscular e que, desde Reich, foi considerada como a via de condução psicossomática.

Le Boulch (1987) também afirma que tônus e psiquismo estão ligados e representam dois aspectos de uma mesma função. E que não há emoção sem uma certa expressão somática tônica.

6.1.4 Sistema nervoso autônomo e musculatura

O sistema nervoso autônomo está diretamente ligado às emoções e a funções musculares que podem afetar diretamente a qualidade do gesto motor.

Liss (1997, p.77-78) estudando as funções corporais e emoções discorre mais detalhadamente sobre as atividades do sistema nervoso autônomo e sua interação com a musculatura corporal:

O sistema nervoso autônomo consiste de um centro organizador no cérebro (o hipotálamo) e dois grupos de nervos (simpáticos e parassimpáticos) percorrendo os músculos involuntários, e funcionando para liberar as emoções. Os músculos lisos do corpo controlam o batimento cardíaco, o diâmetro dos vasos sanguíneos, o trato gastrointestinal, os esfíncteres para a defecação, a micção e o sexo, as glândulas sudoríparas, as glândulas salivares. O componente simpático estimula os músculos que ativam uma pessoa; o parassimpático trabalha para o relaxamento. Assim o simpático pode ser chamado de sistema involuntário de ativação, e o parassimpático de sistema involuntário de relaxamento.

Um princípio importante do funcionamento global do corpo é que o sistema involuntário de ativação trabalha conjuntamente com os músculos voluntários (braços, pernas, dorso, pescoço e cabeça). Quando o primeiro se ergue, o outro também o faz. O conjunto de nervos que controla a presteza dos músculos voluntários é chamado de sistema gama. O córtex cerebral também é estimulado por esses dois sistemas. A parte posterior do hipotálamo organiza os três e é chamado de centro hipotalâmico de ativação. O sistema global é denominado de sistema de ativação. O sistema de relaxamento involuntário (parassimpático) trabalha em conjunção com outros sistemas corporais (músculos e cérebro) para o relaxamento e inibição. A parte anterior do hipotálamo (centro hipotalâmico de relaxamento) organiza essas tarefas. O relaxamento muscular (inibição gama) e o repouso mental (inibição cortical) trabalham cumulativamente com o relaxamento involuntário do músculo (diminuição de batimento cardíaco, dilatação de vasos sanguíneos, estimulação de processos digestivos) para formar o sistema de relaxamento total. Temos, portanto dois sistemas corporais, um dirigido à ativação, e outro, ao relaxamento. Enquanto os componentes autônomos, musculares e corticais dentro de cada sistema trabalham sinergeticamente para realçar a atividade um do outro, os sistemas totais de atividade e relaxamento tem uma contra-reação um em relação ao outro ou trabalham reciprocamente. Isso proporciona a

liberação emocional e, por este motivo, é chamado de sistema de descarga emocional.

6.1.5 Propriocepção

A propriocepção é o sentido que permite a identificação do *self* corporal. Permite a delimitação do corpo, a aferição do tônus e o controle sobre os movimentos. Para atletas de alto nível, este sentido precisa ser aprimorado ao máximo, para que o gesto técnico possa ser refinado e preciso.

GELB (1987), relaciona o sentido proprioceptivo ou cinestésico como o mais íntimo de todos os sentidos sendo o que nos fornece as informações sobre nosso peso, posição e movimento.

GAIARSA (1984), entende que a propriocepção se manifesta interiormente sobre a forma de sensações de tensão (mais nos músculos e tendões) e como sensação de movimento (mais nas cápsulas e ligamentos articulares). É pela propriocepção que os músculos se comunicam e dizem o quanto estão tensos ou relaxados e a mesma sensibilidade nos tendões e ligamentos diz em que velocidade o movimento está se realizando. Afirma também que (p.98) “sem o desenvolvimento cuidadoso da propriocepção os movimentos estarão sempre aquém das suas possibilidades”.

6.1.6 Inteligência e motricidade

Wallon (*apud* ANDRADE, 1984), refere-se a uma relação estreita entre motricidade, afetividade e inteligência. Em seus estudos insiste na existência incessante de interações entre motricidade e emoções, para preparar a gênese das representações mentais e as formas de adaptação afetiva.

A capacidade de intencionalidade inerente à motricidade humana, modificou por completo a vida mental da espécie humana e modifica de forma construtiva e co-construtiva a vida mental da criança ao longo de seu desenvolvimento psicomotor. FONSECA (2002).

Na teoria das inteligências múltiplas enunciada por GARDNER (1984), são apresentadas sete inteligências distintas (lingüística, lógico-matemática, visuo-espacial, musical, inter-pessoal, intra-pessoal, cinestésico-corporal), que são relativamente independentes uma da outra. Dentre elas a inteligência cinestésico-

corporal refere-se ao controle de corpo, de objetos e de situações envolvendo movimentos globais ou movimentos refinados, produzindo ações altamente diferenciadas para fins expressivos, expositivos ou intencionais. É usada para dançar, jogar, correr, etc.

STERNBERG (2000) enfatiza uma visão de inteligência humana, na qual seus componentes funcionam juntos. O autor, a denomina teoria triárquica. É composta por três aspectos, os quais tratam da inteligência com o mundo interno da pessoa, com a experiência e com o mundo externo. Para o autor a inteligência abrange capacidades analíticas, práticas e criativas.

FONSECA (2002), fazendo uma analogia sobre a teoria de Sternberg, propõe um entendimento triárquico da motricidade:

- Subteoria multicomponencial: refere-se à dimensão do mundo interno do indivíduo e aos componentes do ato psicomotor, que se baseia no processo de informação (input sensorial-integração/elaboração-output motor).
- Subteoria multiexperencial: refere-se ao conhecimento adquirido, no qual estão situados componentes aprendidos de flexibilidade ou de rigidez, restrição de rotinas e automatismos que encerram a utilização dos componentes psicomotores.
- Subteoria multicontextual: relaciona-se com o mundo exterior e os ecossistemas onde ocorre a evolução psicomotora na relação com os diversos sistemas biopsicossociais.

6.1.7 Emoção e movimento

Maturana (2001, p.129) discorrendo sobre emoções também estabelece uma ponte entre elas e as ações, quando afirma que:

As emoções são disposições corporais dinâmicas que especificam os domínios de ações [...] nos quais operamos num instante". [...] todas as ações animais surgem e são realizadas em algum domínio emocional, e é a emoção que define o domínio no qual uma ação acontece...

Damáσιο (2000, p.75) amplia o conceito anterior e faz a ponte das emoções com o corpo e o cérebro:

Todas as emoções usam o corpo como teatro (meio interno, sistema visceral e músculo-esquelético), mas as emoções também afetam o modo de operação de inúmeros circuitos cerebrais: a variedade de reações

emocionais é responsável por mudanças na paisagem do corpo e do cérebro. O conjunto dessas mudanças constitui o substrato para os padrões neurais que, em última instância, se tornam sentimentos de emoções.

6.1.8 Ação, Comportamento e Controle Motor

Sperry (*apud* FONSECA, 2002) situa que a atividade mental e a inteligência são meios para executar ações, em lugar de enunciar a motricidade apenas como subsidiária projetada para satisfazer os pedidos e necessidades dos centros nervoso superiores.

DAMÁSIO (1995), entende que conhecemos para agir e não agimos para conhecer.

Greco & Benda (*apud* FERREIRA FILHO et al, 2000), sustentam que para uma pessoa realizar uma ação motora é necessário a interação de várias capacidades físicas, em adequação com os demais componentes do rendimento esportivo. Essas capacidades são inerentes à motricidade humana e segundo os autores dividem-se em motoras, coordenativas e mistas.

Quadro 9 : Capacidades Físicas

CAPACIDADES	DESIGNAÇÃO	CARACTERÍSTICAS
MOTORAS	RESISTÊNCIA / FORÇA	DETERMINADAS PELOS PROCESSOS ENERGÉTICOS
COORDENATIVAS	CONDUÇÃO, ADAPTAÇÃO, E APRENDIZAGEM DE MOVIMENTOS	DETERMINADAS PELOS PROCESSOS PSICOMOTORES DE CONDUÇÃO E REGULAÇÃO DO MOVIMENTO
MISTAS	VELOCIDADE E FLEXIBILIDADE	DETERMINADAS PELA INTERAÇÃO DE DOIS OU MAIS ELEMENTOS, SENDO DIFÍCIL DETERMINAR UM NÍVEL DE PREDOMINÂNCIA

Fonte: Ferreira filho et al (2000)

BENDA & ENNES (2000), fazem uma ponte considerando o estudo do comportamento motor como um dos aspectos psicológicos do treinamento esportivo, e justificam afirmando que a área de estudo do comportamento motor tem uma relevante participação nos aspectos psico-cognitivos. Para eles as subáreas

relacionadas a pesquisa em comportamento motor são: controle motor, desenvolvimento motor e aprendizagem motora.

O controle motor investiga os mecanismos responsáveis pela produção do movimento e como o sistema nervoso controla o desempenho de habilidades coordenadas. Magill (*apud* BENDA & ENNES, 2000).

O controle motor envolve o estudo de como o sistema nervoso central (SNC) produz movimento coordenado. Duas teorias podem servir de referência, segundo MAGILL (1984):

- Teoria do circuito fechado: busca explicar o movimento coordenado como resultante de um acoplamento de seqüências discretas de movimentos. Cada elo é executado com base no feedback sensorial que ele recebe do elo anterior.
- Teoria do circuito aberto: pressupõe um que o sistema de processamento central contenha toda a informação necessária para produzir e controlar o movimento, sugerindo que o feedback sensorial não é necessário.

A maioria dos movimentos de nosso repertório são aprendidos e este aprendizado se dá dentro de um contexto sócio-cultural como descrito por Kolyniak Filho (*apud* GARANHANI, 2000, p.34):

Os movimentos humanos diferenciam-se de outros organismos vivos não só pelos atributos estruturais e funcionais característicos da espécie, mas pelo fato de serem construídos com a mediação da cultura, no âmbito de grupos sociais organizados [...] Tal aprendizagem se dá num determinado contexto sócio-cultural, de modo que tanto a forma como o significado dos movimentos dependem da história concreta das relações estabelecidas nesse grupo social.

DAOLIO (1997), correlacionando motricidade e antropologia conclui que os membros de uma sociedade adquirem normas, crenças e valores que norteiam o comportamento. O corpo também vai aprendendo certos hábitos motores característicos de uma determinada cultura. O corpo expressa uma cultura e esta determina corpos.

Reich (*apud* Mathiesen, 2001, p.136) discorre sobre os efeitos da educação repressiva sobre o corpo e a motricidade das crianças:

Como as energias vegetativas deixam de ser investidas no mundo exterior e na satisfação instintiva, a criança perde o vigor motriz, a agilidade, a coragem e o sentido do real, torna-se inibida. No centro desta inibição está sempre uma inibição da motricidade, da corrida, do salto, da agitação, em suma, da atividade muscular. Nota-se que crianças de quatro, cinco ou seis

anos se tornam rígidas, frias e começam a se encourçar contra o mundo exterior [...] o que a criança perdeu em motricidade natural, substitui por ideais imaginários; torna-se introvertida e neurótica sonhadora.

GAIARSA (1979), complementa este entendimento entre repressão emocional e restrição motora entendendo que tudo aquilo que a na psicanálise é denominado de defesa ou resistência inconsciente está no corpo sob a forma de um conjunto de tensões musculares crônicas. Este conjunto para o autor, forma o caráter da pessoa, seu jeito básico de viver. Este conjunto de tensões é denominado de couraça muscular do caráter e tem sua origem na retenção de emoções e sentimentos. De acordo com Gaiarsa esta situação leva o corpo a situações muito estranhas, porque nele existem dois, o que quer agir e o que quer segurar. Para lidar com esta situação criada faz-se de conta que não se percebe nada, nem emoções, nem a vontade de fazer e nem o corpo.

Alexander (*apud* GELB, 1987), destaca que o corpo é sempre o lugar exato onde se dá a percepção, e que a qualidade da percepção de um indivíduo depende diretamente de como o seu corpo esteja funcionando. Entende também que qualquer interferência com o funcionamento cinestésico ou proprioceptivo terá efeito de distorção sobre a consciência que temos de nós mesmos.

6.1.9 Desenvolvimento e Aprendizagem Motora

O desenvolvimento motor é responsável pela investigação do comportamento motor ao longo do ciclo da vida, desde a concepção até a morte. Inicia antes do nascimento com os movimentos fetais e continua até a fase adulta sempre em renovação. O processo tem uma cronologia própria e uma interdependência seguindo as fases do desenvolvimento humano.

O desdobramento motor apresenta aspectos importantes como a seqüência, que é a mesma para crianças, porém variando a velocidade e progressão. Esta dependerá principalmente da maturação biológica. Outro aspecto é a relação hierárquica, na qual as habilidades básicas funcionam como pré-requisito para as habilidades a serem aprendidas. Tani; Elliot; Connoly (*apud* BENDA, 1998).

A aprendizagem motora estuda a aquisição das habilidades motoras e os fatos que as influenciam. Públio, Tani & Manoel (*apud* BENDA & ENNES, 2000).

Manoel (*apud* BENDA & ENNES, 2000) aponta que ao longo da existência as pessoas passam por mudanças na execução dos movimentos, de estados desorganizados para mais organizados, da inconsistência e rigidez para a consistência e a flexibilidade motora.

BENDA & ENNES (2000), acreditam que ao longo desta prática existem muitas alterações no sistema nervoso central, e que algumas delas ajudam no estabelecimento de mudanças relativamente estáveis na capacidade de executar movimentos.

Meinel (*apud* AFONSO, 2001), discorrendo sobre aprendizagem motora e desporto nos jogos coletivos, afirma que o nível de domínio dos fundamentos técnicos é um fator determinante para o rendimento. Entende também que existem alguns requisitos para que a aprendizagem motora se concretize como: o meio ambiente social; a linguagem; a atividade de aprendizagem e a motivação; a compreensão da tarefa motora; o feedback; e o nível motor inicial.

Afonso (2001, p.77) conclui que: “a aprendizagem motora não é somente uma aprendizagem de execução de respostas motoras, mas também uma aprendizagem discriminativa de tomada de decisão.”

BENDA & ENNES (2000), entendem que a participação da aprendizagem motora no treinamento esportivo pode se dar em dois momentos:

1º Na iniciação do praticante, quando da aprendizagem específica da modalidade.

2º Na capacidade de adaptação das habilidades adquiridas frente ao meio e ao aperfeiçoamento da técnica, levando a aprendizagem motora a um nível mais elevado de complexidade.

Zimmerman (*apud* ROTH, 1998) apresenta o desenvolvimento motor em fases de aprendizagem: coordenação grossa, coordenação fina e disposição variável de habilidade. E entende ainda que o praticante através da aplicação de suas capacidades coordenativas pode superar tarefas nas quais a capacidade de aprendizagem, a condução, como também a adaptação e a mudança do movimento estão ligadas às habilidades motoras.

ROTH (1998), enfatiza o treinamento da coordenação e acredita que pode ser considerado como o da treinabilidade da inteligência motora ou da capacidade de aprendizado de um esporte ou habilidade.

Frey (*apud* WEINECK, 1999) endossa as afirmações de Roth ao afirmar que as capacidades coordenativas capacitam o atleta para ações motoras em situações previsíveis (estereótipos) e imprevisíveis (adaptação) e para o rápido aprendizado e domínio de movimentos no esporte.

Segundo WEINECK (1999), as capacidades coordenativas equivalem a habilidade e são classificadas como gerais e específicas. São requisitos para o controle de situações que requerem reações rápidas. São a base para a capacidade do aprendizado sensorial e motor. A habilidade permite que um movimento seja executado com economia e precisão. O bom desenvolvimento das capacidades coordenativas permite o aprendizado de novas técnicas e técnicas específicas de várias modalidades e a correção de movimentos já automatizados.

Para o autor as capacidades coordenativas são compostas dos seguintes componentes:

- capacidade de concatenação de movimentos;
- capacidade de diferenciação;
- capacidade de equilíbrio;
- capacidade de orientação;
- capacidade de ritmo;
- capacidade de reação;
- capacidade de adaptação a variações.

Sobre a interação entre desenvolvimento motor e desempenho técnico Spitz (*apud* WEINECK, 1999, p.539) entende que:

Se o desenvolvimento da técnica e dos principais requisitos motores não for paralelo, pode haver uma discrepância entre nível de condicionamento e competência técnica: o mau desenvolvimento técnico prejudica o desenvolvimento do potencial físico e impede que o atleta atinja o seu potencial para o desempenho.

As fases do aprendizado da técnica esportiva para WEINECK (1999), são: fase da informação e aquisição; fase da coordenação grosseira; fase da coordenação fina; e fase de fixação, complementação e disposição de movimentos.

A destreza ou habilidade motora (*motor skill*) é descrita por Knapp (s/d p. 169) como: “a capacidade adquirida de atingir resultados fixados de antemão, com o máximo de certeza e com o mínimo de tempo, de energia ou de ambos”.

Para Durant (*apud* AFONSO, 2001 p. 86) habilidade motora é:

A competência adquirida por um sujeito para realizar uma tarefa concreta. Trata-se de uma capacidade para resolver um problema motor específico, para elaborar e dar resposta eficiente e econômica, com a finalidade de alcançar um objetivo preciso. É o resultado de uma aprendizagem, uma pequena extensão, que depende do conjunto de recursos de que dispõe o sujeito, é o assegurar das suas capacidades para transformar seu repertório de respostas.

Segundo George (*apud* GOUVÊA, 2001), o desempenho motor relacionado à performance tem afinidade com a auto-confiança.

Em relação ao gesto técnico e sua eficiência Gaiarsa (1984, p.17) afirma o seguinte:

Qualquer movimento pode ser feito de muitas maneiras diferentes. Dentre estas maneiras, sempre existe uma que é ótima, uma que é péssima e, entre os dois extremos, todas as variedades e graus possíveis de eficiência. A eficiência do gesto é medida por três critérios básicos: se ele alcança sua finalidade, quanta energia ele custa, qual sua organização interna.

Num estudo sobre motricidade intercultural, FERREIRA FILHO et al (2000), sugerem que o rendimento motor é influenciado por fatores sócio-ambientais, e que a soma dos vários fatores presentes em diferentes culturas contribuem para destacar as diferenças.

6.1.10 Psicomotricidade

Em termos epistemológicos, a psicomotricidade não encerra só a história dos conceitos do exercício físico, da motricidade e do corpo, convocados para restaurar uma ordem psíquica perturbada ou para facilitar o funcionamento do espírito, mas também, o estudo causal e a análise de condições de adaptação e aprendizagem que tornam possível o comportamento humano. Fonseca (2002, p. 1)

Segundo FONSECA (2002), a psicomotricidade define a sua origem nas práticas baseadas no esquema corporal, conceito fundamental do seu repertório terapêutico e reeducativo. O autor se refere também aos paradigmas principais da psicomotricidade como abordando a significação do corpo e da motricidade nas várias disfunções (dispraxias).

As apraxias são alterações do ato voluntário como conseqüência de lesões no sistema nervoso central, notadamente em adultos. Disfunções das praxias em crianças são denominadas dispraxias ou apraxias de evolução. ANDRADE (1984).

6.2 Imagem Corporal

A noção de esquema ou imagem corporal foi formatada a partir de estudos neurológicos sobre conseqüências de lesões no sistema nervoso na década de 40 e 50. Entre as pesquisas mais importantes estão as relacionadas a amputações e a membros fantasmas.

Em relação a estas experiências Schilder (1994, p.13) afirma que:

Quando uma perna é amputada, aparece um fantasma; o próprio indivíduo ainda sente a perna e tem uma vívida impressão de que ela continua ali. Também pode esquecer sua perna e cair. Esse fantasma, essa imagem animada da perna, é a expressão do esquema do corpo.

Aludindo a respeito de imagem corporal e membro fantasma, Damásio (1996, p.182), afirma que:

A par dos mapas dinâmicos do corpo de acesso imediato (on-line), existem mapas um pouco mais estáveis da estrutura geral do corpo que representam a propriocepção (sensação articular e muscular) e a interocepção (sensação visceral), e que constituem a base de nossa noção de imagem do corpo. Essas representações são de acesso não imediato (off-line), ou dispositivas, mas é possível ativá-las nos córtices somatossensoriais topograficamente organizados, lado a lado com a representação on-line dos estados corporais do agora, a fim de permitir uma idéia do que nossos corpos tendem a ser e não do que são no momento presente. A melhor prova desse tipo de representação é o fenômeno do membro fantasma.

O corpo é um sistema no qual aspectos interoceptivos, exteroceptivos e proprioceptivos se integram. Os exteroceptivos estão vinculados ao funcionamento dos órgãos sensoriais, além de estimulações externas. MENEGATTI (1995).

... O cérebro é de alguma maneira um resumo do corpo: pensamos com imagens de origem sensorial, inclusive por meio da sensibilidade muscular que identifica o grau de tensão da musculatura, portanto pensamos com a presença do corpo. Trata-se do pensamento mesmo, da consciência imersa

no esquema corporal e da harmonia entre as partes. Esta harmonia depende das estruturas unificativas do corpo e do cérebro nos centros da base. Deshimaru & Chauchard (1994, p.113).

Existe ao menos um ponto em comum entre as várias metodologias de trabalho corporal em Psicologia, independentemente de sua abordagem teórica.

Todas elas pressupõem a existência de alguma espécie de representação internalizada do corpo, em relação ao indivíduo que nele vive. Podemos [...] nos referir a essa representação interna do próprio corpo de uma pessoa como sua imagem corporal. Farah (1995, p.81)

Shilder (1981, p.11) assim descreve imagem corporal:

Entende-se por imagem do corpo humano a figuração de nosso corpo, formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós. O esquema do corpo é a imagem tridimensional que todos têm de si mesmos. Podemos chamá-la de imagem corporal. ...Existe uma apercepção do corpo não é uma mera representação.

Foram desenvolvidos instrumentos projetivos para o entendimento e mensuração da relação estabelecida entre o indivíduo e sua imagem ou esquema corporal, estes podem ser utilizados individualmente ou em grupos como instrumento diagnóstico e também como balizadores para o acompanhamento do desenvolvimento de um indivíduo ou grupo.

Lowen (1979, p.21), após extensos estudos clínicos sobre aplicação de testes projetivos afirma que: “Desenhos de figuras e outras técnicas projetivas acrescentam importantes informações sobre quem a pessoa é”.

ALEXANDER (1983) pressupõe que com o nascimento nos é dada nossa imagem corporal em forma de sensibilidade para sentir o todo de nossa constituição corporal. Se acontecerem dificuldades no desenvolvimento, inconscientemente criam-se representações de formas e proporções que estão em desacordo com a realidade concreta. O reflexo postural pode ser prejudicado por tensões musculares inadequadas, que conduzem a representações das estruturas do corpo.

Estudando a etiologia da imagem corporal LOWEN (1979) concluiu que ela se forma através dos inúmeros contatos físicos entre a criança e os pais.

Wallon (*apud* RENNÓ, 1979) acredita que o esquema corporal é o conhecimento do próprio corpo, de suas partes, dos movimentos, das posturas e das atitudes. Este esquema não é só representado mentalmente, mas integrado e em contínua modificação pelas relações com o exterior, através das expressões de espaço e

tempo, e na conexão com outras pessoas, através do contato corporal, da evolução do gesto e da linguagem.

Refletindo sobre imagem mental e saúde LOWEN (1979) assegura que o indivíduo sadio possui uma imagem mental clara de seu corpo, imagem esta que ele é capaz de reproduzir verbal e graficamente. É também capaz de desenhar uma figura razoavelmente igual ao corpo humano.

Freire (2001, p.23) diz que “O corpo é o porta-voz de verdades inconscientes que buscam revelação na realidade”.

Para KURTZ & PRESTERA (1989), o corpo não mente. Seu tom, cor, postura, proporções, movimentos, tensões e vitalidade expressam o interior da pessoa.

Os desenhos da figura humana contam o grau de integração, o estado de harmonia entre as várias partes do corpo, o sentimento em relação à superfície do corpo, a aceitação das características sexuais, o estado de espírito básico que o corpo revela, e a atitude geral em relação ao corpo.

LOWEN (1979) percebeu em seu trabalho clínico que se uma pessoa é destituída de prazer físico, ela ficará atrapalhada ao ter que desenhar uma figura humana, e muitos detalhes serão omitidos.

Sobre as representações corporais em modelagens, pinturas e desenhos Alexander (1983, p.87-88), observa que na figura representada a pessoa manifesta sua personalidade integralmente. E exemplifica:

Uma pessoa que do ponto de vista psíquico, ainda não é capaz de se manter sobre seus próprios pés, representará figuras cujas pernas não tem pés. Os que apresentam dificuldades de comunicação e contato farão sua representação sem as mãos.[...] Formas de compensação ou realização de desejos aparecem quando, por exemplo, um homem magro faz uma representação superdimensionada ou uma mulher desproporcional represente uma figura graciosa e elegante. [...] Pessoas intelectualizadas também podem representar figuras cindindo cabeça e corpo, etc.

Distorções na formação da imagem corporal encontram sustentação na teoria de desenvolvimento das neuroses, que trata da fixação de padrões de comportamento relacionados a zonas erógenas específicas. O foco no corpo e na sua capacidade de simbolização remete a um olhar não só sobre em sua capacidade de abstração simbólica, mas também como objeto auto-expressivo. Dolto; Laban (*apud* SERRA, 1993).

Segundo Fowler (*apud* VASCONCELOS, 1997), a imagem corporal é o desenho mental do próprio corpo. É o produto das percepções consciente e inconsciente, das atitudes e dos sentimentos que o indivíduo elabora face ao seu corpo e ao longo da vida.

ALEXANDER (1983), utilizando desenhos projetivos de esqueletos encontrou representações de deformações da imagem corporal que estavam relacionados a desvios concretos da postura e dos movimentos dos seus autores.

A imagem corporal se baseia em transformações contínuas a partir do modelo postural da criança até o modelo postural do adulto.

LOWEN (1979) entende que a imagem corporal desempenha duas funções importantes na vida do adulto. Serve como modelo de execução da atividade motora consciente e também para localizar sensações.

Segundo Volkwein & Mcconatha (*apud* BECKER 1999), a imagem corporal pode ser vista como a relação entre o corpo de uma pessoa e seus processos cognitivos. Daí deduzem que a imagem corporal pode ser definida como uma representação mental, ou auto-esquema da aparência física.

A formação da imagem corporal tem relação permanente com a história motora do indivíduo, que ocorre em três dimensões: fisiológica, libidinal e sociológica.

Neste caminho, Head (*apud* SHILDER, 1994, p.12) propõem o conceito de modelo postural do corpo:

Para este padrão combinado, que servirá de medida para todas as mudanças de postura subseqüentes antes de penetrarem na consciência, propomos a palavra esquema. Por meio de perpétuas alterações de posição, estamos sempre construindo um modelo postural de nós mesmos, que se modifica constantemente. Cada nova postura, ou movimento, é registrada neste esquema plástico, e a atividade cortical cria uma relação com cada novo grupo de relações evocadas pela postura alterada. O reconhecimento postural imediato acontece tão logo a relação esteja completa.

Deve-se à existência desse esquema a capacidade de projetar o reconhecimento da própria postura, do movimento e da localização além do limite do próprio corpo.

O quadro 10, baseado em Mendes & Fonseca (1982, p 122-125), apresenta um painel da gênese da imagem do corpo, no qual há a exposição de aspectos posturais, motores, de pressão, linguagem, e personalidade, bem como o desenho

do corpo correspondente ao que esperadamente é apresentado desde o nascimento até à idade de 13 anos.

Quadro 10 : Esquema Sinóptico da Gênese da Imagem do Corpo

						Continua
IDADE	POSTURA	MOTRICIDADE	PREENSÃO	LINGUAGEM	PERSONALIDADE	DESENHO DO CORPO
Recém-nascido	*Em flexão *Hipotonia da coluna *Hipertonia dos membros	*Marcha reflexa *Reflexo de suspensão *Reflexo de reptação	*Reflexo de preensão (<i>grasping reflex</i>)	*Grito e choros, acompanhados de hipertonia *Lalações	*Sentimento nulo *Reação de prazer com a nutrição, banho quente e alterações de equilíbrio *Boca e ânus como meios de comunicação com o exterior *Dorme 19 em 24h *Higiene reflexa	
1 ano	*Sentado *Hipertonia da coluna	*Reptação *Quadrupedia	*Preensão cúbito-palmar *Preensão em gara *Os objetos passam de uma mão para outra *pronação e supiração *Manipulação de objetos	*Início da compreensão das palavras *Ecolalia *Ecomimía *Separação do eu e não-eu	*Distingui as pessoas conhecidas *Comunicação não-verbal *Controle variável dos esfíncteres *Período sensório-motor *Atividade global difusa	
2 anos	*Bípede	*Autonomia da marcha *Marcha correta *Corre com dificuldades de equilíbrio *Motricidade sincrética e simétrica	*Preensão fina *Aponta com o indicador	*Frases de 3 palavras *Associa 2 palavras *Compreensão de instruções e direções *compreensão dos advérbios de lugar *pode nomear uma imagem	*Dorme 12 em 24h *Condutas higiênicas elementares adquiridas *Chama-se pelo próprio nome *Reconhece a sua própria imagem em espelho e em fotografia *Atividade lúdica	*Garatujas
3- 4 anos	*Controle automático *Automatismo postural integrado	*Dominância lateral *Corre, salta e evolui ao pé coxinho *Aparecimento do sentido das posições e das direções no espaço em relação com o corpo	*Manipulação construtiva *Constrói torres com cubos *Desenvolvimento das praxias	*Aparecimento da função simbólica *Imitação diferida *Estruturação espacial e temporal dos acontecimentos *Reconhece o nome das diferentes parte do corpo	*Assimilação do real ao eu *Cópia de atitudes *Usa corretamente a colher *Calça-se *Recria-se com brinquedos *Adapta-se a situações novas	*Bonhome bizarro

Quadro 10 : Esquema Sinóptico da Gênese da Imagem do Corpo

						Conclusão
5- 7 anos		<ul style="list-style-type: none"> *Aparecimento da coordenação geral *Galopa e trota *Domina a bicicleta e os patins *Aprende a nadar *Aperfeiçoamento perceptivo-motor *Recebe e desenvolve objetos *Aquisições gnoscopráticas *Gnosia de lateralidade 	<ul style="list-style-type: none"> *Aperfeiçoamento da motricidade fina *Praxias elementares e utilitárias *Escreve e manipula objetos e constrói estruturas *Faz modelagem *Mão: instrumento de criação 	<ul style="list-style-type: none"> *Enriquecimento do vocabulário *Faz perguntas *Usa conjunções *Percebe proposições *Aprende a ler *Fala sem a articulação infantil 	<ul style="list-style-type: none"> *Independência da mãe no vestuário, na nutrição e na higiene *Veste-se sem ajuda *Condutas sociais *Joga cooperativamente *Utilização dos primeiros conceitos 	<ul style="list-style-type: none"> *Bom perfil *Pormenores de vestuário
8-9 anos		<ul style="list-style-type: none"> *Aprendizagens lúdicas e recreativas *Jogos de orientação *Valorização dos fatores de execução e controle do movimento 	<ul style="list-style-type: none"> *Interesse por atividades construtivas complexas *Dissociação de movimentos *Supressão das sincinesias e das paratonias 	<ul style="list-style-type: none"> *Estruturação lógica da linguagem *Coordenação das ações por sistemas mais coerentes e reversíveis *Aprendizagens escolares automatizadas *interesse pela leitura 	<ul style="list-style-type: none"> *Desenvolvimento da sociabilidade *Binômio afetivo *Formação de grupos e liderança *Desenvolvimento da curiosidade e da responsabilidade 	<ul style="list-style-type: none"> *Melhores proporções corporais
10-13 anos		<ul style="list-style-type: none"> *Domínio da atividade psicomotora *Conscientização corporal *Aprendizagens desportivas e expressivas *Automatização dos movimentos aprendidos *Capacidade de inibição voluntária *Ajustamento das condutas 	<ul style="list-style-type: none"> *Desenvolvimento das relações visão-preensão *Construção e decomposição de objetos *Melhoramento da estruturação espacial 	<ul style="list-style-type: none"> *Desenvolvimento da capacidade de abstração *Perfeita semântica *Aprendizagem de linguagem estrangeira *Importância do diário e da correspondência *Predisposições culturais 	<ul style="list-style-type: none"> *Desaparecimento do egocentrismo *Desejo de participação social *Interesse pelo sexo oposto *Responsabilidade social *Desejo de integração social 	<ul style="list-style-type: none"> *Introdução de fatores sociais

Os desequilíbrio, as doenças e a dor são instrumentos que ampliam a capacidade de delimitação e contato com o próprio corpo.

FREIRE (2001) vê nos sintomas e nas doenças orgânicas uma possibilidade e um caminho para o autoconhecimento e transformação. Entende que estas disfunções permitem ao corpo vir à cena através das sensações, resgatar suas partes e assim recompor sua unidade.

Menegatti (2001, p. 35) num estudo sobre dor e esquema corporal afirma que:

A dor e o controle motor tem importância especial na formação da imagem corporal. A dor não só denuncia a presença do corpo (saber imediato de si próprio), mas o coloca como contingência fundamental de viver, onde ter seu próprio corpo, evolui para ser o próprio corpo.

A cultura e a ideologia também estão presentes no corpo, deixam as suas marcas e estão presentes na forma típica de expressão e de se estar no mundo. É o meio marcando e alterando o comportamento.

WAGNER (2001) acredita que é no corpo humano que se encontram as forças biológicas, psicológicas e sociológicas. E também que a estrutura de caráter é a corporificação da ideologia do indivíduo.

O corpo cultural, sede de signos sociais, caracteriza a natureza cultural humana através da singularização, da construção social e de padrões culturais. Daolio (*apud* ARAGÃO, 2001).

Em estudo inter-étnico, realizado com mulheres a respeito de medos e receios com a imagem cultural verificou-se que a etnicidade e os medos e receios com a imagem corporal estão fortemente associados. E observou-se ainda que o meio sociocultural é um fator importante na diluição das diferenças inter-étnicas. VARELA-SILVA & VASCONCELOS (1997).

Este resultado é corroborado por VASCONCELOS (1997), em estudo inter-étnico sobre satisfação com a imagem corporal onde se concluiu que existe uma relação entre etnicidade e satisfação com a imagem corporal e o meio sociocultural pareceu também diminuir as diferenças entre os grupos étnicos.

O desempenho do atleta pode ser afetado diretamente pela forma como ele vê, sente, imagina e relaciona-se com sua imagem corporal.

VARELA-SILVA & VASCONCELOS (1997), entendem que o atleta de alto rendimento pode apresentar receios com sua imagem corporal no que diz respeito à saúde, às suas capacidades físicas e ao seu aspecto. Acreditam que esse receio possa interferir na motivação do atleta na prática desportiva e no seu desempenho. Acrescentam ainda, que o nível de satisfação com a imagem corporal interfere nas relações entre as realidades objetivas (corpo real) e as realidades subjetivas (percepção de si). VASCONCELOS (1997).

KNIJNIK (2001), confirma estas considerações em estudo realizado com atletas encontrou uma relação conflitante entre a imagem real (de atleta) e idealizada (estereotipadamente feminina) . A pesquisa envolveu 156 atletas de handebol no

Brasil com idade média de 20,2 anos. A média mais alta de desencontro foi encontrada no item auto-conceito (a visão que a atleta tem sobre o próprio corpo ou suas partes). O peso corporal foi outro item que chamou a atenção pelo descompasso entre imagem real e ideal.

As alterações no auto-conceito podem estar envolvidas também com o conceito de auto-estima.

Segundo Marsch & Shavelson (*apud* BECKER, 1999), a estima corporal e a auto-estima estão diretamente correlacionadas.

Nagel & Jones (*apud* BECKER 1999) chamam atenção para o aumento dos casos de anorexia nervosa e de bulimia provocadas pela busca compulsiva de se alcançar padrões de beleza socialmente estabelecidos e reforçados.

Segundo GUEDES & GUEDES (1995), o conceito de estética consiste atualmente em corpos magros, com músculos definidos, e medidas proporcionais entre as várias partes do corpo. Chamam atenção também, para as assimetrias, bastante comuns em atletas. As assimetrias ocorrem em função da automatização do gesto técnico específico de cada modalidade, criando estereótipos que colocam geralmente a musculatura agonista (aquela que se opõe ao movimento) em desequilíbrio, predispondo à lesão. Como exemplo, as freqüentes lesões nos ombros e também nos joelhos em jogadores de voleibol e de cotovelos em tenistas.

METODOLOGIA

7.1 Tipo De Pesquisa

O presente trabalho caracteriza-se como pesquisa de levantamento de campo com abordagem quantitativa integrando dados qualitativos.

Cabe ressaltar que o norteador das ações foi o levantamento de um perfil geral do grupo, para se compreender como ele funciona tanto no nível desportivo quanto no humano. Buscaram-se avaliações em que as atletas pudessem utilizar sempre seu referencial sensorial, proprioceptivo e cognitivo, com base nos estudos de BORG (2000) sobre mensuração subjetiva de sintomas somáticos. Optou-se também por um sistema de avaliações conjugadas contemplando variáveis psicológicas, emocionais e fisiológicas que nos estudos de Silva (*apud* BENDA, 1998), indicaram um índice de previsibilidade de 89%, bem acima dos resultados das mesmas variáveis utilizadas isoladamente. Por questão de preservação ética a maioria dos resultados apresenta um perfil médio do grupo e os extremos encontrados nas curvas normais são citados como referência de entendimento, mas sem identificação direta.

7.2 População - Amostra

A amostra foi constituída por quinze jogadoras de voleibol profissional, componentes da equipe do Paraná Vôlei – Rexona que atuaram na superliga nacional 2001 - 2002. As atletas foram nomeadas aleatoriamente por letras de A a O, para fins de apresentação ou comparação de dados individuais. Na realidade, a amostra representa toda a população, pois a constituição da equipe foi de quinze pessoas e todas foram avaliadas.

7.3 Local

A aplicação dos instrumentos de avaliação foi realizada em uma sala de vídeo no ginásio, onde a equipe realiza seus treinamentos e em uma sala de uma clínica psicológica na qual a equipe realiza reuniões e dinâmicas de grupo.

7.4 Procedimentos

Foram feitas coletas de dados, observações e avaliações psico-fisiológicas no período compreendido entre dezembro de 2001 e março de 2002. Os dados colhidos foram tratados e analisados qualitativa e quantitativamente com o objetivo de se traçar um perfil geral do grupo, na caracterização e na forma de funcionamento. Optou-se, no procedimento geral, por um sistema conjugado de avaliações que atuassem na percepção interoceptiva, exteroceptiva e proprioceptiva das atletas. Também foi utilizado como critério para escolha dos instrumentos que eles preferencialmente já tivessem sido utilizados em voleibol ou pudessem ser adaptados a esta modalidade.

Inicialmente foram colhidos dados sociais e de identificação como idade, origem, estado civil, escolaridade, idade em que iniciou no voleibol, experiência profissional e times em que já jogou, todos registrados em protocolo específico (Anexo A).

As avaliações fisiológicas constaram de tomada da frequência cardíaca em repouso e após relaxamento, tomada de frequência respiratória em repouso e após relaxamento e levantamento antropométrico (estatura, massa corporal, dobras cutâneas e estimativas do percentual de gordura).

Os dados psicológicos foram agrupados em um primeiro grupo de inventários de auto-avaliação descritos no item 8.5 e voltados a Atribuição de Qualidades, Motivação Esportiva, Desempenho Esportivo e Imagem Corporal, sendo que todos foram adaptados para escores comuns variando entre os valores 1 (para incidência ou nível mínimo) e 5 (para incidência ou nível máximo). Outros instrumentos utilizados foram: o Levantamento Sociométrico, Testes Projetivos (desenho de figura humana e grupo), Levantamento de Tipologia de Estresse e um Inventário de Atribuição da Forma de Comportamento. Todas as avaliações

psicológicas foram efetivadas em forma de teste e reteste, com duas aplicações, sendo uma em janeiro de 2002, durante o primeiro turno da superliga 2001/2002 e outra em março, durante o segundo turno. Os dados apresentados são a média das duas avaliações. Todos os instrumentos foram de resolução pessoal e aplicação coletiva. A ordem de aplicação foi a mesma da seqüência em que os instrumentos serão apresentados. A testagem dos instrumentos foi feita através da aplicação em atletas de vôlei feminino do Clube Santa Mônica e do Paraná Clube. Também foram aplicados em atletas do sexo feminino da seleção paranaense de karatê tradicional. Todas as aplicações foram feitas em Curitiba.

A tomada da frequência cardíaca foi feita na posição sentada e através de palpação direta dos dedos indicador e médio sobre o pulso radial. A tomada da frequência respiratória também foi feita na posição sentada e através da contagem do número de respirações. Ambas as tomadas foram feitas em 15 segundos e o resultado multiplicado por quatro. A medição do tempo foi efetuada através de cronômetro digital da marca Elehobby.

O levantamento antropométrico constou da tomada da estatura com a utilização de estadiômetro e da tomada de massa corporal através da utilização de balança eletrônica da marca Tanita. A mensuração das dobras cutâneas foi feita em oito pontos anatômicos específicos: tríceps, subescapular, axilar média, bíceps, supra ilíaca, abdominal, coxa e panturrilha. Foi utilizado para a mensuração um compasso de dobras ou plicômetro do tipo CESCORF, que permite leitura em décimos de mm e apresenta pressão de 10g/mm² idêntica em todas as aberturas. As fórmulas utilizadas para estimar o percentual de gordura foram a de FAULKNER (1968), e a de JACKSON E POLLOCK (1978), citados por PETROSKI (1999). Todas as mensurações foram efetivadas pelo mesmo avaliador. A tomada de massa corporal e a medição de dobras cutâneas foram realizadas em quatro momentos distribuídos ao longo da temporada e o dado utilizado é a média destas quatro leituras.

O tratamento estatístico dos dados foi feito através do programa Excel 6.0.

7.5 Instrumentos

7.5.1 Inventário de atribuição de qualidades

O Inventário de Atribuição de Qualidades ou *Auto Feedback* (Anexo B) é um instrumento de caracterização geral, em que as pessoas atribuem um valor de 1 a 5 (mínimo ou máximo), para vinte e uma características apresentadas. De acordo a autopercepção da intensidade destas qualidades, na sua forma de ser, cada atleta faz a marcação dentro da intensidade presente na escala apresentada. As qualidades avaliadas foram apresentadas como: introvertida, extrovertida, emotiva, racional, metódica, criativa, tranqüila, ansiosa, determinada, esforçada, disciplinada, competitiva, líder, corajosa, autoconfiante, alegre, responsável, otimista, inteligente, perfeccionista e gosto por desafios.

7.5.2 Inventário de motivação esportiva

O Inventário de Motivação Desportiva (Anexo C) utilizado foi uma releitura do instrumento desenvolvido por TUTKO, OGILVIE & LYON (1984) e adaptado por HURTADO (2000). É baseado em auto-percepção e utiliza onze itens com escore de atribuição do mínimo ao máximo variando respectivamente na escala de 1 a 5. As situações avaliadas foram: impulso, autoconfiança, agressividade, capacidade de ser treinado, determinação, emotividade, desenvolvimento consciente, confiança, responsabilidade, liderança e força mental.

7.5.3 Inventário desempenho esportivo

O Inventário de Auto-Avaliação de Desempenho Desportivo (Anexo D) foi uma adaptação do instrumento de avaliação de perfil psicológico para atletas proposto por BRANDÃO (1993). Consta de vinte e cinco questões a serem respondidas através de auto-avaliação e autopercepção de níveis de intensidade mínimo e máximo respectivamente na escala de 1 a 5. As questões apresentadas envolvem aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos, fundamentais na preparação desportiva de alto rendimento presentes na literatura. Os níveis

avaliados foram de: força, explosão, velocidade, flexibilidade, energia positiva, motivação para treinar, motivação para jogar, atenção - concentração, estresse, antecipação das ações, assertividade na tomada de decisões, tempo de reação, desempenho técnico, aplicação tática, equilíbrio emocional, integração com o grupo, comunicação com o grupo, cooperação com o grupo, rendimento nos jogos, coragem, determinação, autoconfiança, esforço e alegria.

7.5.4 Inventário de satisfação com a imagem corporal

O Inventário de Satisfação com a Imagem Corporal (Anexo E) foi adaptado de VASCONCELOS (1997), que teve como base o *Body Image Satisfaction Questionnaire* de RAUSTE VON WRIGHT (1989). É composto de trinta itens referentes à autopercepção de partes e formas do próprio corpo, sendo que utiliza também escala de intensidade variando de 1 a 5 referente ao grau de satisfação mínima (1) e satisfação máxima (5). Os itens avaliados foram: aparência geral do rosto, do nariz, lábios, olhos, orelhas, testa, forma da cabeça, bochechas, queixo, dentes, pescoço, ombros, braços, mãos, seios, barriga, quadril, coxas, joelhos, pés, costas, nádegas, perfil, visão frontal, lateral e posterior do corpo, pele, altura, peso e forma geral do corpo. Foram acrescentadas duas perguntas de percepção externa questionado a atleta como ela pensa ser sua imagem vista pelo grupo e pela torcida.

7.5.5 Levantamento sociométrico

O levantamento Sociométrico (Anexo F) utilizado foi adaptado da teoria de MORENO (1954), baseado na ótica e nas equações apresentadas por ALVES (1974). Teve como objetivo mapear as relações interpessoais existentes na equipe e identificar as preferências e rejeições diretas e estimadas. O instrumento constou de quatro perguntas, sendo as duas primeiras voltadas a identificar quais colegas cada atleta gostaria que jogassem na mesma equipe e aquelas que não gostaria de ter no mesmo time. As duas perguntas seguintes questionaram sobre quem cada atleta imagina que gostaria que ela jogasse no

mesmo time e quem ela imagina que não gostaria que ela jogasse na mesma equipe.

7.5.6 Testes projetivos

Os testes projetivos aplicados constaram de desenho livre de uma figura humana baseado na forma de aplicação de LOWEN (1979) e ALEXANDER (1983) e de um desenho de como cada atleta via o grupo. O desenho da figura humana reflete, segundo LOWEN (1979) a imagem mental que a pessoa tem do próprio corpo e entende que uma pessoa saudável é capaz de desenhar uma figura razoavelmente igual ao corpo humano. Sua interpretação pode ser feita em conjunto com o Inventário de Imagem Corporal. Já o desenho do grupo tem viabilidade de ser lido em conjunto com o teste sociométrico, uma vez que pode trazer informações das relações grupais.

7.5.7 Tipologia de estresse

A Tipologia de Estresse (Anexo G) foi adaptada de uma proposta de SCHMIDT (1998), que faz uma caracterização de quatro formas típicas de reação a situações de exigência dentro do esporte. Consta de quatro perguntas cada uma delas simulando uma situação concreta vivida no voleibol e apresentando quatro alternativas de resposta. As respostas são agrupadas na interseção dos eixos x e y e distribuídas dentro de gráfico, onde indicam as tendências de concentração topográfica das quatro tipologias. Estas tipologias são situadas como sensível, repressivo, não defensivo e ansioso.

7.5.8 Inventário comportamental

O Inventário da Forma de Comportamento (Anexo H) foi desenvolvido baseado na teoria da Biossíntese encontrada em BOADELLA (1992), e busca através da autopercepção e auto-avaliação identificar a forma típica de funcionamento da pessoa. Foi constituído de duas perguntas iniciais que buscavam mapear por um lado a atitude mais fácil e comum para as atletas

perante as situações do dia-a-dia, nos treinamentos e nos jogos, e por outro a atitude mais difícil e esporádica. As respostas contaram com três alternativas de reação: pensar, sentir e fazer. A terceira questão buscou situar o trânsito entre estes comportamentos, também em termos de facilidade e dificuldade de interação, com uma escala que variou de 1 (para o trânsito mais difícil) a 6 (para o trânsito mais fácil). Foram apresentadas seis possibilidades de respostas para serem graduadas dentro dos parâmetros de 1 a 6, que foram: pensar e sentir; pensar e fazer; sentir e pensar; sentir e fazer; fazer e pensar; fazer e sentir. Também foi questionado o grau de percepção e de consciência que cada atleta tem de seus movimentos, seus pensamentos e suas emoções.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados a seguir tem a mesma ordem desenvolvida no capítulo 8, iniciando pelos dados sociais, antropométricos e fisiológicos e em seguida os dados psicológicos acompanhados de uma discussão preliminar. Na seqüência, estão apresentadas as comparações entre as variáveis, assim como será apresentado o perfil geral do grupo com o acompanhamento das discussões pertinentes. Finalmente, será mostrada a proposta de intervenção da psicologia somática frente ao perfil geral encontrado na equipe da modalidade de voleibol feminino profissional e também aos aspectos mais pesquisados dentro da psicologia do esporte.

8.1 Caracterização Geral da Equipe

A caracterização da equipe visa apresentar dados de identificação da equipe como faixa etária, escolaridade, a idade em que a atleta fez sua iniciação no voleibol, quanto tempo atua profissionalmente na área, o estado civil e de que região as atletas são originárias.

8.1.1 Faixa etária

Das 15 atletas avaliadas a média de idade apresentada foi de 23,53 anos, sendo que a concentração maior ocorreu na faixa entre 23 e 26 anos, com um índice de 54%. Nas polaridades foram registradas duas atletas abaixo de 18 anos e duas acima de 32.

TABELA 1: Distribuição por Faixa Etária

IDADE	TOTAL	%
ATÉ 18	2	13
19 a 22	3	20
23 a 26	8	54
27 a 30	0	0
ACIMA DE 31	2	13
TOTAL	15	100

Idade Média da Equipe: 23,53 anos

Mediana: 23

Moda: 23

A idade média do grupo ficou 0,87 anos abaixo da idade média apresentada pela seleção brasileira da modalidade de 2000 segundo Guntzel et al (2001).

8.1.2 Escolaridade

A escolaridade das atletas ficou concentrada entre o 2º e 3º grau incompleto, com onze incidências, representando 67% do grupo. As demais ocorrências foram representadas por duas atletas com 1º grau e duas com 2º grau completo.

TABELA 2: Distribuição por Escolaridade

ESCOLARIDADE	TOTAL	%
1º GRAU COMPLETO	2	13
2º GRAU INCOMPLETO	4	27
2º GRAU COMPLETO	3	20
3º GRAU INCOMPLETO	6	40
TOTAL	15	100

O nível de escolaridade encontrado neste grupo é expressivo, pois 60% da equipe apresentam 2º grau completo e 3º grau incompleto. No grupo que atuou na

temporada 2000/2001, por exemplo, não havia nenhuma incidência de 3º grau, e no atual, representa 40% da equipe. Os estudos inacabados de 2º e 3º grau representam 67% da equipe. Pode-se aventar como causa direta a idade média de profissionalização, que neste grupo está por volta de 16,33 anos, as viagens constantes, os horários de treinamento diário e as mudanças freqüentes de clubes entre uma temporada e outra. Um agravante ainda maior recai sobre as jogadoras que atuam na seleção brasileira, para as quais a incidência de viagens é bem maior, principalmente ao exterior.

8.1.3 Idade de início no voleibol

A idade média em que as atletas iniciaram a prática do voleibol ficou em 11,07 anos. Três começaram antes dos nove anos e apenas uma acima dos quatorze.

TABELA 3: Distribuição por Idade de Iniciação no Voleibol

IDADE	TOTAL	%
ATÉ 9	3	20
10 E 11	5	33,30
12 E 13	6	40
ACIMA DE 14	1	6,7
TOTAL	15	100

Idade Média de Início: 11,07 anos

Media: 11

Moda: 10

Pode-se observar com este dado que a idade média de início é bem precoce e encontra-se na faixa pubertária.

8.1.4 Tempo de atuação profissional

O tempo médio de atuação das atletas de voleibol como profissionais foi de 7,23 anos. As polaridades registradas foram de quatro atletas com menos de três anos de atuação profissional e duas com mais de quinze anos.

TABELA 4: Distribuição por Tempo de Atuação como Profissional

TEMPO (anos)	TOTAL	%
ATÉ 3	4	27
4 A 7	5	33
8 A 11	4	27
11 A 14	0	0
ACIMA DE 15	2	13
TOTAL	15	100

Tempo Médio de Atuação – 7, 23 anos.

Mediana: 7 anos

Moda: 7 anos

O tempo médio de atuação mostra um relativo equilíbrio entre atletas com pequena, média e grande experiência. O grupo mais inexperiente, composto por quatro atletas, teve um tempo de atuação abaixo de três anos, o grupo mediano compreendido entre quatro e onze anos concentrou nove atletas e o de maior experiência, com mais de quinze anos de voleibol profissional, apresentou duas pessoas. A tabela acima mostra coerência com a tabela n.1 de distribuição por idades, a qual apresenta distribuição semelhante. Pode-se ainda observar que há semelhança de concentração mediana e no desvio padrão superior e inferior na tabela n. 3, de início da prática do voleibol. Vê-se ainda que no desvio padrão tivemos duas atletas na faixa de dezessete anos, na fase inicial da carreira profissional e duas com mais de trinta e um anos, entrando provavelmente na fase final de atuação no papel de atletas profissionais. Outro aspecto significativo é o fato de o time contar com apenas três atletas com mais de dez anos como profissional. Tais aspectos situam o time ainda em fase de desenvolvimento, segundo a constatação de MCPHERSON (1999) e confirmada por NAVARINE & LADEWIG (1999). Segundo ponto de vista destes autores são necessários pelo menos dez anos de preparação intensa para que um atleta atinja altíssimos níveis de performance.

8.1.5 Estado civil

O estado civil das jogadoras foi predominante de solteiras, representadas por dez atletas, perfazendo 67% do total. Havia cinco casadas. Outras situações não foram registradas.

TABELA 5: Distribuição por Estado Civil

ESTADO CIVIL	TOTAL	%
SOLTEIRA	10	67
CASADA	5	33
OUTROS	0	0
TOTAL	15	100

Um aspecto que pode interferir nos relacionamentos afetivos e familiares são as viagens e mudanças constantes. DE ROSE, VASCONCELLOS & SIMÕES (2000) identificaram que ficar muito tempo distante da família figura entre as situações mais estressantes para os atletas.

8.1.6 Origem

A distribuição por origem apresentou uma maior incidência dos estados de São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais, representadas com três atletas cada. O Paraná teve duas atletas e Rio Grande do Sul, Distrito Federal e Espírito Santo, teve uma incidência cada. Uma estrangeira, proveniente da Ucrânia, complementou a formação do grupo.

TABELA 6: Distribuição por Origem

ORIGEM	TOTAL	%
PARANÁ	2	13,2
SÃO PAULO	3	20
MINAS GERAIS	3	20
RIO DE JANEIRO	3	20
RIO GRANDE DO SUL	1	6,7
DISTRITO FEDERAL	1	6,7
ESPÍRITO SANTO	1	6,7
OUTROS PAÍSES	1	6,7
TOTAL	15	100

O grupo apresentou uma distribuição de atletas de sete estados brasileiros e uma atleta estrangeira, que já havia jogado em quatro países. A diversidade da origem foi à tônica desta equipe, com uma predominância de 60%, originárias da região sudeste, apenas duas do estado sede e três da região sul. A constatação da origem é significativa, pois segundo VARELA-SILVA & VASCONCELOS (1997) e também VASCONCELLOS (1997), o meio sócio-cultural influi no comportamento das atletas.

Pode influir também no viés de percepção e entendimento da realidade concreta a partir de paradigmas presentes nas culturas regionais das atletas.

8.2 Levantamento Antropométrico

No levantamento antropométrico serão apresentados os dados referentes à estatura, massa corporal e percentual de gordura estimado.

8.2.1 Estatura

A estatura média do grupo foi de 183,87cm, com cinco incidências abaixo de 180cm e três acima de 191 cm.

TABELA 7: Distribuição por Estatura

ESTATURA (cm)	TOTAL	%
ATÉ 180	5	33
181 a 185	5	33
186 a 190	2	13
ACIMA DE 191	3	21
TOTAL	15	100

Estatura Média: 183,87 cm

Mediana: 182cm

Moda: 178cm

A estatura média da equipe ficou 2,77cm acima da altura média da seleção brasileira de 1992, 2,27cm acima da seleção brasileira de 1993 e 1,59 cm acima da seleção brasileira de 2000. Tais dados foram tomados das fontes: Nascimento (1992/1993); Guntzel et al (2001) e SALES NETO (2000). Com estes dados podemos concluir que a equipe paranaense tem uma estatura ligeiramente acima da média brasileira.

8.2.2 Massa corporal

A massa corporal média ficou em 75,78 kg com duas atletas apresentando peso abaixo de 70 kg e duas acima de 81kg.

TABELA 8 : Distribuição por Massa Corporal

MASSA CORPORAL (kg)	TOTAL	%
ATÉ 70	2	13
71 a 75	4	27
76 a 80	7	46,6
81 a 85	1	6,7
Acima de 86	1	6,7
TOTAL	15	100

Massa Corporal Média: 75,78 kg

Mediana: 77,36 kg

Moda: 77,26 kg

A massa corporal média da equipe está 5,08 kg a mais do que a da seleção brasileira de 1992 e 4,34 a mais do que a da seleção brasileira de 2000, de acordo com dados de NASCIMENTO (1992) e SALES NETO (2000). Em pesquisa realizada por KNIJNIK (2001), sobre imagem real e idealizada um dos índices mais discrepantes foi o peso corporal. Outro aspecto encontrado foi a massa corporal magra, que no Rexona a média ficou em 65,62 kg e na Seleção Brasileira de 2000 foi de 63,06 kg, o que dá uma diferença a maior para a equipe do Rexona de 2,56 kg. Esta diferença é menor que a encontrada em relação à massa corporal (4,34kg), o que indica o bom condicionamento físico na equipe do Rexona.

8.2.3 Percentual de gordura estimado

O percentual de gordura estimado apresentou uma média de 13,33 %, sendo que uma atleta ficou abaixo dos 11% e três acima dos 15%.

TABELA 9: Distribuição por Percentual de Gordura Estimado

PERCENTUAL (%)	N	%
ATÉ 11	1	6,7
11 A 13	5	33,3
13 A 15	6	40
ACIMA DE 15	3	20
TOTAL	15	100

Percentual de Gordura Médio: 13,33 %

Mediana: 13,15 %

Moda: 13,15%

O percentual de gordura médio referido por FREEDSON (1985) para atletas de voleibol feminino foi de 25,3, o mesmo percentual também foi encontrado por

ROBERGS & ROBERTS (1996). Na comparação com o percentual de gordura apresentado pela seleção brasileira de voleibol feminino de 2000 a equipe do Rexona apresentou um índice de 1,67% a mais baseado em dados de SALES NETO (2000).

8.3 Freqüência Cardíaca e Respiratória

Serão apresentadas as freqüências cardíacas e respiratórias tomadas em repouso e também logo após a equipe ter se submetido a uma sessão de relaxamento com duração média de dez minutos.

8.3.1 Freqüência cardíaca

A freqüência cardíaca média tomada em repouso ficou em 68,13 bpm, com desvio padrão de 6,8 e índice de dispersão de 10%. Após uma sessão de relaxamento a freqüência baixou para 61,60 bpm e aumentou o desvio padrão para 9,42 enquanto que o índice de dispersão para 15%.

TABELA 10: Freqüência Cardíaca

FREQÜÊNCIA CARDÍACA MÉDIA (bpm)	DESVIO PADRÃO	ÍNDICE DE DISPERSÃO (%)
EM REPOUSO - 68,13	6,8	10
APÓS RELAXAMENTO - 61,60	9,42	15

A freqüência cardíaca média do grupo em repouso foi de 68,13 bpm, levemente abaixo da freqüência encontrada por Saldanha (2001) e também por Ramos (2001) em jogadoras de voleibol, que ficou em 69 bpm. Uma constatação feita por Ramos (2001), de que nas atletas à medida que aumenta a idade diminuem os batimentos cardíacos, também foi observada nas duas atletas do Paraná Vôlei - Rexona, com idade acima de 30 anos.

A freqüência cardíaca diminuiu cerca de 9,6% após a aplicação de uma técnica de relaxamento e houve um aumento no índice de dispersão de 10% para 15%. Podemos inferir com isto que a resposta ao relaxamento é diferenciada em apenas 15% , sendo que 85% reagem de forma semelhante, ou seja, reduzindo a freqüência cardíaca. Esta correlação entre freqüência cardíaca e consumo de oxigênio é salientada por DURSTINE & PATE (1994).

8.3.2 Freqüência respiratória

A freqüência respiratória média em repouso apresentou uma média de 11,70 respirações por minuto, com desvio padrão de 3,54 e índice de dispersão de 32%. Após uma sessão de relaxamento a freqüência respiratória passou para 9,73 rpm, o desvio padrão também baixou para 2,81 e o índice de dispersão para 29%.

TABELA 11: Freqüência Respiratória

FREQÜÊNCIA RESPIRATÓRIA MÉDIA (rpm)	DESVIO PADRÃO	ÍNDICE DE DISPERSÃO (%)
EM REPOUSO - 11,04	3,54	32
APÓS RELAXAMENTO - 9,73	2,81	29

A freqüência respiratória média do grupo de 11,04, ficou dentro da referida por SIME & MACKINNEY (1994), para situações de repouso que gira entre 8 e 12 rpm e abaixo da média referida por ARIAS (1982), de 16 rpm. Diminuiu 12% após o trabalho de relaxamento e houve diminuição também do índice de dispersão de 32% para 29%. A variação para baixo da freqüência respiratória acompanhou a da freqüência cardíaca, apresentando apenas 2,6% de diferença na variação comparada. Observa-se com isto que, após o relaxamento os ritmos cardíaco e respiratório diminuíram suas freqüência conjuntamente. Ao contrário da resposta da freqüência cardíaca a respiratória diminuiu o índice de dispersão após o relaxamento, tornando a resposta do grupo mais homogênea. Vale salientar que a respiração quando acelerada pode identificar estados de ativação e em caso inverso de relaxamento. ARIAS (1982) discorrendo sobre a interação da respiração com o

estado emocional, afirma que uma respiração adequada facilita sentir e expressar as emoções e perceber os estímulos do meio externo e reagir a eles, sendo este um aspecto fundamental no esporte.

8.4 Levantamentos Psicológicos

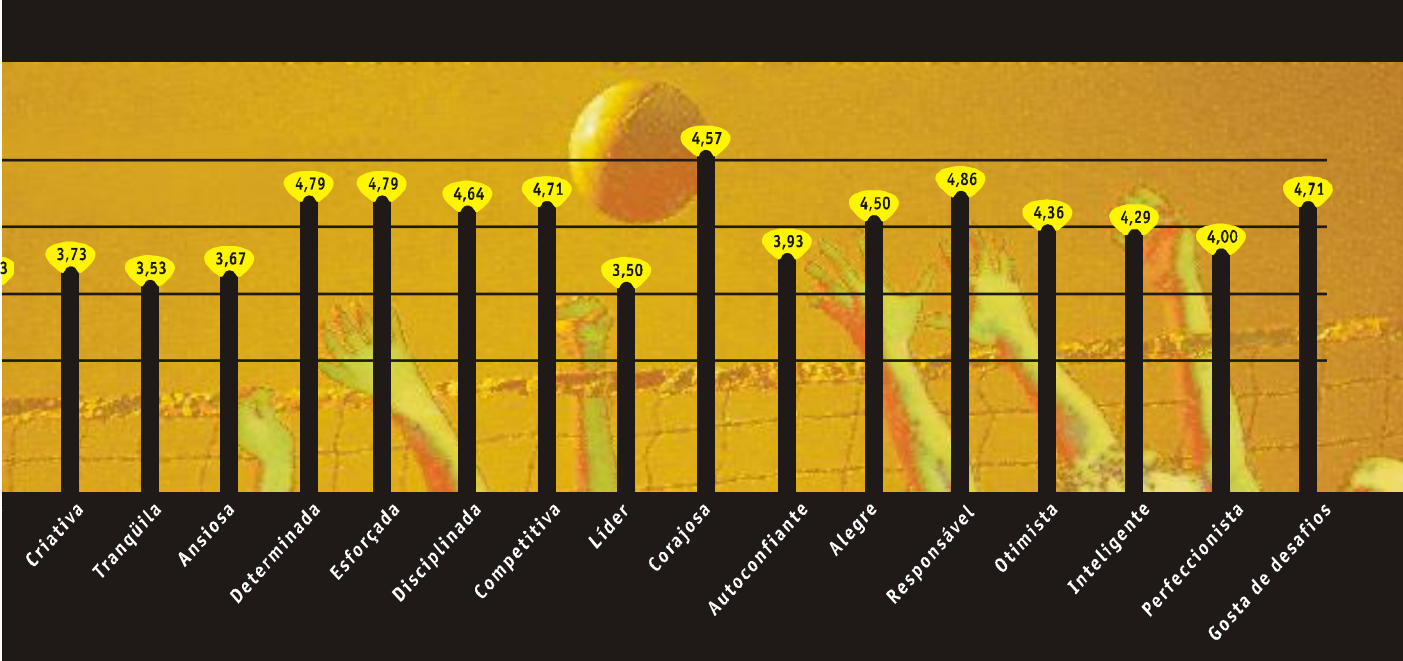
8.4.1 Atribuição de qualidades

O inventário de atribuição de qualidades utilizou uma escala de 1 a 5 para quantificar a percepção de cada atleta em relação às 21 qualidades apresentadas. A nota média atribuída às qualidades ficou em 3,98, o desvio padrão médio foi de 0,80 e o índice de dispersão de 20%. As qualidades mais acentuadas foram respectivamente responsabilidade, determinação, esforço, disciplina e gosto por desafios. Nas menos acentuadas apareceram introversão, liderança, racionalidade, tranqüilidade e comportamento metódico. A nota média geral de cada atleta somando-se todas as qualidades ficou em 4,02, com desvio padrão de 0,32 e índice de dispersão de 8%.

Valor Médio	Desvio Padrão	Índice de Dispersão	1			2			3			4			5		
			25	50	75	25	50	75	25	50	75	25	50	75	25	50	75
2,07	1,22	59%															
3,87	0,99	26%															
3,67	1,35	37%															
3,53	0,83	24%															
3,53	1,19	34%															
3,73	0,80	21%															
3,53	0,74	21%															
3,67	1,11	30%															
4,79	0,43	9%															
4,79	0,58	12%															
4,64	0,74	16%															
4,71	0,47	10%															
3,50	0,85	24%															
4,57	0,65	14%															
3,93	0,73	19%															
4,50	0,65	14%															
4,86	0,36	7%															
4,36	0,74	17%															
4,29	0,61	14%															
4,00	0,68	17%															
4,71	0,47	10%															

Tabela 12: Inventário de Atribuição de Qualidades

Atribuição de Qualidades



des

Cabe enfatizar que as cinco qualidades que alcançaram média mais alta apresentaram um índice de dispersão que variou entre 7% e 12%. Já as cinco qualidades com nota média menor, apresentaram um índice de dispersão que variou entre 21% e 59%. Com estes dados fica evidenciado que existe uma convergência nas maiores médias e estas refletem uma unanimidade do grupo, o que não se verifica nas médias menores em que fica clara a dispersão e a falta de sintonia nas escolhas. As qualidades de maior média podem ainda ser agrupado em dois blocos, o primeiro, juntando-se características complementares como disciplina e responsabilidade e o segundo, juntando-se determinação, esforço e gosto por desafios, que demonstram qualidades de prontidão para preparação e disputa. Para Kane (*apud* SINGER, 1977), as dimensões da personalidade apresentadas com maior média pelas atletas configuram características associadas ao sucesso nas habilidades esportivas.

8.4.2 Motivação esportiva

O Inventário de Motivação Desportiva utilizando escala de 1 a 5 teve por finalidade quantificar a percepção das atletas em relação aos 11 itens motivacionais apresentados. A média de notas atribuídas aos fatores motivacionais foi de 4,45, com desvio padrão de 0,45 e índice de dispersão de 10%. Os fatores mais acentuados foram respectivamente impulso (desejo de ser vitorioso), capacidade de ser treinado (desejo de ser treinado e ampliação de capacidades) e determinação (persistente, veste a camisa). Já os menos acentuados foram liderança (assume, toma decisões, encarrega-se dos outros), emotividade (autocontrole emocional) e autoconfiança (segurança em si mesmo em habilidades próprias). O escore médio geral das atletas somados todos os fatores foi também de 4,45, com desvio padrão de 0,20 e índice de dispersão de 4%.

Valor Médio	Desvio Padrão	Índice de Dispersão	1			2			3			4			5				
			25	50	75	25	50	75	25	50	75	25	50	75	25	50	75		
5,00	0,00	0%																	
4,07	0,68	17%																	
4,13	0,85	21%																	
4,93	0,34	7%																	
5,00	0,00	0%																	
4,00	0,72	18%																	
4,40	0,89	20%																	
4,53	1,00	22%																	
4,87	1,09	22%																	
3,73	1,82	49%																	
4,33	1,73	40%																	

Tabela 13: Motivação Esportiva

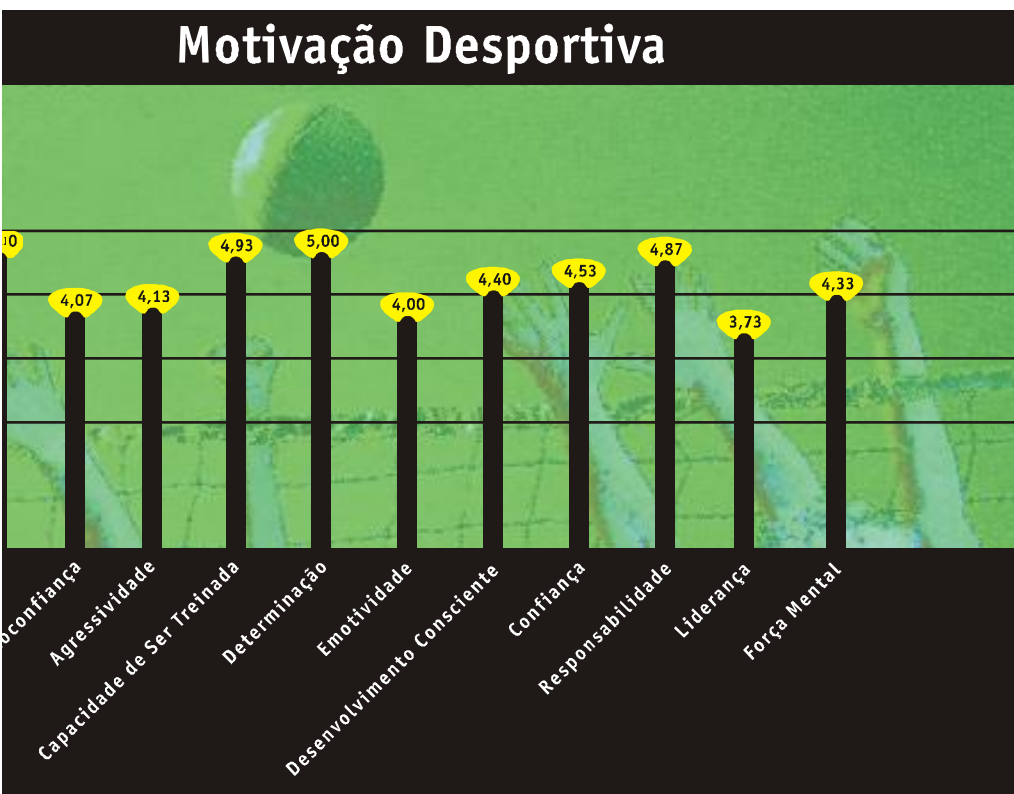


Figura 14 : Motivação Esportiva

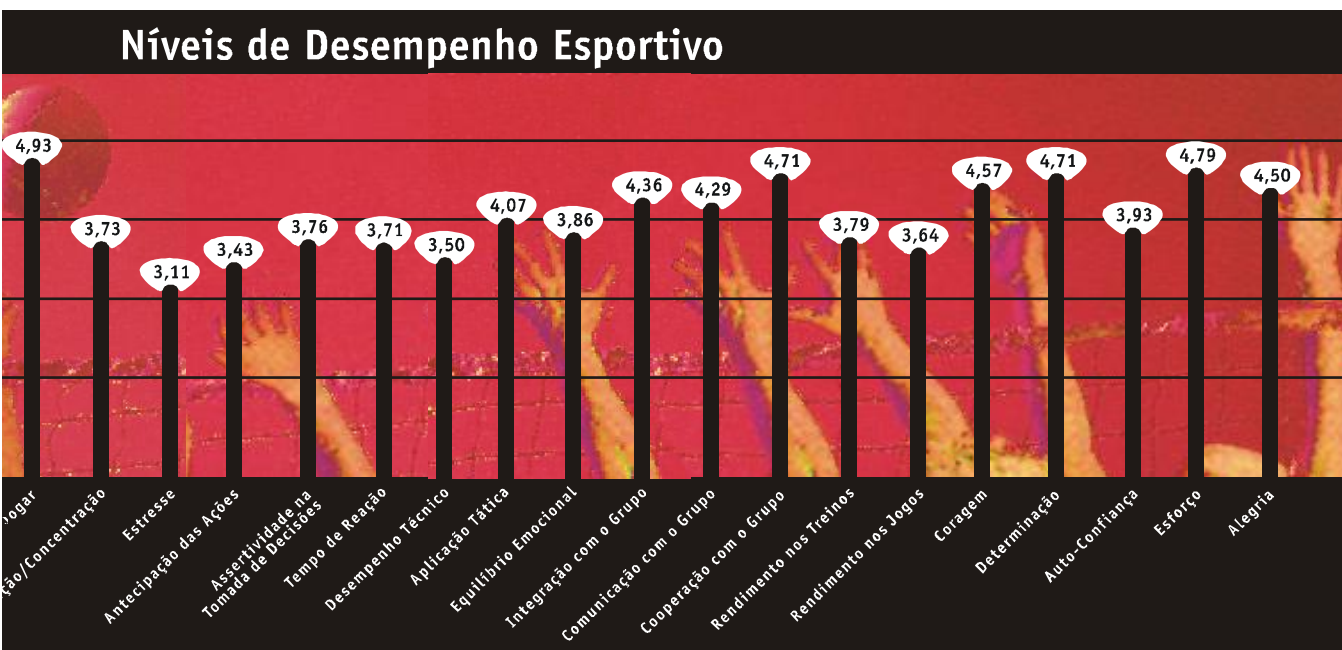
Os índices de dispersão dos três itens predominantes variaram de 0% a 7% e dos de menor média de 17% a 49%. Verifica-se com isto que os três itens com as médias mais altas refletem sintonia e os de média mais baixa indicam falta de sintonia. Os itens com as três médias mais elevadas indicam prontidão para treinamento, aperfeiçoamento e disputa.

8.4.3 Desempenho esportivo

O Inventário de desempenho esportivo objetivou quantificar a percepção das atletas em relação a fatores ligados ao seu desempenho esportivo apresentados na escala de 1 a 5. A nota média dos fatores ficou em 4,00 com desvio padrão de 0,54 e índice de dispersão de 14%. Os fatores de maior relevância foram respectivamente motivação para jogar, esforço, nível de energia positiva, nível de cooperação com o grupo e determinação. Os fatores de baixa relevância foram velocidade, estresse, explosão, antecipação das ações e desempenho técnico. O escore médio geral dos atletas na soma de todos os itens foi de 3,99 com desvio padrão de 0,33 e índice de dispersão de 8%.

	Valor Médio	Desvio Padrão	Índice de Dispersão	1			2			3			4			5		
				25	50	75	25	50	75	25	50	75	25	50	75	25	50	75
	4,07	1,03	25%															
	3,40	0,99	29%															
	3,07	1,10	36%															
	3,67	1,29	35%															
	4,73	0,46	10%															
	3,87	0,92	24%															
	4,93	0,26	5%															
	3,73	0,65	17%															
	3,11	0,78	25%															
	3,43	0,85	25%															
Decisões	3,76	0,92	24%															
	3,71	0,61	16%															
	3,50	0,52	15%															
	4,07	0,62	15%															
	3,86	0,53	14%															
	4,36	0,74	17%															
	4,29	0,73	17%															
	4,71	0,47	10%															
	3,79	0,43	11%															
	3,64	0,93	25%															
	4,57	0,65	14%															
	4,71	0,47	10%															
	3,93	0,73	19%															
	4,79	0,58	12%															
	4,50	0,65	14%															

Tabela 14: Desempenho Esportivo



Os aspectos do desempenho com maior média apresentaram índice de dispersão de 10% a 14% e os de menor média índice de 15% a 36%. Este fato coloca as melhores médias em consonância com o grupo e as menores em dissonância. Baseado nas maiores médias o grupo apresenta características de amplitude psicológica e volitivas como prontidão para disputas, vigor, integração e força de vontade. Nas menores médias foram encontrados aspectos físicos como explosão e velocidade, e valores técnico-táticos como antecipação e desempenho técnico. Outro aspecto de média baixa é caracterizado como psicofisiológico, mas o fato da média ser baixa neste caso passa a ser um indicador positivo de baixo nível de estresse.

8.4.4 Imagem corporal

O Inventário de Satisfação com a Imagem Corporal teve por finalidade quantificar a percepção das atletas em relação a partes e formas do corpo apresentadas numa escala de valores variando de 1 a 5. A pontuação média de satisfação em relação aos itens avaliados ficou em 4,06 com desvio padrão de 0,37 e índice de dispersão de 9%. A maior satisfação foi atribuída aos dentes, bochechas, altura, lábios e olhos. Os índices de menor satisfação foram atribuídos ao peso, joelhos, nariz, pés e barriga. O escore geral das atletas na soma de todos os itens foi de 3,96, a qual apresentou um desvio padrão de 0,93% e um índice de dispersão de 23%. Os itens de como a atleta percebe sua imagem vista pelo grupo apresentou uma média de 3,86, com desvio padrão de 0,36 e índice de dispersão de 9%, já a imagem em relação à torcida apresentou média 4,00, com desvio padrão de 0,68 e índice de dispersão de 17%.

	Valor Médio	Desvio Padrão	Índice de Dispersão	1			2			3			4			5		
				25	50	75	25	50	75	25	50	75	25	50	75	25	50	75
	4,07	0,46	11%															
	3,47	1,19	34%															
	4,47	0,74	17%															
	4,47	0,64	14%															
	3,60	1,12	31%															
	3,87	1,36	35%															
	4,40	0,91	21%															
	4,60	0,63	14%															
	4,33	0,82	19%															
	4,60	0,63	14%															
	4,47	0,64	14%															
	4,20	0,86	21%															
	4,40	0,74	17%															
	4,33	0,62	14%															
	4,27	0,59	14%															
	3,53	1,19	34%															
	3,93	0,96	24%															
	4,20	0,77	18%															
	3,47	1,06	31%															
	3,93	1,10	28%															
	3,53	0,92	26%															
	4,00	1,20	30%															
	3,80	0,94	25%															
	3,67	0,82	22%															
	4,07	0,80	20%															
	3,87	0,83	22%															
	4,07	0,88	22%															
	4,53	1,06	23%															
	3,47	1,06	31%															
	4,20	0,56	13%															
	3,86	0,36	9%															
a	4	0,68	17%															

Tabela 15: Satisfação com a Imagem Corporal

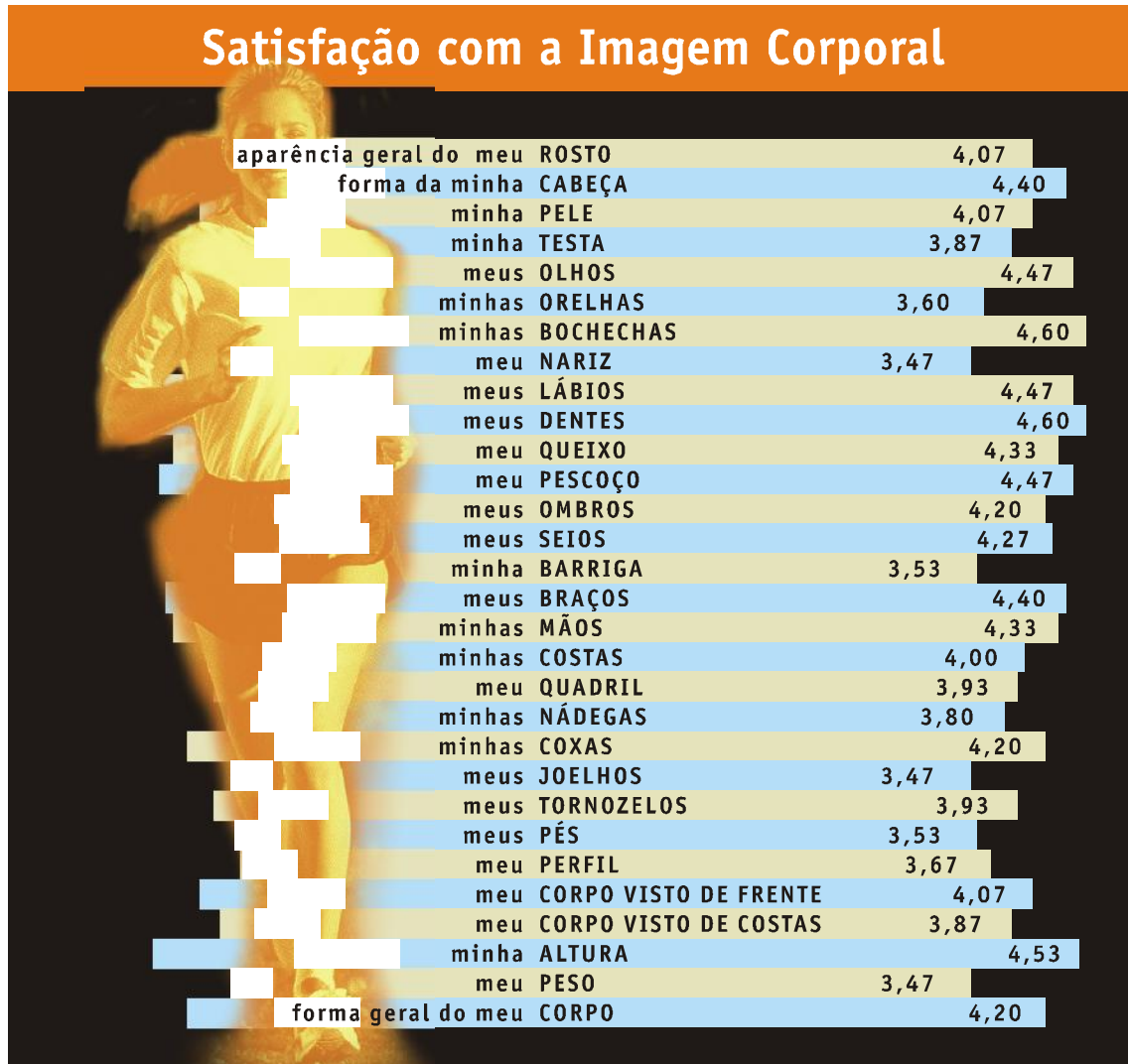


Figura 16 : Satisfação com a Imagem Corporal

Neste inventário observamos que as partes do corpo que apresentaram maior satisfação estão ligadas à parte superior do corpo e mais especificamente localizadas na cabeça e face (dentes, bochechas, lábios e olhos). O outro item com média elevada foi a altura, que também é relacionada à parte superior do corpo, pois sua medida é tomada no alto da cabeça.

Chamou atenção também o fato de todas as preferências estarem na parte anterior do corpo e poderem ser vistas com frequência na utilização de qualquer espelho que possa refletir o rosto.

As médias baixas referem-se a partes do corpo localizadas do diafragma para baixo (barriga, joelhos e pés). Também o peso que se localiza mais do diafragma para baixo sendo medido com as solas dos pés sobre uma balança. A única exceção das médias mais baixas foi a referência ao nariz. Outro aspecto peculiar é que as atletas são mulheres altas, se comparadas à média da população, e valorizam isto positivamente na sua imagem corporal. Nas médias mais baixas os itens peso e pés coincidem com a pesquisa de KNIJNIK (2001), sobre imagem real e ideal, onde estes dois aspectos aparecem em desarmonia. Estes dados indicam uma distorção da imagem corporal a partir de um padrão estético internalizado comum em mulheres atletas e não atletas e que se torna extremado nos casos de transtornos alimentares, como acentuado por GUEDES & GUEDES (1995) ; Daolio (*apud* ARAGÃO, 2001) ; KNIJNIK (2001); Nagel & Jones (*apud* BECKER, 1999).

8.4.5 Sociometria

O Levantamento Sociométrico ou Sociometria serviu para identificar e quantificar as relações entre os membros do grupo. O tratamento deste levantamento foi feito de forma a identificar as preferências e rejeições diretas, como também as preferências e rejeições estimadas. Na questão das preferências diretas uma atleta teve unanimidade apresentando um índice de 93% e a outra polaridade apresentou um índice de isolamento com apenas 14% das preferências do grupo. Nas rejeições ou exclusões feitas pelo grupo quatro atletas apresentaram índice mais alto, sendo duas com 36% e duas com 21%. Quanto a ter efetivado um número alto de preferências ou escolhas (expansiva nas escolhas) foram registrados quatro

ocorrências, e por ter feito um número alto de rejeições (expansiva nas rejeições) foram registrados dois casos.

TABELA 16: Classificação Sociométrica Da Equipe

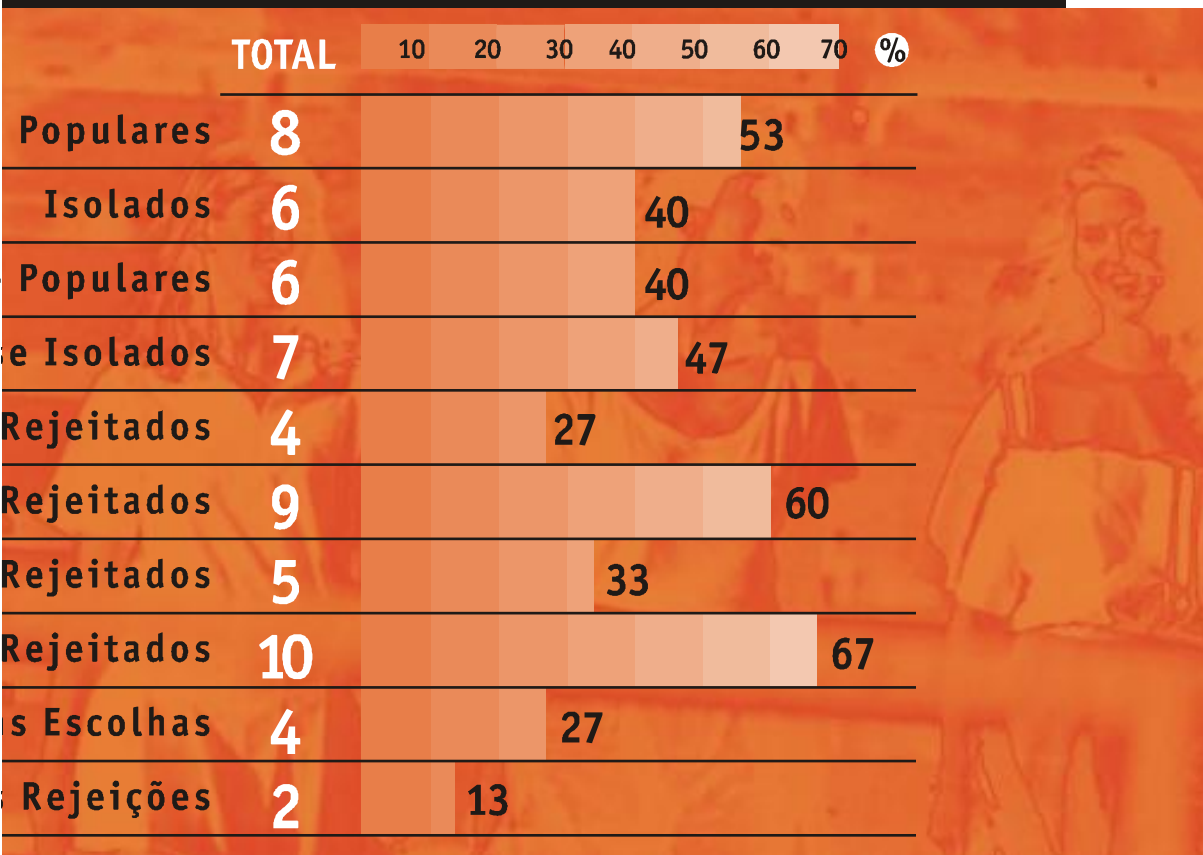
Atribuição	Total	%
Populares	8	53
Isoladas	6	40
Julgam-se Populares	6	40
Julgam-se Isoladas	7	47
Rejeitadas	4	27
Não Rejeitadas	9	60
Julgam-se Rejeitadas	5	33
Não se julgam Rejeitadas	10	67
Expansivas nas Escolhas	4	27
Expansivas nas Rejeições	2	13

Relação Média Entre Preferências e Rejeições

identificação	equação média	valor
Valor Médio de Preferências P Menos Rejeições R	P – R	
	4,73 – 1,20	3,53
Valor Médio de Preferências Estimadas P_e Menos Rejeições R	P_e – R	
	3,66 – 0,60	3,06

Figura 17: Relação entre Preferências e Rejeições

ificação Sociométrica da Equipe



ca da Equipe

O número de atletas consideradas populares teve um percentual 13% acima das consideradas isoladas. Ocorreu uma diferença de 6% entre as atletas populares e as que se julgavam populares e entre as isoladas e as que se julgavam isoladas, de 13%. As atletas rejeitadas representaram 27% do grupo, 6% abaixo das que se julgavam rejeitadas. As não rejeitadas representaram 60% do grupo, 7% abaixo das que não se julgavam rejeitadas. As atletas que fizeram muitas escolhas representaram o dobro das que fizeram muitas rejeições.

Cruzando-se os dados entre as três escolhas prioritárias, (estas foram feitas por ordem de preferência), observou-se um índice de escolhas mútuas de 64%, já as rejeições mútuas apresentaram um índice de 20%.

Ocorreram também três casos de atletas que, em suas escolhas rejeitaram uma colega que as havia preferido para jogar no mesmo time.

Os índices de popularidade e de não rejeitadas foram altos ficando entre 53% e 60%, complementados por um baixo índice de rejeição em torno de 27%. Pode-se entender disso que o grupo tem um bom índice de coesão.

O índice de coesão é relacionado diretamente ao desempenho esportivo, segundo FIGUEIREDO (2000); Spink (*apud* GOUVÊA, 2001); Russel (*apud* RÚBIO, 2002). Este fato também se concretizou com esta equipe por ter obtido um bom desempenho durante a superliga 2001/2002 (3º lugar geral).

O grupo também aparenta ter uma boa percepção das relações interpessoais uma vez que a diferença entre preferências e rejeições estimadas difere apenas 13,3% das preferências e rejeições efetivas.

8.4.6 Desenho da figura humana

Os teste projetivo do desenho da figura humana teve como objetivo entender o nível de percepção internalizado que as atletas tem do seu corpo, ou seja, sua imagem ou esquema corporal. Nos desenhos realizados apareceram onze desenhos femininos e quatro masculinos e em oito desenhos foi constatada a falta de uma ou várias partes do corpo. Sete figuras tiveram a cabeça desproporcionalmente maior que o corpo e oito apresentaram o tronco maior que as pernas. Três apresentaram braços muito curtos e 5 pernas exageradamente longas. Sete figuras foram desenhadas com uma ou as duas mãos escondidas. Em 10 desenhos não aparece

a delimitação do chão. Sete figuras apresentaram expressividade exclusivamente no rosto e quatro integraram a expressividade do rosto com a expressão dos braços.

Tabela 17 : Desenho da Figura Humana

Característica	Total	%
SEXO MASCULINO	4	27
SEXO FEMININO	11	73
SEM CHÃO	10	67
CABEÇA DESPROPORCIONALMENTE MAIOR	7	47
TRONCO DESPROPORCIONALMENTE MAIOR	8	53
MÃOS ESCONDIDAS	7	47
BRAÇOS DESPROPORCIONALMENTE CURTOS	3	20
PERNAS DESPROPORCIONALMENTE LONGAS	5	33
FALTA DE PARTES DO CORPO	8	53

Os desenhos com proporções razoavelmente equilibradas entre as várias partes do corpo totalizaram 27%, mas a maioria apresentou a cabeça e/ou a parte superior do corpo maior que a parte inferior. Em 53% dos casos as representações gráficas foram incompletas ocorrendo a falta de alguma ou alguma parte do corpo. Em 66% dos casos não existe a delimitação do chão. Estes dados agrupados levam a deduzir que a representação do esquema ou imagem corporal é falho e existe uma dificuldade entre a representação interna e o corpo concreto. Pode-se inferir ainda uma dificuldade de afirmação pessoal, na expressão das emoções e no contato com a realidade concreta. Tais conclusões podem ser verificadas de acordo com a investigação de LOWEN (1979); ALEXANDER (1983); FARAH (1995).

8.4.7 Desenho da equipe

A representação gráfica da equipe buscou entender a relação internalizada que cada atleta tem com a equipe e que espaço ocupa dentro dela. Nos desenhos da equipe, pode-se observar que oito deles apresentaram o grupo integrado fisicamente, de mãos dadas ou abraçado. Quatro desenharam as pessoas bem próximas, mas sem contato corporal e duas representaram os membros da equipe distanciados e sem contato direto. Apenas dois representaram o grupo sem a delimitação do chão. Três desenhos representaram as equipes com quinze

integrantes, cinco desenhos tiveram entre doze e quatorze integrantes, quatro desenhos tiveram entre nove e onze integrantes. As outras três atletas representaram a equipe respectivamente com sete, seis e quatro integrantes.

Tabela 18: Desenho da equipe

Características	Total	%
INTEGRAÇÃO COM PROXIMIDADE	5	33
INTEGRAÇÃO COM CONTATO FÍSICO	8	53
EQUIPE SEM CONTATO	2	13
DESENHO COM DELIMITAÇÃO DO CHÃO	10	67
EQUIPE COM MAIS DE 12 INTEGRANTES	8	53
EQUIPE COM MENOS DE 7 INTEGRANTES	3	20

No desenho da equipe é possível perceber que 87% das atletas perceberam o grupo bem próximo e integrado, sendo que 53% incluíram a representação de contato corporal. O grupo foi representado com mais de 10 pessoas por 73% das atletas o que também aponta para a visão de grupo. A delimitação do chão ficou representada em 67% dos desenhos aumentando em 33% em comparação com o desenho individual. Este dado indica claramente a possibilidade de que o grupo, o sentido de coletividade e o de pertencimento remetam a possibilidade de um “chão”, ou uma auto-afirmação mais positiva quando ocorre a passagem do individual ao coletivo. Este fato está apoiado num índice de 87% no que se refere à proximidade e integração. Tais conclusões acompanham os raciocínios de LOWEN (1979); FREIRE (2001); Fowler (*apud* VASCONCELOS, 1997).

8.4.8 Estresse

O Inventário de Tipologia de Estresse foi aplicado para identificar as características típicas de reação das atletas a situações estressoras que ocorrem no voleibol profissional. Os dados colhidos apontaram que 80% das atletas apresentam uma característica não defensiva, 13% apareceram como repressivas e 7% como sensíveis.

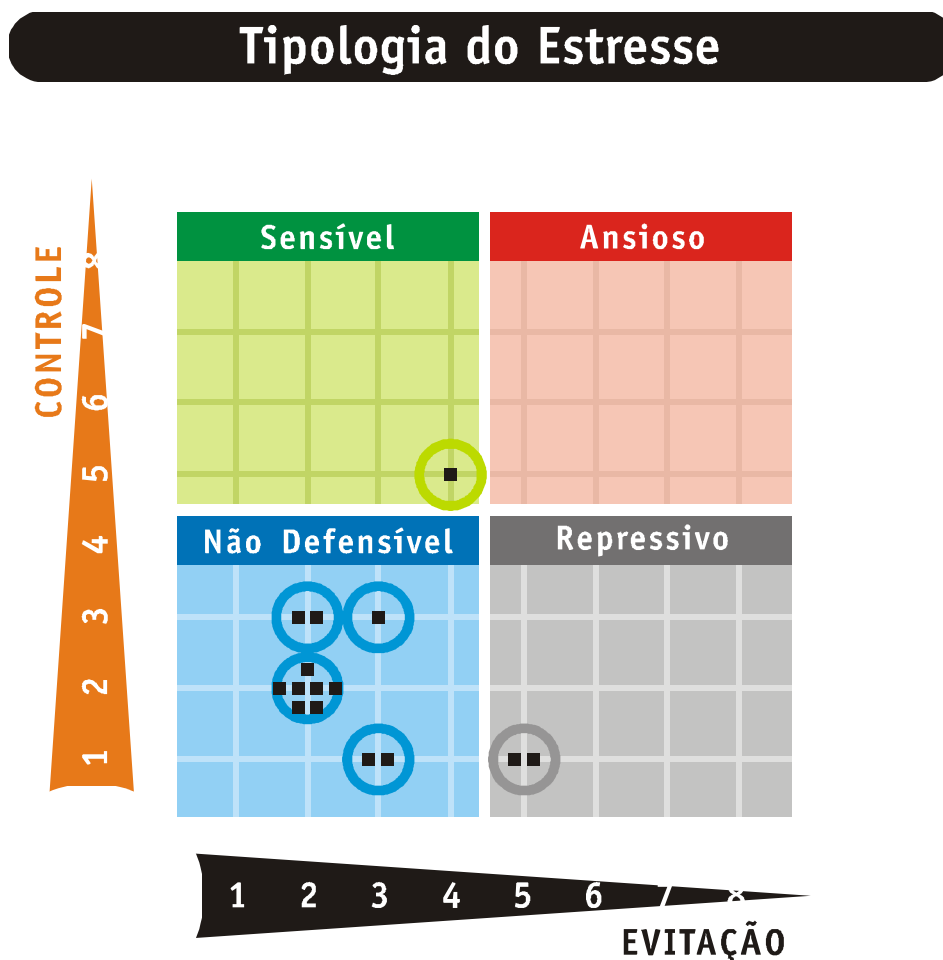


Figura 19: Tipologia de Estresse

A homogeneidade na forma de reagir ao estresse foi o dado mais proeminente deste inventário, quando se observa que 80% do grupo têm reações semelhantes, com divergência de apenas 20%. A característica principal apresentada é chamada de não defensiva e refere-se a pessoas que se ajustam bem às situações e que exercem controle sobre elas, lidam bem com a ansiedade ou outros estímulos emocionais. SCHMIDT (1998).

8.4.9 Comportamento

O Inventário da Forma de Comportamento foi aplicado visando entender os norteadores do comportamento típico das atletas em sua atuação desportiva. O

comportamento que ficou evidenciado como mais fácil foi o “sentir”, apontado por 60% do grupo e o mais difícil foi o “agir”, também com 60%. Na atribuição de valores para as interações ou trânsitos comportamentais, medidas numa escala de relevância de 1 a 6 perante as seis respostas apresentadas, a que obteve nota mais alta foi “fazer e sentir” com média de 4,2 e a menor foi “sentir e pensar” com 2,26. Na questão referente a percepções ficou mais fácil a percepção das emoções e mais difícil a dos pensamentos.

Tabela 19 : Forma de Comportamento

Comportamento mais Fácil	Total	%
SENTIR	9	60
PENSAR	3	20
AGIR	3	20

Comportamento mais Difícil	Total	%
AGIR	9	60
PENSAR	5	33
SENTIR	1	7

Integração de Comportamentos	Escore Médio (de 1 a 6)
FAZER E SENTIR	4,2
PENSAR E FAZER	3,86
FAZER E PENSAR	3,6
PENSAR E SENTIR	3,0
SENTIR E FAZER	2,33
SENTIR E PENSAR	2,26

Nível de Percepção	Escore Médio (de 1 a 5)
DAS EMOÇÕES	3,92
DOS MOVIMENTOS	3,78
DOS PENSAMENTOS	3,71

A equipe apresentou num primeiro momento, dentro do seu repertório comportamental, uma facilidade maior para “sentir” (60%), fato que se confirmou quando na questão sobre a maior dificuldade o “sentir” apareceu com apenas 7%. Outra confirmação surgiu na questão referente à “percepção”, na qual a “percepção das emoções” foi apontada como mais fácil. Pode-se observar ainda que nos trânsitos ou interações comportamentais existe uma dificuldade em unir o “sentir” ao “fazer” e o “sentir” ao “pensar”, que foram os índices que registraram a menor média (2,26 e 2,33). Ogilvie & Tutko (*apud* SAMULSKI, 1992), fazem referências de que atletas do sexo feminino são mais emocionais.

A maior dificuldade apontada diretamente foi o “agir”, com 60%, confirmado na avaliação do item de maior facilidade, que apresentou um percentual de 20%. Nas

interações comportamentais o “agir” tem bons índices (4,2 e 3,6) quando é o desencadeador (inicia um comportamento associado) e interage com o “pensar” e o “sentir”, e também quando aparece como consequência do “pensar” (3,86), mas como consequência do “sentir” aparece com um índice baixo (2,33). Na questão relacionada à percepção dos movimentos fica com um escore intermediário entre a maior evidência dos “sentimentos” e a menor evidência dos “pensamentos”.

O “pensamento”, por sua vez, aparece nas facilidades com um índice de 20% e nas dificuldades com 33%. Nas interações comportamentais, demonstra uma interação maior com o “fazer” (3,86 / 3,60) do que com o “sentir” (3,0 / 2,26) em todas as combinações apresentadas. No item “percepção do pensamento”, aparece como o mais difícil, atrás da percepção do “emoção” e da percepção do “movimento”.

Frente a estes dados tem-se o quadro de um grupo, que dentro de uma leitura psicodinâmica, apresenta um contato mais fácil com o id, os sentimentos e a geração de energia interna e que tem uma relativa dificuldade de integrar este aspecto ao ego motor (ligado ao controle consciente da motricidade) e ao ego sensor (ligado ao controle consciente da percepção e sensorialidade). Dito de outra forma a equipe é predominantemente emocional e apresenta dificuldades de integrar e analisar as emoções e também de transformá-las em ato motor, ou mais especificamente em gesto técnico. Topograficamente estas duas pontes (sentimento-ação / sentimento-pensamento) estão situadas no diafragma e na garganta. A equipe apresenta também uma relativa integração entre o ego motor e o ego sensor, ou seja, entre pensamento e ação e vice versa. Sobre estas questões verificar: FIUMARA, LEPRE & PELLIZZONI (1997); BOADELLA (1992); KIGNELL (1997); GARDNER (1994); BENDA & ENNES (2000); LISS (1997).

8.5 Comparação de Variáveis

Como caminho natural para o entendimento do perfil geral da equipe será apresentada na seqüência a comparação entre as médias dos vários levantamentos e inventários efetivados.

8.5.1 Atribuição de qualidades x motivação esportiva

O fator comum que aparece com maior média nestes dois inventários é a determinação e o gosto por desafios que se aproxima do impulso (desejo de ser vitorioso). Nas médias mais baixas o fator comum foi liderança.

8.5.2 Atribuição de qualidades x desempenho esportivo

Nas médias mais altas, os fatores comuns foram determinação e esforço. Da mesma forma pode-se agrupar motivação para jogar com gostar de desafios. Nas médias baixas não houve interações significativas.

8.5.3 Motivação esportiva x desempenho esportivo

O fator comum nas médias mais altas foi determinação e também a possibilidade de correlação entre a motivação para jogar e o impulso (desejo de ser vitorioso). Nas médias baixas, não ocorreram coincidências.

8.5.4 Satisfação com a imagem corporal x desenho da figura humana

Na comparação entre estes dois instrumentos, verificou-se um fato comum entre as partes preferidas do corpo estarem situadas na parte superior e a representação gráfica privilegiar a cabeça (47%) ou o tronco (53%). Os desenhos foram desproporcionalmente maiores na parte superior que na parte inferior do corpo. Este privilégio da parte superior se confirma com a baixa satisfação estar ligada preferencialmente a partes inferiores do corpo, o que no desenho é representado por pernas curtas (53%) ou pela ausência de pernas e/ou dos pés (27%).

8.5.5 Sociometria x desenho da equipe

Existe uma primeira correlação entre o índice de popularidade (53%) e o de não rejeitados (60%), que apontam para uma coesão com as representações gráficas da equipe, já que 87% das atletas representaram a equipe integrada e próxima e 53%

desenharam-na com laços corporais, também indicando coesão. Ocorreu uma coincidência de 53% entre a escolha das colegas para jogar no mesmo time na sociometria e a representação gráfica das mesmas atletas no desenho da equipe. Foi registrado o caso de uma atleta que desenhou próxima de si uma colega, a qual ela havia rejeitado na sociometria.

Um ponto coincidente é o das rejeições que na sociometria totalizam 27% e o das atletas que desenharam o grupo com menos de sete elementos e totalizarem 20%.

8.5.6 Comportamento x desenho da figura humana

Na investigação sobre a forma de comportamento a equipe apresentou uma característica predominantemente emocional. A emoção é entendida na Biossíntese como ligada ao folículo embrionário denominado de endoderma, que dá origem ao sistema gastro-intestinal, respiratório e renal e está associada topograficamente à parte anterior do tronco. Esta característica aparece em 53% dos desenhos da figura humana, nos quais o tronco foi desenhado desproporcionalmente maior. Este item também se alinha com a constatação das atletas de que a percepção das emoções é a mais fácil.

Outro ponto a ser visto no funcionamento é a dificuldade de integração entre sentimento e pensamento, cujo trânsito é situado topograficamente na garganta, segundo a Biossíntese. Este fato também é observado no desenho da figura humana no qual se constatou que 47% dos desenhos apresentaram pescoços desproporcionalmente finos, estreitando a ligação entre o tronco e a cabeça. Mais um aspecto de conexão possível é a dificuldade apresentada pelo grupo entre sentimento e ação, que se revela na dificuldade de transformar em atos concretos, manifestados pelo corpo, o que se está sentindo. Este aspecto aparece nos desenhos pela representação das mãos escondidas em 47% dos casos. Cabe ressaltar, que o voleibol é jogado preferencialmente com as mãos e a expressividade sem a participação delas pode indicar a dificuldade de transportar a emoção para a técnica. Esta conexão se fortalece quando se observa que apenas em 27% dos desenhos existe uma manifestação integrada entre a expressividade do rosto e dos braços. Tais dados são fundamentados com os estudos de FIUMARA, LEPRE & PELLIZZONI (1997); BOADELLA (1992); LOWEN (1979); ALEXANDER (1983).

8.5.7 Comportamento x desempenho esportivo

Na interação destes dois inventários observa-se que nas médias mais elevadas do desempenho esportivo aparecem predominantemente aspectos emocionais e volitivos como motivação, esforço, vitalidade, cooperação e determinação. Nas médias menores aparecem fatores eminentemente físicos e técnicos como velocidade, explosão, antecipação das ações e desempenho técnico. Comparando estes dados com os observados no comportamento, percebe-se que as médias maiores estão em sintonia com os campos emocionais, apontados pela equipe como sua característica principal. A maior dificuldade de funcionamento do grupo, a ação, aparece ligada às menores médias, as quais estão correlacionadas a desempenho físico e técnico. Evidencia-se uma alta capacidade ligada ao lado emocional e volitivo e ao mesmo tempo uma dificuldade de externalização destas capacidades traduzindo-as como expressões corporais e gesto técnico assertivo.

8.5.8 Tempo de atuação profissional e desempenho esportivo

Tomando por base a referência de dez anos de treinamento para se atingir o ponto ideal de desempenho conforme os estudos de MCPHERSON (1999) e NAVARINE & LADEWIG (1999), pode-se inferir que a equipe contando com 7,23 anos de tempo de atuação estaria com aproximadamente 72% de sua potencialidade de performance. Ao longo da disputa da superliga feminina de voleibol 2001/2002 o time apresentou um rendimento próximo desta marca obtendo 14 vitórias e sofrendo quatro derrotas, o que perfaz um índice de aproveitamento de 75%.

8.5.9 Forma de comportamento x faixa etária

A equipe apresentou uma característica predominantemente emocional e dificuldade de transferir a emoção ou intenção interna para o gesto técnico e também de processar e integrar a emoção. Estes fatores podem estar relacionados a faixa etária média da equipe que ficou em torno de 23 anos. Se forem excluídas as

duas atletas com idade acima de 30 anos a média do grupo baixa para 22, caracterizando a transição da fase da adolescência para a fase do adulto jovem na qual, comportamentos emocionais e impulsivos são freqüentes e esperados dentro do processo natural de desenvolvimento humano, conforme Erikson (*apud* LAZARUS & MONAT, 1984). Esta avaliação têm similaridade com a efetuada no item anterior (8.5.8), sobre tempo de atuação profissional e desempenho.

8.5.10 Coesão de grupo x liderança

Um aspecto característico desta equipe foi uma ótima coesão de grupo associada a um baixo índice de liderança. Todos os aspectos que indicaram cooperação, comunicação e coesão de grupo foram altos e os relacionados à liderança foram baixos.

8.5.11 Coesão e homogeneidade de respostas

A equipe apresentou uma característica de homogeneidade bastante grande que indica estar associada à coesão grupal. Os índices de respostas a várias questões tiveram índices percentuais bastante próximos como: 75% de aproveitamento na superliga 2001/2002 (vitórias); 85% do grupo apresentou alteração cardíacas ao relaxamento e 71% apresentou alterações na freqüência respiratória; 80% de coesão nas respostas ao inventário de atribuição de qualidades; 90% de coesão nas respostas do inventário de motivação esportiva; 86% de coesão nas respostas do inventário de desempenho esportivo; 67% em relação ao inventário de satisfação com a imagem corporal; na sociometria o índice de atletas que não tiveram nenhuma rejeição do grupo foi de 60%; no desenho da equipe 87% das atletas perceberam o grupo com bastante proximidade física; na forma de comportamento as escolhas do comportamento mais fácil e mais difícil tiveram um índice de coesão de 60%; na resposta ao estresse o grupo apresentou 80% de coesão na forma de agir. A média de coesão de respostas destes onze itens discutidos é igual a 76,45%, que poderíamos estimar como a média aproximada de coesão desta equipe.

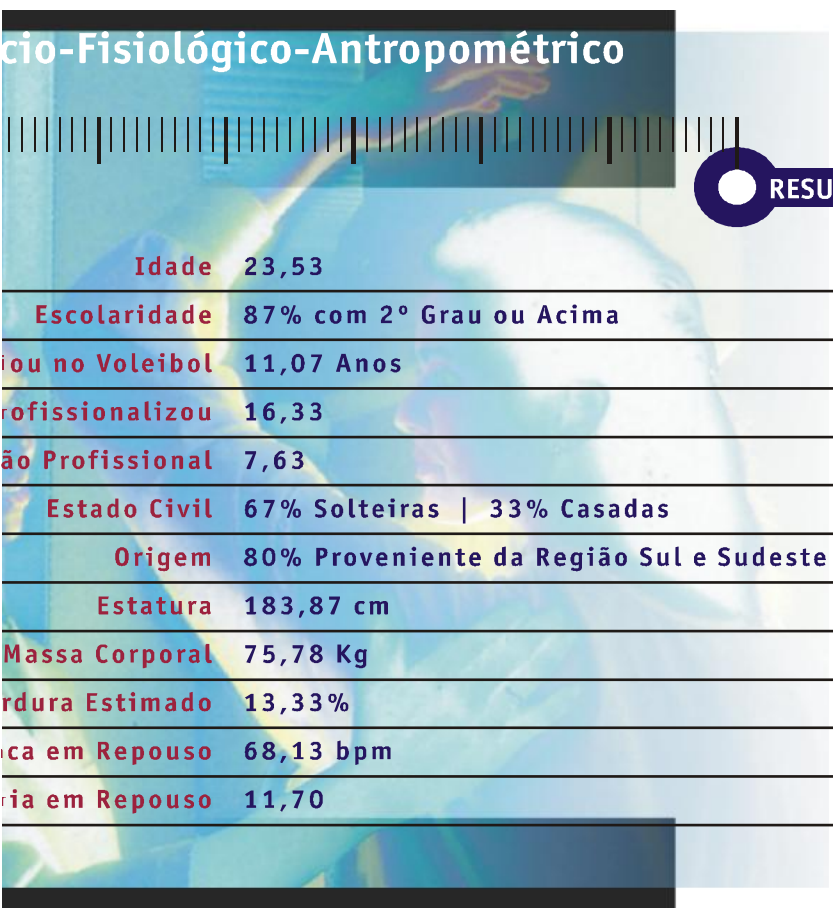
8.6 Perfil geral da equipe

A construção do perfil geral da equipe pretende criar uma visão integrada do funcionamento do grupo, entendendo a partir das médias gerais e comparação de variáveis, que perfil tem a equipe.

8.6.1 Perfil Sócio-Fisiológico-Antropométrico

Tabela 20: Perfil Médio Sócio - Fisiológico - Antropométrico

Itens	Resultados
IDADE	23,53
ESCOLARIDADE	87% COM 2º GRAU OU ACIMA
IDADE COM QUE INICIOU NO VOLEIBOL	11,07 ANOS
IDADE COM QUE SE PROFISSIONALIZOU	16,33
TEMPO DE ATUAÇÃO PROFISSIONAL	7,63 ANOS
ESTADO CIVIL	SOLTEIRAS: 67% CASADAS: 33%
ORIGEM	80% DA REGIÃO SUL E SUDESTE
ESTATURA	183,87
MASSA CORPORAL	75,78
PERCENTUAL DE GORDURA ESTIMADO	13,33%
FREQÜÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO	68,13 BPM
FREQÜÊNCIA RESPIRATÓRIA EM REPOUSO	11,70



Antropométrico

8.6.2 Perfil Psicológico

8.6.2.1 Qualidades e potencialidades

A equipe se caracterizou por ter um funcionamento acentuadamente emocional e por apresentar qualidades evidentes de determinação, esforço e vigor, como também por gostar de desafios, de jogar e de ser vitoriosa.

Na lida com a imagem ou esquema corporal ficou demarcado um privilégio da parte superior do corpo, mais acentuadamente do rosto e uma relação positiva com a altura.

Nos aspectos relacionais, o grupo apresentou boa coesão, em torno de 80%, e facilidade para estabelecer laços corporais e afetivos. Outra constatação é que, em se vendo como equipe, as atletas tendem a se sentir mais seguras e autoconfiantes.

No rendimento esportivo ficaram bem marcados os valores volitivos e os emocionais. Além dos já citados, também apareceram em destaque a coragem, a alegria e também a integração, a comunicação e a cooperação com o grupo.

8.6.2.2 Dificuldades e fragilidades

A equipe apresentou dificuldade de transferir com efetividade a emoção ou a intenção interna para o gesto técnico e também dificuldade de processar e integrar a emoção. Isto remete à conclusão de que falta integração adequada entre o sentir, o pensar e o agir.

Dentro das qualidades aparece primeira a dificuldade de lidar com a liderança, com o autocontrole emocional e com a autoconfiança. Cabe ressaltar que os dois últimos itens sofrem alterações para melhor quando a atleta se vê integrada ao grupo.

A noção de esquema corporal é deficitária do diafragma para baixo e as partes do corpo que indicaram menor satisfação foram a barriga, os joelhos, os pés e o nariz. Pode-se perceber com isto uma dificuldade de percepção do próprio corpo, propriocepção. O peso também foi visto como gerador de insatisfação.

Nos relacionamentos do grupo o índice de desintegração ou de não envolvimento está situado na casa dos 20%.

No rendimento esportivo as maiores dificuldades apontadas ficaram ligadas à esfera física, à técnico-tática e à cognitiva. Foram elas: velocidade, explosão, antecipação das ações, desempenho técnico, rendimento nos jogos e tomada de decisões.

8.7 Aplicabilidade da Psicologia Somática como Instrumento de Intervenção no Esporte de Alto Rendimento

Baseado no perfil médio apresentado pela equipe de vôlei feminino profissional do Paraná Vôlei – Rexona, será apresentada uma discussão da possibilidade da inclusão da psicologia de base somática como instrumental de intervenção. A presente discussão terá uma parte inicial de sustentação teórica baseada na interação dos múltiplos aspectos envolvidos na revisão bibliográfica e uma segunda com propostas de intervenção objetivamente focadas.

8.7.1 Sustentação teórica da aplicabilidade da psicologia somática

O esporte de alto rendimento é uma atividade de extremo desgaste tanto a nível físico, quanto no mental e no emocional e está voltada à busca constante de superação de limites.

Embora as formas de treinamento desportivo possam estar imersas em normas e padrões científicos a busca contínua da superação mantém o atleta continuamente no seu limite. Esta hiper exigência pode levar ao automatismo e a mecanizações das ações, a alienação do corpo, a perda do prazer do desempenho esportivo, ao estresse e ao *burnout*. Sobre esta questão conferir os trabalhos de RÚBIO (1997); DANTAS (1985); TUBINO (1984); MATVEIEV (1986); WEINECK (1999); GOMES (1999); GOUVÊA (2001); FIGUEIREDO (2000); WEINBERG & GOULD (2001); Scalan & Carpenter (apud LEMOS, 1997); GARCIA (2000).

No voleibol profissional acentuam-se determinadas peculiaridades e necessidades que conforme SERENE & SAMULSKY (1997); Deleplace (apud AFONSO, 2001); BORSARI (2001); HIPPOLYTE, TOTTERDELL & WIN (1993), são uma alta exigência mental acompanhada da necessidade de uma preparação nos nível físico, técnico, tático e psicológico. Além disso, é um jogo que exige um

elevado nível estratégico, de adaptabilidade e de alta coesão grupal. Estas foram as conclusões que chegaram AFONSO (2001); Schuman (*apud* KERKOSKI, 2001); PAULA, GRECO & SOUZA (2000); BLUMENFELD & SOFRONIA (1970); ZIEGELMANN (1990).

Além dos aspectos relativos às exigências típicas do voleibol, também precisa ser levado em conta o fator gênero, na lida com equipes femininas. Sabe-se que as mulheres atuando no esporte, em geral, apresentam um estresse mais elevado que os homens em situações de jogo, conforme Vasconcelos & De Rose Jr. (*apud* MACHADO, 1997); GARCIA & LEMOS (2000); SATO & DE ROSE JUNIOR (2001). Também apresentam algumas diferenças na performance devido a questões anátomo-fisiológico-funcionais, na visão de GHORAYEB, LOPES & BATISTA (1999), e também de WEINECK (1999).

A psicologia do esporte por sua vez, imersa nas ciências do esporte, faz por mister o estudo da conduta humana quando envolta por situações esportivas e utiliza uma esfera abrangente de referenciais teóricos e metodológicos que se mostram em fase de processo e sedimentação. SINGER (1977); MACHADO (1997); WALTER (2001); BECKER JR. & SAMULSKI (1998); RÚBIO (2000); WEINBERG & GOULD (2001); FRANCO (2000); MARTINI (2000); ÂNGELO (2000); MATARAZZO (2000).

Como esta construção ainda se estrutura e os paradigmas das linhas psicológicas que fazem o esteio de suas propostas são passíveis de questionamentos e inclusões, como em qualquer outro campo de intervenção psicológica, cabe cogitar a inclusão da psicologia de base somática como referencial viável e cabível dentro da psicologia do esporte. WAGNER (1998); RÚBIO (1997); GAERTNER (2001).

A psicologia somática em sua proposta geral traz alguns princípios que fazem sintonia direta com a atividade esportiva e especificamente o alto rendimento. O primeiro e mais forte deles é a visão integrada do ser humano, que é visto a partir da integração de aspectos físicos, cognitivos e emocionais. TROTTA (1996); BOADELLA (1992); SIGELMANN (2000).

O entendimento de que o corpo, as expressões, a postura e os gestos traduzem o inconsciente e as emoções é outra contribuição relevante da psicologia somática e pode ser aplicada a uma compreensão mais plena da qualidade do movimento no campo esportivo. Uma leitura psicodinâmica de base reichiana pode contribuir e

somar esforços nesta forma de entendimento. DARWIN (2000); ROLF (1990); ASSMAN (*apud* ARAGÃO ET ALL, 2001); LE BOUCH (1987); FADIMAM & FRAGER (1979); ALBERTINE (1994); LAPASSADE (1983); LOWEN (1985); REICH (1990); KURTZ & PRESTERA (1989); FREIRE (2001).

Outro fator associado ao da expressividade é o entendimento dos fatores constituintes da motricidade e suas implicações com a qualidade do gesto técnico e com a performance. O tônus muscular tem relação direta com as emoções e a intencionalidade e é afetado por suas alterações. Para uma adequada percepção do tônus, é importante o desenvolvimento da propriocepção, que, se não desenvolvida, pode prejudicar o potencial de expressão dos movimentos. LISS (1997); GAIARSA (1984); GARDNER (1993); GELB (1987); LE BOUCHE (1987); SOUCHARD (1986); MIRA (1987); MATURANA (2001); DAMÁSIO (2000); FONSECA (2002).

Em sintonia com os fatores que afetam a motricidade pode-se levar em conta também a atividade física voltada a saúde e seus efeitos orgânicos, mentais e comportamentais. Este fato deixa evidente e confirma em sua práxis a interação proposta pela psicologia somática entre soma e psique. Na área da atividade física voltada a saúde geral evidenciam os trabalhos de GUISELINI (1996); GUEDES & GUEDES (1995); GOLDENBERG & ELLIOT (2001); COOPER (1998) e NAHAS, BARROS & FRANCALACCI (2000); SKINERR (1997); NIEMAN (1999) e AMATO NETO (1999). Na área específica de contribuições com os quadros de depressão e ansiedade WEINBERG & GOULD (2001); SILVEIRA & DUARTE (2000) e Tkchuk & Marin (*apud* SANTOS, 2000). Como transformador do autoconceito e auto-imagem Biddle; Marsh & Redmayer; Sonstroem et al (*apud* WEINBERG & GOULD, 2000); SILVA (1999) e Nieman (*apud* ROEDER & FARIAS, 2000).

Outra contribuição de relevância e, com efeito, significativo da psicologia somática para o esporte é o entendimento do sistema nervoso autônomo e sua relação com a ativação (simpaticotonia) e o relaxamento (parassimpaticotonia). Também estão presentes nesta visão o funcionamento dos impulsos nervosos que orientam os movimentos, sistema alfa (músculos voluntários) e gama (tônus), respectivamente ligados à ação e à prontidão. Estes mapeamentos complementam a visão da influência da emoção e da intencionalidade muscular no gesto técnico. Se esta influência provier de um desequilíbrio autonômico, ou dos sistemas alfa e gama o movimento é afetado e perde sua plenitude e objetividade. BOADELLA (1993); LISS (1997); BAKER (1980); REICH (1975); KIGNEL (2000).

A imagem ou esquema corporal também é fator proeminente na atividade motora consciente (sistema alfa) e afeta a localização das sensações. Possuir uma imagem mental clara do próprio corpo indica uma imagem corporal adequadamente desenvolvida, já o contrário pode indicar desvios posturais e de movimentos. Outra correlação encontrada é de que a relação com a imagem corporal sirva de moderadora entre as realidades subjetivas e objetivas, afetando diretamente a autoestima e a motivação desportiva. Também pesam sobre a imagem corporal a ideologia, os padrões e valores sócio-culturais. SCHILDER (1994); DAMÁSIO (1996); FARAH (1995); LOWEN (1979); ALEXANDER (1983); Volkwein & Mcconatha (*apud* BECKER JR., 1999); VARELA SILVA & VASCONCELOS (1997); GUEDES & GUEDES (1995); WAGNER (2001); VASCONCELOS (1997).

A forma de comportamento do atleta, como ele se comunica e estabelece relações, também pode ser compreendido pela psicologia somática através da leitura da estrutura de caráter e da forma típica de agir. A mesma leitura individual se aplica ao grupo como entidade funcional distinta, que vai muito além do que o somatório das características individuais. Estes dados facilitam a compreensão dos padrões relacionais e da qualidade dos vínculos que possam se desenvolver ou não em nível grupal. Nos esportes coletivos como o voleibol, isto ganha evidência, pois coesão e desempenho andam em consonância. FIGUEIREDO (2000); Spink (*apud* GOUVÊA, 2001); FARAH (1985); Mathes & Murray (*apud* FIGUEIREDO, 2000); Carron & Ball (*apud* CRATTY, 1984); GOMES & EIPHANIO (1999); WEINBERG & GOULD (2001).

Um fator que transita por todas as facetas da psicologia somáticas anteriormente descritas é a possibilidade e a necessidade sempre presentes do entendimento do atleta não só como atleta, mas primordialmente, como ser humano em todas as suas necessidades. Sobre este fator, Gaertner (2001, p 101) considera que “os efeitos colaterais do trabalho vão além da competição ou do esporte fim e acabam se estendendo de forma positiva para a vida do desportista”.

8.7.2 Instrumentos de psicologia somática para intervenções focadas no esporte de alto rendimento

8.7.2.1 Diagnóstico

No estudo diagnóstico para estabelecer o perfil individual e grupal, podem ser utilizadas a técnica de análise do caráter da Orgonoterapia e da Análise Bioenergética, a análise funcional da Biossíntese e a leitura corporal do Método Rolf. O estudo da personalidade pode se utilizar dos referenciais citados acrescidos de uma leitura psicodinâmica de base reichiana.

8.7.2.2 Imagem ou esquema corporal e auto-estima

Para o reforço e refinamento da imagem corporal e da auto-estima podem ser usadas técnicas de sensibilização corporal da Análise Bioenergética e da Biossíntese. Alterações mais profundas podem ser obtidas com a aplicação do Método Rolf.

8.7.2.3 Dinâmica de grupo

Nos trabalhos de grupo podem ser usadas técnicas expressivas da Análise Bioenergética e as técnicas de *facing* e ressonância somática da Biossíntese.

8.7.2.4 Motivação, ativação e relaxamento

Ativação e relaxamento, que têm uma influência direta na motivação podem ser trabalhados com técnicas psicossomáticas da Análise Bioenergética, da Biossíntese e da Orgonoterapia. A Orgonoterapia trabalha baseada na regulação do sistema neurovegetativo, que influi na ativação e no relaxamento. A Bioenergética utiliza técnicas de relaxamento para desaceleração e soltura e técnicas de expressão emocional para ativação. A Biossíntese trabalha na intencionalidade muscular através da regulação do sistema alfa e gama com a técnica dos campos motores.

8.7.2.5 Atenção e concentração

Podem ser usadas técnicas respiratórias e de meditação usadas na Biossíntese, denominadas *centring*, associadas ao trabalho de *facing*.

8.7.2.6 Movimento

O movimento pode ser refinado através de alterações positivas do esquema corporal e da melhora da propriocepção através de técnicas de conscientização corporal da Análise Bioenergética, do trabalho de *grounding*, *centring* e campos motores da Biossíntese e da integração estrutural do Método Rolf.

8.7.2.7 Postura e refinamento do movimento

A melhora significativa da postura através de uma relação mais harmoniosa com a gravidade e o refinamento do movimento através da utilização dos músculos intrínsecos podem ser obtidos com a aplicação do Método Rolf, que integra as estruturas articulares e miofasciais.

8.7.2.8 Estresse e controle emocional

Da Análise Bioenergética podem ser usados exercícios expressivos aliados à respiração e à técnicas de relaxamento. Da Biossíntese podem ser empregadas três técnicas integradamente: o *grounding*, o *centring* e o *facing*.

8.7.2.9 Mentalização e recuperação de lesões

Para o trabalho mental em nível ideomotor voltado a antecipações situacionais, refinamento gestual ou recuperação, pode ser usado como recurso da Biossíntese a técnica de *centring* aliada à visualização ativa.

8.7.2.10 Desenvolvimento pessoal e da carreira esportiva

Todas as propostas de psicologia somática têm em comum a possibilidade de proporcionar ao atleta maior conscientização e integração dos seus aspectos cognitivos, físicos e emocionais. Na medida em que o atleta pode tomar consciência de seus limites e potencialidades efetivas, a vida pessoal e a esportiva pode ganhar outra dimensão, fora do campo da fantasia e da idealização, e sim no campo da concretude. A consequência direta é a geração da possibilidade de um gerenciamento mais adequado e coerente da vida pessoal e da vida esportiva.

CONCLUSÕES E SUGESTÕES PARA FUTUROS TRABALHOS

9.1 Conclusões

Através da análise dos dados obtidos por intermédio dos instrumentos de avaliação, da correlação entre os diversos resultados obtidos e do perfil geral da equipe aliados à fundamentação da revisão literária, o presente estudo obteve as seguintes conclusões:

- a) O perfil da equipe feminina de voleibol profissional estudada ficou caracterizado por um comportamento tipicamente emocional. Os aspectos classificados através de escores médios com valores mais altos ficaram ancorados nos fatores volitivos e emocionais. Os aspectos classificados com escores menores tiveram relação direta com aspectos físicos, técnicos e cognitivos.
- b) A equipe apresentou dificuldades de integrar pensamento, sentimento e ação. Esta dificuldade se manifestou em limitações na expressão do gesto técnico e da aplicação tática. As indicações para esta forma de comportamento foram correlacionadas em parte à idade e ao tempo de atuação profissional. A partir destes dados deduziu-se um estágio de desenvolvimento da equipe em torno de 72% de sua potencialidade de performance.
- c) A relação das atletas com seu esquema corporal apresentou-se imperfeita, havendo privilégio da parte superior do corpo em detrimento da parte inferior. Tal fato tem influência na propriocepção e conseqüentemente na qualidade da execução de gestos técnicos. Uma das variáveis de influência estimadas foi a internalização de padrões estéticos femininos que podem distorcer a imagem corporal. Outra variável estimada foi a falta de intimidade com o próprio corpo, o qual parece ser usado em grande parte de forma mecânica e repetitiva.
- d) A equipe demonstrou boa coesão grupal e pode-se constatar também que as

atletas tendem a sentir-se mais seguras e autoconfiantes quando estão em grupo. A média de coesão identificada através da homogeneidade nas respostas de 11 instrumentos utilizados e discutidos foi igual a 76,45%, que pode ser considerada como a média numérica aproximada de coesão desta equipe. Com este dado percentual, podemos concluir o que foi citado por muitos autores ao longo do capítulo 4, que a coesão do time está diretamente ligada a performance, pois o índice de aproveitamento da equipe na superliga foi de 75% (n. de vitórias), muito próximo dos 76,45% apresentados como índice médio de coesão.

- e) Dos instrumentos aplicados para avaliação da equipe pode-se inferir que algumas formas de utilização conjugada foram pertinentes como:
- utilização comparada entre o desenho da imagem corporal e o desenho da equipe;
 - utilização comparada entre o desenho da imagem corporal, o inventário de satisfação com a imagem corporal e o inventário comportamental;
 - utilização comparada entre o desenho da equipe e o levantamento sociométrico;
 - utilização comparada entre o inventário de atribuição de qualidades, motivação esportiva e desempenho esportivo;
 - utilização comparada entre o inventário comportamental e o desempenho esportivo.
- O inventário de tipologia de estresse que foi utilizado, além de identificar a forma típica de resposta ao estresse identificou também a coesão de respostas do grupo a uma demanda situacional.
- f) Os fatores emocionais interferem diretamente na postura e no gesto técnico e existe uma interação direta e de mão dupla entre os aspectos físicos, mentais e emocionais como longamente relatado nos capítulos II, IV, V e VI e também identificado pelas inúmeras avaliações efetivadas.
- g) O esporte de alto rendimento tem na atualidade um elevado grau de exigência que transforma os atletas em profissionais sujeitos a todas as disfunções ocupacionais que outras atividades profissionais expõe o ser humano. Como forma de se lidar com esta demanda atípica, por estar envolta numa cultura bem específica que é a esportiva, sugere-se uma abordagem da psicologia somática integrada a uma visão ergonômica. A ergonomia, com seu corpo de

conhecimento voltado ao homem e ao trabalho pode auxiliar no balizamento das demandas profissionais específicas que são comuns a outras profissões. Pode-se aventar a possibilidade de uma ergonomia do esporte.

- h) Respondendo a primeira parte da hipótese levantada no início desta pesquisa concluiu-se que a psicologia somática possui instrumental de intervenção devidamente estruturado e com abrangência psico-sócio-fisiológica. Este instrumental se mostrou adequado para atender as demandas apresentadas pela equipe estudada, que giraram em torno da necessidade de integração com o próprio corpo e também de integrar pensamento, sentimento e ação.
- i) As abordagens de psicologia somática propostas neste estudo, que foram a Orgonoterapia, a Análise Bioenergética, a Psicoterapia Somática Biossintese e a Integração Estrutural – Método Rolf (*rolfing*), possuem compreensão e instrumental próprio e específico para situações abrangentes e pontuais apresentadas pelo esporte de alto nível. A Orgonoterapia e o Método Rolf fazem frente às demandas individuais, já a Análise Bioenergética e a Psicologia Somática Biossintese se prestam a atender tanto as demandas individuais como as de grupo.
- j) A intervenção baseada na psicologia somática requer uma formação na linha psicológica em questão, por esta possuir uma estruturação específica e ampla. Esta necessidade se impõe para se assegurar resultados precisos e adequados.
- k) Respondendo a segunda parte da hipótese levantada no início desta pesquisa, concluiu-se que a psicologia somática reúne suporte teórico - metodológico adequado para fazer parte do repertório de linhas psicológicas que fundamentam a psicologia do esporte, pois comparada-a às outras abordagens ora empregadas, esta acrescenta o aspecto psicossomático e formas de intervenção diretas no corpo, na postura e no movimento sem deixar de atender as demandas psico-emocionais.

9.2 Sugestões para futuros trabalhos

- a) Aplicar as técnicas de intervenção da Psicologia Somática abordadas neste estudo em modalidades esportivas coletivas e individuais e mensurar seus resultados. Esta aplicação poderia ter como referência principal a Psicologia Somática Biossintese complementada por elementos da Análise Bioenergética e do Método Rolf de Integração Estrutural. Outra possibilidade significativa seria a inclusão de uma visão ergonômica na aplicação deste trabalho, visto que a profissionalização do esporte comporta este enfoque.
- c) Aplicar as técnicas de Psicologia Somática e mensurar seus efeitos em equipes de base e em atletas de modalidades individuais durante seu processo de desenvolvimento esportivo. Neste caso, o trabalho poderia seguir a orientação de desenvolver habilidades psicológicas e preparar os atletas para as demandas psico-emocionais do esporte de alto rendimento. Também instrumentalizá-los com o auxílio da ergonomia para um desempenho profissional saudável.
- d) Pesquisar a possibilidade de aplicação do teste miocinético PMK na área esportiva. Este parece ser um instrumento bem adequado ao esporte e também ao trabalho de psicologia somática, pois sua fundamentação está baseada na leitura das alterações emocionais expressas pelas modificações do tônus muscular.
- e) Estudar a possibilidade da aplicabilidade da Psicologia Somática além do esporte de alto nível, no esporte educativo, formativo, social e de lazer. No esporte educativo, por exemplo o princípio de espontaneidade dos movimentos e de aumento da propriocepção pode ser bem explorado.
- f) Aprofundar a pesquisa sobre a aplicação dos testes projetivos da figura humana e do grupo em outras modalidades esportivas e incluir na decodificação as especificidades destas modalidades.
- g) Comparar e analisar mais detalhadamente os índices de frequência cardíaca, respiratória e percentual de gordura.
- h) Aprofundar a pesquisa em todas as variáveis abordadas, que na presente pesquisa pela sua característica generalista, foram avaliadas em conjunto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACHCAR, R. O psicólogo brasileiro. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1994.
- AFONSO, C.A. O conhecimento do treinador a respeito das metodologias de ensino e do treino do voleibol na formação. 2001. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto) - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto , UP, Portugal.
- ALBERDA, J.; MURPHY, P. Team building: a way to successful coaching. The Coach - FIVB, Lausanne, n.1, mar. 1997.
- ALEXANDER, G. Eutonia. São Paulo: Martins Fontes, 1983.
- ALMEIDA, D.D. de . Considerações sobre a técnica de intervenção na couraça muscular. . In: OLIVEIRA, J.G. ; RODRIGUES, H. Tecendo a rede das psicoterapias corporais. Rio de Janeiro: Sony Music, 199_. 1 CD-ROM.
- ALVES, D.J. O teste sociométrico: sociogramas. Porto Alegre: Globo, 1974.
- AMATO NETO, V. Aspectos imunológicos da atividade física. In: GHORAYEB, N. ;
- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION – APA DIVISION 47. Disponível em: <http://www.psyc.unt.edu/apadiv47/>. Acesso em mar. 2002.
- ANDRADE, M.L.A. Distúrbios psicomotores. São Paulo: EPU, 1984.
- ARAGÃO, M.G.S. ; TORRES, A.N. ; CARDOSO, C.K.N. Consciência corporal: uma concepção filosófico-pedagógica de apreensão do movimento. In: Revista brasileira de ciências do movimento, Campinas, v.22, n.2, jan. 2001.
- ARAÚJO, J.B. Voleibol moderno : sistema defensivo. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1994.
- ASSUMPÇÃO, M.L. T. Machado de Assis: história e pré-história. In: Arquivos brasileiros de psicologia, Rio De Janeiro, v.45, n.3/4, jul/ago 1993.
- BAKER, E.F. O labirinto humano: causas do bloqueio da energia sexual. São Paulo: Summus, 1980.

- BAPTISTA,C.A.S ; GHORAYED, N. ; DIOGUARDI, G.S. Supertreinamento. In: GHORAYEB,N. ; BARROS, T. O Exercício: preparação fisiológica,avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.
- BARBANTI,V.J. Aptidão física: um convite à saúde. São Paulo: Manole, 1990.
- BARRETO,A.C. ; BARBOSA-BRANCO,A. Influência da atividade física sistematizada no estresse e na fadiga dos trabalhadores do restaurante universitário da universidade de Brasília. Atividade Física & Saúde. Londrina, v.5, n. 2, p.23-29, 2000.
- BARROS, T. O Exercício: preparação fisiológica,avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.
- BECKER JÚNIOR, B. ; SAMULSKI, D. Manual de treinamento psicológico para o esporte. Rio Grande do Sul : FEEVALE, 1998.
- BECKER JUNIOR ,B ; TELÖKEN, E. A criança no esporte. In: BECKER JUNIOR, B. Psicologia aplicada à criança no esporte. Novo Hamburgo, FEEVALE, 2000.
- BECKER JUNIOR, B. Psicologia aplicada à criança no esporte. Novo Hamburgo, FEEVALE, 2000.
- BENDA, R. N.; ENNES, F.C.N. Aprendizagem motora como componente do treinamento esportivo: uma relação holonômica. In: GARCIA, E. S. ; LEMOS, K.L.M. Temas atuais em educação física e esportes 5. Belo Horizonte: Health, 2000.
- BENDA, R.N. A detecção,seleção e promoção do talento esportivo em uma abordagem sistêmica. In: GARCIA, E.S. ; LEMOS, K.L.M. ; GRECO, P.J. Temas atuais em educação física e esportes 3. Belo Horizonte: Health, 1998.
- BERTHERAT, T. O correio do corpo : novas vias da antiginástica. São Paulo: Martins Fontes, 1986.
- BIENFAIT, M. Fâscias e pompages: estudo e tratamento do esqueleto fibroso. São Paulo: Summus, 1999.
- BLANK, P. A função da função do orgasmo. In: Arquivos Brasileiros de Psicologia, Rio de Janeiro, v.49, n.2, abr/jun. 1997.

- BLUMENFELD, S. ; SOFRONIA, L. La personnalité de l'entraîneur des équipes féminines de volley-ball. *Médecine du Sport, França*, v.2, n.44, p.37-39, 1970.
- BOADELLA, D. *Correntes da vida*. São Paulo: Summus, 1992.
- _____. *Manual de biossíntese*. São Paulo: IBB, s/d a.
- _____. *Nos caminhos de Reich*. São Paulo: Summus, 1985.
- _____. *Somatic Psychology and somatic psychoterapy: a cronology over four centuries*. In: _____. *Energy & Character*. Schweiz, v.30/2, apr. 2000.
- _____. *Transferência, política e narcisismo*. São Paulo: IBB, s/d b.
- BOMFIM, E.M. *Psicologia social, psicologia do esporte e psicologia jurídica*. In: BORG, G. *Escalas de Borg para a dor e o esforço percebido*. São Paulo: Manole, 2000.
- BORSARI, J. R. *Voleibol: aprendizagem e treinamento um desafio constante*. São Paulo: EPU, 2001.
- BOYENSEN, G. *Entre psique e soma: introdução à psicologia biodinâmica*. São Paulo: Summus, 1986.
- BRANDÃO, M. R. *Perfil psicológico : uma proposta para avaliar atletas*. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. São Paulo, v.7, n.2, p.16-27, 1993.
- _____. *Psicologia do esporte*. In: GHORAYEB, N. ; BARROS, T. *O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos*. São Paulo: Atheneu, 1999.
- _____. *Relatório de preparação psicológica*. In: NASCIMENTO, L.F. *Relatório da seleção brasileira de volley ball adulta feminina – 1992*. Rio de Janeiro, 1992.
- BRUNINI, C. ; SAMPAIO, C. *Homeopatia: princípios, doutrina e farmácia*. São Paulo: Mythos, 1993.
- BURITI, M.A. ; WITTER, G.P. ; BURITI, M.S.L. *Psicologia no the sport psychologist (1995/1996): análise da produção científica*. In: BURITI, M.A. *Psicologia do esporte*. São Paulo: Alínea, 2001.
- CALABRESI, C.A.M. *Psicologia esportiva: estudo da relação entre atividade física e auto-eficácia*. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADE FÍSICA e SAÚDE, 3, 2000, Florianópolis. *Anais*. Florianópolis, 2000.
- CAMPOS, E.P. *O paciente somático no grupo terapêutico*. In: MELLO FILHO, J. de. *Psicossomática hoje*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.

- CANÇADO, J. C. Psicologia chinesa : as cinco almas vegetativas. In: SIMPÓSIO NACIONAL de PSICOLOGIA CORPORAL, 2001, Maringá. Anais. Maringá : CESUMAR, 2001.
- CANTU,R.I. ; GRODIN A.J. Myofascial manipulation : theory and clinical application. Florida: An Aspen Publication, 1992.
- CAPRA.F. O ponto de mutação. São Paulo: Cultrix, 1986.
- CARDOSO,M. Fatores de motivação em jovens praticantes de futsal. In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO DESPORTO DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, 5, 1997, Moçambique. Atas Vol. II. Portugal, UP, 1998.
- CASTRO, M.H.S. ; DE ROSE JUNIOR, D. Personalidade do atleta. . Revista Paranaense de Educação Física. Curitiba, v.1, n.2, p.15-30, nov. 2000.
- CAVASINI, S.M. et all. Efeito da situação de platéia, selecionada através da sociometria e relacionada à características de personalidade. In: Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v.4, n.1, 1982.
- CHOPRA, D. Corpo sem idade , mente sem fronteiras. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- CIPULLO, M.A.T. Falando do corpo : o papel do verbo na bioenergética. São Paulo: Summus, 2000.
- COOPER, R. ; SAWAF, A. Inteligência emocional na empresa. Rio de Janeiro: Campus, 1997.
- COOPER, K.H. É melhor acreditar: a importância da fé para a saúde e a boa forma. Rio de Janeiro: Record, 1998.
- COTTA, J.A. Cortes epistemológicos nas concepções de Freud, Reich e Boadella. In: CICLO REICH, 11, 2000, Curitiba.
- _____. O setting fetal ou terapia uterina. In: KIGNEL,R. Energia e caráter 1. São Paulo: Summus, 1997.
- COUTINHO, N.A.F. A mandala viva : uma contribuição ao conceito de totalidade psicofísica. 1999. Monografia (Especialização em Psicologia Junguiana). IBEHE / UNAERP, São Paulo.
- COX, R.H. Sport psychology: concepts and applications. USA: Brown & Benchmark, 1994.
- CRATTY, B.J. Psicologia do esporte. Rio de Janeiro: Prentice Hall, 1984.

- DA SILVA, M.A.D. Exercício e qualidade de vida. In: Ghorayeb, N. ; Barros, T. O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.
- DADOUN, R. Cem flores para Wilhelm Reich. São Paulo: Moraes, 1991
- DAHMER, H. ; FRAPPIER, P. ; BROHM, J.M. Reich perante Marx e Freud. Lisboa: Antídoto, 1978.
- DAMÁSIO, A. O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- DAMÁSIO, A. O mistério da consciência. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- DANTAS, E.H.M. A prática da educação física. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.
- DAOLIO, J. Cultura: educação física e futebol. Campinas: editora da UNICAMP, 1997.
- DARWIN, C. A expressão das emoções no homem e nos animais. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- DE ROSE JUNIOR, D. O esporte e a psicologia: enfoque do profissional do esporte. In: RUBIO, K. Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do psicólogo, 2000.
- _____. Resumo de trabalhos apresentados em eventos científicos 1991-1999: GEPPE / USP. São Paulo: EEFUUSP, 2000.
- _____. Sintomas de stress no esporte infanto-juvenil. Treinamento Desportivo. São Paulo, revista 3, v.2, p. 12-20, 1997.
- DE ROSE JUNIOR, D. ; SATO, C.T. Nível de stress competitivo: comparação entre sexos e esportes individuais e coletivos. Grupo de estudos e pesquisas em psicologia do esporte. Disponível em : <http://www.usp.br/eef/esporte/2000.htm>. Acesso em 10 mar. 2002.
- DE ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E.G ; SIMÕES, A.C. Principais variáveis de comportamento de stress em atletas de seleções brasileiras. In: Resumo de trabalhos apresentados em eventos científicos 1991-1999: GEPPE / USP. São Paulo: EEFUUSP, 2000.
- DESHIMARU, T. ; CHAUCHARD, P. Zen y cérebro. Barcelona: Kairós, 1994.
- DETHLEFSEN, T. ; DAHLKE, R. A doença como caminho. São Paulo: Cultrix, 1996.

- DOS SANTOS, S.G ; SHIGUNOV, V. Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade teórica que precisa ser aplicada. *Treinamento Desportivo*. Curitiba, v.5, n.2, p. 74-83, 2000.
- DÜRCKHEIM, K.G. Hara: o centro vital do homem. São Paulo: Pensamento, 1995.
- DYCHTOWALD, K. Corpomente. São Paulo: Summus, 1984.
- ELIADE, M. Yoga: imortalidade e liberdade. São Paulo: Palas Athena, 1996.
- FADIMAN, J. ; FRAGER, R. Teorias da personalidade. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1979.
- FARAH, R.M. Integração psicofísica: o trabalho corporal e a psicologia de C.G.Jung. São Paulo: Robe Editorial, 1995.
- FEITIS, R. Ida Rolf fala sobre rolfing e realidade física. São Paulo: Summus, 1986.
- FELDENKRAIS, M. Vida e movimento. São Paulo: Summus, 1988.
- FERREIRA FILHO, E. et al. Determinação do nível de motricidade geral de crianças de 10 a 17 anos. Um estudo intercultural. In: GARCIA, E.S; LEMOS, K.L.M. Temas atuais em educação física e esportes 5. Belo Horizonte: Health, 2000.
- FEUERSTEIN, G. Tantra: sexualidade e espiritualidade. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2001.
- FIGUEIREDO, S.H. variáveis que interferem no desenvolvimento do atleta de alto rendimento. In: RUBIO, K. Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- FIUMARA, R. ; LEPRE, S. ; PELLIZZONI, M. Do sofrimento à emoção. In: LISS, J. ; STUPIGGIA, M. A terapia bioassistêmica. São Paulo: Summus, 1997.
- FLEURY, S. Competência emocional: o caminho da vitória para equipes de futebol. São Paulo: Editora Gente, 1998.
- FONSECA, V.da. Para uma epistemologia da psicomotricidade. Motricidade: a revista digital do mestrado - UCB. Rio de Janeiro, n.1, 2002. Disponível em <http://www.castelobranco.br/prppg/revista/editorial.htm>. Acesso em fev.2002.
- FONTANA, D. Estresse: faça dele um aliado e exercite a autodefesa. São Paulo: Saraiva, 1991.
- FRANCO, G.S. Psicologia no esporte e na atividade física. São Paulo: Manole, 2000.

- _____. Quando o esporte encontra o psicodrama. In: RUBIO,K. Psicologia do esporte: interfaces,pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- FRANKEL, E. ; CORRÊA, M. Campos de intencionalidade: integrando a sistêmica familiar com a biossíntese. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE BIOSÍNTESE, 2. Salvador, 2000. Anais. Salvador:OABS, 2000.
- FRAWLEY, D. Uma visão ayurvédica da mente. São Paulo: Pensamento, 1999.
- FREEDSON, P.S. Body composition and performance. In: PUHL,J. ; BROWN, C.H. ; VOY,R.O. Sport science perspectives for Women. Champaign: Human Kinetics Books, 1985.
- FREIRE, M.C.A.F. O corpo reflete seu drama: uma revisão psicossomática – somatodrama. In: SIMPÓSIO NACIONAL de PSICOLOGIA CORPORAL, 2001, Maringá. Anais. Maringá : CESUMAR, 2001.
- GAERTNER,G. Integração estrutural: método Rolf. In: Psicologia Somática. Curitiba v.1, n.1, fev.1999.
- _____. Psicologia corporal no esporte. In: SIMPÓSIO NACIONAL de PSICOLOGIA CORPORAL, 2001, Maringá. Anais. Maringá : CESUMAR, 2001.
- _____. Reich: um furacão que passou pelo século XX. . In: Psicologia Somática. Curitiba v.1, n.1, fev.1999.
- GAIARSA, J.A. Organização das posições e movimentos corporais: futebol 2001. São Paulo: Summus, 1984.
- _____. Reich 1980 : trabalho corporal em psicoterapia, fundamentos e técnicas. São Paulo: Agora, 1982.
- GARANHANI ,M.C. A motricidade nos estudos da educação infantil no Brasil: uma análise da produção teórica na área da educação (1983 – 1998). In: Revista paranaense de educação física, Curitiba, v.1, n.2, nov. 2000.
- GARCÍA, F.G. O *burnout* em jovens desportistas. In: BECKER JUNIOR, B. Psicologia aplicada à criança no esporte. Novo Hamburgo, FEEVALE, 2000.
- GARDNER, H. Inteligências múltiplas : a teoria na prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.
- GELB, M. O aprendizado do corpo: introdução à técnica de Alexander. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

- GHORAYEB, N. ; LOPES, C.M.C. ; BAPTISTA, C. A. A mulher atleta. In:___ ; Barros, T. O Exercício: preparação fisiológica,avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.
- GOLDENBERG, L. ; ELLIOT, D. L. O poder de cura dos exercícios. Rio de Janeiro: Campos, 2001.
- GOLEMAN, D. Inteligência emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- GOMES, A.C. ; MOREIRA, A. Sistema de preparação integral na ginástica aeróbica esportiva. Treinamento Desportivo, v.2, n.1, p. 65-72, 1997.
- GOMES, A.C. Treinamento desportivo. Londrina: Editora Treinamento Desportivo, 1999.
- GOMES, A.C.;TEIXEIRA,M. Esportes : projeto de treinamento. Londrina: Centro de Informações Desportivas, 1997.
- GOMES, F.L. ; EPIPHANIO, E.H. Coesão de grupo: uma experiência em psicologia do esporte com as equipes mirim e infantil do voleibol de Franca. Treinamento Desportivo. Londrina, v.4, n.2, ago. 1999.
- GONÇALVES, A.M.; PERPÉTUO, S.C. Dinâmicas de grupo na formação de lideranças. Rio de Janeiro: DP & A Editora, 1998.
- GOUVÊA, F.C. A motivação e o esporte: uma análise inicial. In: BURITI,M.A. Psicologia do esporte. São Paulo: Alínea, 2001.
- GRANDJEAN, E. Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem. Porto Alegre: Bookman,1998.
- GUISELINI, M. Qualidade de Vida. São Paulo: Editora Gente, 1996.
- GUEDES, D.P. ; GUEDES, J. E.R.P. Exercício físico na promoção da saúde. Londrina: Midiograf, 1995.
- GUNTZEL, A.M. et all. Avaliação física da seleção brasileira adulta feminina de volley-ball.In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA,16, 2001, Foz do Iguaçu. Anais. Foz do Iguaçu, 2001.
- HERNANDES JÚNIOR, B.D.O. Treinamento desportivo. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- HIPPOLYTE,R. ; TOTTERDELL,B. ; WINN,P. Styrategies of team management through volleyball. United Kingdom: Epidote, 1993.
- HOFFMANN,R. ; GUDAT,U. Bioenergética: liberar a energia vital. Porto Alegre: Kuarup, 1997.

- HURTADO, J.G.G.M. Educação física pré-escolar e escolar: uma abordagem psicomotora. Porto Alegre: Edita, 1996.
- _____. Inventário de motivação desportiva. Curitiba: s.n.t. , 2000.
- KELEMAN, S. Anatomia emocional: a estrutura da experiência. São Paulo: Summus, 1992.
- KERKOSKI, M.J. Esporte e Inteligência Emocional. 2001. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis.
- KIGNEL, R. Fluxo da forma e posturas da alma. In: Organizando. Rio de Janeiro, 1997. Disponível em:
<http://www.ax.apc.org/~jgco/orgoniza/artigos/9campos.htm> . Acesso em out. 1997.
- KIGNEL, R. Energia e caráter 1. São Paulo: Summus, 1997.
- KNAPP, B. Desporto e motricidade. Lisboa: Compendium, s/d.
- KNIJNIK, J. D. Mulheres no esporte: uma nova roupa velha. Educación Física e Deportes. Buenos Aires, ano 7, n.42, nov. 2001. Disponível em :
<http://www.efdeportes.com/efed42/mulher.htm>. Acesso em 5 abr. 2002.
- _____. Mulheres atletas vivem conflito em sua imagem corporal. Prometeu.com.br : notícias de universidades e centros de pesquisa, abr. 2002. Disponível em : <http://www.prometeu.com.br/NOTICIA.ASP?COD=71>. Acesso em 8 mar. 2002.
- KOSAKA, L. Os desafios da mulher no ambiente esportivo. WMulher. Abr. 2000. Disponível em http://www.wmulher.com.br/colabora/l_kosaka/os_desafios.htm. Acesso em 6 mar. 2002.
- KURTZ, R. ; PRESTERA, H. O corpo revela. São Paulo: Summus, 1989.
- LAPASSAD, G. La bio-energía: ensayo sobre la obra de W. Reich. México: Editorial Gedisa, 1983.
- LAWSON, J. Endorfinas: la droga de la felicidad. Barcelona: Obelisco, 1992.
- LAZARUS, R. S. ; MONAT A. Personalidade. Rio de Janeiro: Zahar, 1984.
- LE BOULCH, J. Rumo a uma ciência do movimento humano. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987.
- LEMOS, K.L.M. A motivação e o técnico na ginástica aeróbica esportiva. Temas atuais em educação física e esportes 2. Belo Horizonte: Health, 1997.

- LISS, J. Não sou o único a sofrer: os métodos de grupo na terapia bioenergética. In:____. A terapia bioenergética: uma abordagem original da terapia psicocorporal. São Paulo: Summus, 1997.
- _____. Funções corporais na libertação e crescimento emocionais. In: LOWEN, A. Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Agora, 1985.
- _____. O corpo traído. São Paulo: Summus, 1979.
- _____. Bioenergética. São Paulo: Summus, 1982.
- _____. O corpo em terapia: a abordagem bioenergética. São Paulo: Summus, 1977.
- MACHADO, A. A. Psicologia do esporte : temas emergentes I. São Paulo: Ápice, 1997.
- MACPHERSON, S. L. Expert novice differences em performance skills and problem representations of youth and adults during tennis competition. Research quarterly for exercise and sport. USA, n. 70, 1999.
- MAGILL, R.A. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgar Blucher, 1984.
- MALUF JUNIOR, N. Reich : o corpo e a clínica. São Paulo: Summus, 2000.
- MANN, W.E. Orgônio, Reich & Eros: a teoria da energia vital de Wilhelm Reich. São Paulo: Summus, 1989.
- MATARAZZO, F. A tipologia junguiana e sua utilização no esporte. In: RUBIO, K. Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- MATSUDO, S.M. ; MATSUDO, V.K.R. ; BARROS NETO, T. L. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. Atividade Física & Saúde. Londrina, v.5, n. 2, p. 60-76, 2000.
- MATTHIESEN, S.Q. Criança, corpo e educação: fragmentos da obra de Wilhelm Reich. In: Revista brasileira de ciências do movimento, Campinas, v.22, n.2, jan. 2001.
- MATURANA, H. Cognição, ciência e vida cotidiana. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2001.
- MATVÉIEV, L.P. Fundamentos do treino desportivo. Lisboa; Horizonte, 1986.
- MELLO FILHO, J. de . Psicossomática hoje. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.

- MENDES, F. ; FONSECA, M. Escola, escola, quem és tu? Lisboa: Martins Fontes,1982.
- MENEGATTI, C.L. A dor como elemento na construção do esquema corporal. 1995. Monografia (Especialização em Psicomotricidade). Fundação da UFPR, Curitiba.
- _____. Dor e esquema corporal. In: SIMPÓSIO NACIONAL DE PSICOLOGIA CORPORAL, 2001, Maringá. Anais. Maringá : CESUMAR, 2001.
- MENZEL, H.J. Problemas metodológicos na análise biomecânica de arremesso no basquetebol. In: GARCIA, E.S. ; LEMOS, K.L.M. ; GRECO, P.J. Temas atuais em educação física e esportes 3. Belo Horizonte: Health, 1998.
- MIRA, A.M.G. Psicodiagnóstico miocinético : PMK. São Paulo: Vetor, 1987.
- MIRANDA, R. ; RIBEIRO, L.C. Motivação: a compreensão teórica para melhoria do desempenho nos treinamentos e competições esportivas. Treinamento Desportivo, v.2, n.1, p. 65-72, 1997.
- MONTEIRO, M.Z. Indivíduo e sociedade: um eterno conflito? In: MALUF
- MONGIOVI, A. A biossíntese e a busca do self perdido winnicottiano: uma aventura ao centro do ser. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE BIOSÍNTESE, 2. Salvador, 2000. Anais. Salvador: OABS, 2000.
- MORGAN, W.P. Prediction of performance in athletics. In: KLAVORA,P. ; DANIEL, J.V. Coach, athlete, and the sport psychologist. Champaign: Human Kinetics, 1979.
- MOSQUERA, J.J.M. ; STOBÄUS,C.D. Psicologia do desporto. Porto Alegre: Editora da Universidade, UFRGS,1984.
- MOURA, L. Energia orgônica. Rio de Janeiro: edição do autor, 19__.
- NAHAS, M.V. ; BARROS,M.V.G. ; FRANCALACCI,V. O pentáculo do bem estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Atividade Física & Saúde. Londrina, v.5, n. 2, p. 48-59, 2000.
- NAVARINI, C.B. ; LADEWIG,I. O nível de conhecimento dos ciclistas brasileiros sobre os principais conceitos de nutrição e performance. CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO DESPORTO DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, 6, 1999, Florianópolis. Atas . Florianópolis, 1999.
- NAVARRO, F. Metodologia da vegetoterapia caracterológico-analítica. São Paulo: Summus, 1996.

- NEIDHOEFER, L. Trabalho corporal intuitivo: uma abordagem reichiana. São Paulo:Summus, 1994.
- NIEDEFFER, R. M. Psyched to win: how to master mental skills to improve your physical performance. Champaign: Human Kinetics, 1992.
- NIEMAN, D.C. Exercício e saúde. São Paulo: Manole, 1999.
- NISHIYAMA, H. ; BROWN, R.C. Karate : the art of empty hand fighting. Tokyo: Tuttle, 1998.
- O'CONNOR, P.J. Psychological aspects of endurance. In: SHEPARD, R.J ; ASTRAND, P.O. Endurance in Sport.. London: Blackwell Scientific Publications, 1992.
- PAULA, P.F.A. ; GRECO,P.J. ; SOUZA, P.R.C. Tática e processos cognitivos subjacentes a tomada de decisões nos jogos esportivos coletivos. In: GARCIA, S. ; LEMOS, K.L.M. Temas atuais em educação física e esportes 5. Belo Horizonte: Health, 2000.
- PEREIRA, S.V. Contribuição do programa de ginástica na empresa(SESISC) na mudança do estilo de vida dos participantes e na melhoria das relações interpessoais nas organizações. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADE FÍSICA e SAÚDE, 3, 2000, Florianópolis. Anais. Florianópolis, 2000. p.90.
- PETROSKI, E. L. Antropometria : técnicas e padronizações. Porto Alegre: Palotti,1999.
- PETROSKI, E.L. ; VELHO, N.M. ; DE BEM, N.F.L. Idade de menarca e satisfação com o peso corporal. In: Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Florianópolis, v.1, n.1, p 30-36, 1999.
- PIERRAKOS, J.C. Energética da essência. São Paulo: Pensamento, 1995.
- POWERS, S.K. Fundamentos do metabolismo do exercício. In: AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Prova de esforços & prescrição de exercícios. Rio de Janeiro: Revinter, 1994.
- RAKNES, O. Wilhelm Reich e a orgonomia . São Paulo: Summus, 1988.
- RAMOS, J.O.F. et all. Idade de volibolistas X fc em repouso. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA,16, 2001, Foz do Iguaçu. Anais. Foz do Iguaçu, 2001. p.131.
- RAMIREZ, F.A. Psicanálise enquanto elemento das ciências desportivas. Educación Física e Deportes. Buenos Aires, ano 7, n.35, abr. 2001.

Disponível em : http://www.efdeportes.com/efed35/psican_1.htm. Acesso em 26 fev. 2002.

REICH, W. A função do orgasmo. São Paulo: Brasiliense, 1975.

_____. Cosmic superimposition. New York: Farrar, Straus & Giroux, 1973.

_____. Análise do caráter. Viseu: Martins Fontes, s/d.

REQUENA, Y. Acupuntura e psicologia. São Paulo: Andrei, 1990.

ROBERGS, R.A ; ROBERTS, S.O. Exercise physiology: exercise, performance, and clinical applications. Boston: Mc Graw-Hill, 1996.

RODRIGUES, L.O.C. ; GARCIA, E.S. Fadiga: falha ou mecanismo de proteção?

In: GARCIA, E.S. ; LEMOS, K.L.M. ; GRECO, P.J. Temas atuais em educação física e esportes 3. Belo Horizonte: Health, 1998.

ROEDER, M.S. ; FARIAS, S.F. Rotinas de movimentação moderada: uma perspectiva terapêutica na saúde mental. Revista Paranaense de Educação Física. Curitiba, v.1, n.2, p.71-87, nov. 2000.

ROLF, I.P. Rolfing: a integração das estruturas humanas. São Paulo: Martins Fontes, 1990.

ROTH, K. Como melhorar as capacidades coordenativas. In: GARCIA, E.S. ; LEMOS, K.L.M. ; GRECO, P.J. Temas atuais em educação física e esportes 3. Belo Horizonte: Health, 1998.

ROWLEY, A.J et all. Does the iceberg profile discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. Journal of Sport and Exercise Psychology. USA, n.17, 1995.

RUBIO, K. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. Disponível em: <http://pages.apis.com.br/psicologia/Rubio.htm>. Acesso em fev. 2002.

_____. O trajeto da psicologia do esporte e a formação de um campo profissional. In: _____. Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

_____. Trabalho corporal em equipes esportivas: mais um espaço de intervenção psicológica. In: Boletim clínico – PUC SP. São Paulo, v.3, dez. 1997. Disponível em: <http://www.pucsp.br/~clinipsic/katia.html>
[Acesso em fev. 2002](#)

RUFFO, A.M. ; PINTO, M.E.B. ; PEREIRA, V.R. Influências da atividade física como minimizadora da depressão na terceira idade. In: CONGRESSO

- BRASILEIRO DE ATIVIDADE FÍSICA e SAÚDE, 3, 2000, Florianópolis. Anais. Florianópolis, 2000. p. 150.
- RUSSO, J. O corpo contra a palavra : as terapias corporais no campo psicológico dos anos 80. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 1993.
- SAIDON, O.I. O grupo operativo de Pichón Rivière . In: BAREMBLITT, G. Grupos: teoria e prática. Rio de Janeiro: Graal, 1986.
- SALDANHA, A.J. et all . Relação entre frequência cardíaca em repouso e traços ansiosos no voleibol. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA,16, 2001, Foz do Iguaçu. Anais. Foz do Iguaçu, 2001. p130.
- SALES NETO, J. I. Avaliação cineantropométrica : seleção brasileira de voleibol feminino. Rio de Janeiro: s.n.t. , 2000.
- SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa Universitária – UFMG, 1992.
- _____. Relatório de avaliação psicológica. In: NASCIMENTO, L.F. Relatório da seleção brasileira de volley ball adulta feminina – 1993. Rio de Janeiro,1993.
- SAMULSKI, D. ; CHAGAS, M.H. ; NITSCH, J.R. Stress. Belo Horizonte: LAPES / UFMG, 1996.
- SAMULSKI, D. ; NOCE,F. ; CHAGAS,M. Situações estressantes da competição e as técnicas de controle aplicadas por atletas jovens. In: GRECO, P.J. et all. Temas atuais em educação física e esportes 2. Belo Horizonte: Health,1997.
- SAMULSKI, D. ; PUSSIELDI,G.A. ; NOCE,F. Estudo dos estilos de liderança e características preferidas por treinadores de voleibol e de natação. In: GARCIA, E.S. ; LEMOS, K.L.M. ; GRECO, P.J. Temas atuais em educação física e esportes 3. Belo Horizonte: Health, 1998.
- SANTOS, A.R.R. Atividade física e saúde mental: propostas para discussão. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADE FÍSICA e SAÚDE, 3, 2000, Florianópolis. Anais. Florianópolis, 2000. p. 13.
- SCHMIDT, U. Stress: and how to overcome it. The Coach - FIVB, Lausanne,n.1, mar. 1998.
- SCHILDER, P. Imagem do corpo: as energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1984.
- SENF, B. Fundamentos reichianos da medicina psicossomática. In: VIANA, C.R.L..

- Orgon. Rio de Janeiro: Raízes, 19__.
- SERBER, S. Uma postura para vida: método Rolf de integração estrutural. São Paulo: edição da autora, 1999.
- SERENINI, A.L.P. ; SAMULSKI, D. Análise dos efeitos de um programa de treinamento mental no desempenho do saque em atletas de voleibol de alto nível no Brasil. In: GRECO, P.J. et all. Temas atuais em educação física e esportes 2. Belo Horizonte: Health,1997.
- SERGIO, M. Motricidade humana: um paradigma emergente. Blumenau: editora da FURB,1995.
- SERRA, M.A. A memória do corpo: o movimento e a psicoterapia. In: Insight psicoterapia, São Paulo, ano 3, n.26, fev. 1993.
- SIGELMANN, E. ; OLIVEIRA, J.G.C. Esboço de um mosaico de inter-influências germinado a partir de Reich. In: OLIVEIRA,J.G. ; RODRIGUES, H. Tecendo a rede das psicoterapias corporais. Rio de Janeiro: Sony Music, 199_. 1 CD-ROM.
- SIGELMANN, E. A psicossomática: Reich ignorado. In: MALUF JUNIOR, N. Reich: o corpo e a clínica. São Paulo: Summus, 2000.
- _____. A estranheza da psicanálise groddeckiana. In: Arquivos brasileiros de psicologia, Rio de Janeiro, v.47, n.4, out/dez. 1995.
- SILVA, M.A.D. da . Exercício e qualidade de vida.. In: Gorayeb, N. ; Barros, T. O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.
- SILVEIRA, L.D. ; DUARTE, M.F.S. Percepção de pessoas diagnosticadas com transtorno depressivo perante os benefícios da atividade física regular. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADE FÍSICA e SAÚDE, 3, 2000, Florianópolis. Anais. Florianópolis, 2000. p. 94.
- SIME, W.E. ; MCKINNEY, M.E. Manejamento do estresse: aplicações na prevenção e reabilitação da doença cardíaca coronariana. In: AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Prova de esforços & prescrição de exercícios. Rio de Janeiro: Revinter, 1994.
- SIMÕES, A. C.; KNIJNIK, J. D.; MACEDO, L. L. O ser mulher no esporte de competição: a mulher e a busca dos limites no esporte de rendimento. Treinamento Desportivo, Curitiba, v.5, n.2, p 62-73, dez. 2000.

- SINGER, R. N. Psicologia dos esportes: mitos e verdades. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977.
- SINGER, R.N. ; MURPHEY,M. ; TENNAT,L. K. Handbook of research on sport psychology. New York: Mc Graw-Hill, 1993.
- SKINNER, J.S. Atividade física e saúde. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE, 1, 1997, Florianópolis. Anais. Florianópolis,1997. p.44^a-44^c.
- SMITH, R.E ; CRISTENSEN, D.S. Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. . Journal of Sport and Exercise Psychology. USA, n.17, 1995.
- SOUCHARD, P.E. Reeducação postural global. São Paulo: Ícone, 1986.
- STERNBERG, R.J. Psicologia cognitiva. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
- STUPIGGIA,M. Sinto que você me sente. A empatia. In:__. A terapia Biossistêmica:uma abordagem original da terapia psicocorporal. São Paulo: Summus, 1997.
- SUINN, R.M. Sete etapas para a performance de pico. São Paulo: Manole,1988.
- TAGLIARI,I.A. ; ANDRIGUETTO, M.S. ; KREBS, R.J. Motivos apresentados por pré-adolescentes para prática do futebol na escolhinha da ADUFMS. In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO DESPORTO DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, 5, 1997, Moçambique. Atas Vol. II. Portugal, UP, 1998.
- TAMBURRINI, C. O retorno das amazonas. Educación Física e Deportes. Buenos Aires, ano 4, n.13, p. 1-3, mar. 1999. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd42/mulher.htm>. Acesso em 2 abr. 2002.
- THOMAS, A. Esporte: introdução a psicologia . Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.
- TROTA, E.E. Wilhelm Reich e a psicossomática. In: MALUF JUNIOR, N. Reich: o corpo e a clínica. São Paulo: Summus, 2000.
- _____.Psicossomática reichiana e metodologia da orgonoterapia. Rio de Janeiro: edição do autor, impressão Avenida Central, 1996.
- TUBINO, M.J.G. Metodologia científica do treinamento desportivo. São Paulo: Ibrasa, 1984.
- VARELA-SILVA, M.I. ; VASCONCELLOS O. Medos e receios com a imagem corporal e motivação para a prática desportiva. Comparação de três grupos

- étnicos numa perspectiva biocultural. In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO DESPORTO DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, 5, 1997, Moçambique. Atas Vol. II. Portugal, UP, 1998.
- VASCONCELOS, E.G. ; DE ROSE JÚNIOR, D. Correlação entre os sintomas de stress pré-competitivo em atletas infanto-juvenis. In: DE ROSE JÚNIOR, D. Resumo de trabalhos apresentados em eventos científicos 1991-1999: GEPPE / USP. São Paulo: EEFUSP, 2000.
- VASCONCELOS, O. Satisfação com a imagem corporal. Estudo interétnico em adolescentes de diferentes estádios maturacionais. In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO DESPORTO DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, 5, 1997, Moçambique. Atas Vol. II. Portugal, UP, 1997.
- VEIGA, A.L. ; COLAÇO, C. ; BRITO, A.P. Ansiedade, atenção e inteligência (fator g) na prestação desportiva em Ginástica artística. In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO DESPORTO DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, 5, 1997, Moçambique. Atas Vol. II. Portugal, UP, 1997.
- VIANA, C.R.L. Do corpo ao espírito. In: SIMPÓSIO NACIONAL de PSICOLOGIA CORPORAL, 2001, Maringá. Anais. Maringá : CESUMAR, 2001.
- VOZNIAK, O.S. Sistema de competições e sistema de treinamento. Treinamento Desportivo, São Paulo, v.2, n.1, p.5-10, 1997.
- WAGNER, C. M. O corpo no esporte: uma aproximação ao ato falho no esporte. In: SIMPÓSIO NACIONAL de PSICOLOGIA CORPORAL, 2001, Maringá. Anais. Maringá : CESUMAR, 2001.
- WAGNER, C.M . Reich e Freud: continuidade ou ruptura? São Paulo: Summus, 1996.
- _____. Futebol e orgasmo. São Paulo: Summus, 1998.
- WALTER, M.R. Psicologia do esporte. Contato-CRP 08, Curitiba, ano 22, n.111, nov/dez., 2001.
- WEINBERG, R.S. ; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- WEINECK, J. Treinamento ideal. São Paulo: Manole, 1999.
- ZAKHAROV, A. Ciência do treinamento desportivo. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.

ZIEGELMANN, I. O voleibol científico. Porto Alegre: Sagra, 1990.

ZIMMER, H.R. Filosofias da Índia. São Paulo: Palas Athena, 1986.

ANEXO A -

PROTOCOLO DE CARACTERIZAÇÃO GERAL

Identificação	<p>Nome: _____</p> <p>Idade: _____</p> <p>Cidade que nasceu: _____</p> <p>Estado: _____</p> <p>Marque um X:</p> <p><input type="checkbox"/> Casada <input type="checkbox"/> Solteira <input type="checkbox"/> Outros</p>
Escolaridade	<p>1. Escolaridade (marcar um X)</p> <p><input type="checkbox"/> Primeiro grau completo <input type="checkbox"/> Segundo grau completo</p> <p><input type="checkbox"/> Primeiro grau incompleto <input type="checkbox"/> Segundo grau incompleto</p> <p><input type="checkbox"/> Terceiro grau completo</p> <p><input type="checkbox"/> Terceiro grau incompleto</p>
Experiência No Vôlei	<p>2. Com que idade começou a jogar vôlei? _____</p> <p>3. A quanto tempo joga como profissional? _____</p> <p>4. Em quantos clubes você já jogou? _____</p>

ANEXO B - INVENTÁRIO DE ATRIBUIÇÃO DE QUALIDADES

Nome: _____

Marque com números de 1 (mínimo) a 5 (máximo) de acordo com o grau das qualidades relacionadas. Sendo: 1- Fraco; 2 - Regular; 3 - Bom; 4 - Muito Bom; 5 - Excelente.

- 1- Introversa ()
- 2- Extroversa ()
- 3- Emotiva ()
- 4- Racional ()
- 5- Metódica ()
- 6- Criativa ()
- 7- Tranquila ()
- 8- Ansiosa ()
- 9- Determinada ()
- 10- Esforçada ()
- 11- Disciplinada ()
- 12- Competitiva ()
- 13- Líder ()
- 14- Corajosa ()
- 15- Autoconfiante ()
- 16- Alegre ()
- 17- Responsável ()
- 18- Otimista ()
- 19- Inteligente ()
- 20- Perfeccionista ()
- 21- Gosta de desafios ()

ANEXO C -

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO ESPORTIVA

Adaptado de TUTKO, OGILVIE & LYON (1984)

Nome: _____

Marque com números de 1 (mínimo) a 5 (máximo) de acordo com o seu grau de motivação. Sendo: 1- Fraco; 2 - Regular; 3 - Bom; 4 - Muito Bom; 5 – Excelente.

1. IMPULSO ()
(desejo de ser vitoriosa)
2. AUTOCONFIANÇA ()
(segurança em você e em suas habilidades)
3. AGRESSIVIDADE ()
(obstinada, auto- confiante, durona, toma iniciativas)
4. CAPACIDADE DE SER TREINADO ()
(desejo de ser treinada e melhorar suas capacidades)
5. DETERMINAÇÃO ()
(persistente, veste a camisa, não desiste)
6. EMOTIVIDADE ()
(auto- controle emocional)
7. DESENVOLVIMENTO CONSCIENTE ()
(realiza tarefas com assertividade dentro das normas estabelecidas)
8. CONFIANÇA ()
(acredita e aceita as pessoas da equipe)
9. RESPONSABILIDADE ()
(assume as responsabilidades e aceita culpas individuais e do grupo)
10. LIDERANÇA ()
(assume, toma decisões e se encarrega dos outros)
11. FORÇA MENTAL ()
(objetiva, decidida, positiva)

ANEXO D – INVENTÁRIO DE DESEMPENHO ESPORTIVO

Adaptado de BRANDÃO (1983)

Nome: _____

Marque com números de 1 (mínimo) a 5 (máximo) de acordo com o seu grau de desempenho esportivo. Sendo: 1- Fraco; 2 - Regular; 3 - Bom; 4 - Muito Bom; 5 - Excelente.

- | | |
|--|-----|
| 1- Nível de força | () |
| 2- Nível de explosão | () |
| 3- Nível de velocidade | () |
| 4- Nível de flexibilidade | () |
| 5- Nível de energia positiva | () |
| 6- Nível de motivação para treinar | () |
| 7- Nível de motivação para jogar | () |
| 8- Nível de atenção e de concentração | () |
| 9- Nível de estresse | () |
| 10- Nível de antecipação das ações | () |
| 11- Nível de assertividade na tomada de decisões | () |
| 12- Nível de tempo de reação | () |
| 13- Nível de desempenho técnico | () |
| 14- Nível de aplicação tática | () |
| 15- Nível de equilíbrio emocional | () |
| 16- Nível de integração com o grupo | () |
| 17- Nível de comunicação com o grupo | () |
| 18- Nível de cooperação com o grupo | () |
| 19- Nível de rendimento nos treinos | () |
| 20- Nível de rendimento nos jogos | () |
| 21- Nível de coragem | () |
| 22- Nível de determinação | () |
| 23- Nível de auto-confiança | () |
| 24- Nível de esforço | () |
| 25- Nível de alegria | () |

ANEXO E -

INVENTÁRIO DE SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL

Adaptado de VASCONCELOS (1997)

Nome: _____

Marque com números de 1 (mínimo) a 5 (máximo) de acordo com o grau de satisfação que você tem em relação ao seu corpo. Sendo: 1-Fraco ; 2 - Regular ; 3 - Bom ; 4- Muito Bom ; 5 – Excelente.

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| 1. Aparência geral do meu rosto | () |
| 2. Meu nariz | () |
| 3. Meus lábios | () |
| 4. Meus olhos | () |
| 5. Minhas orelhas | () |
| 6. Minha testa | () |
| 7. Forma da minha cabeça | () |
| 8. Minhas bochechas | () |
| 9. Meu queixo | () |
| 10. Meus dentes | () |
| 11. Meu pescoço | () |
| 12. Meus ombros | () |
| 13. Meus braços | () |
| 14. Minhas mãos | () |
| 15. Meus seios | () |
| 16. Minha barriga | () |
| 17. Meu quadril | () |
| 18. Minhas coxas | () |
| 19. Meus joelhos | () |
| 20. Meus tornozelos | () |
| 21. Meus pés | () |
| 22. Minhas costas | () |
| 23. Minhas nádegas | () |
| 24. Meu perfil | () |
| 25. Meu corpo visto de frente | () |
| 26. Meu corpo visto pelas costas | () |
| 27. Minha pele | () |
| 28. Minha altura | () |
| 29. Meu peso | () |
| 30. Forma geral do meu corpo | () |
| 31. Minha imagem vista pelo grupo | () |
| 32. Minha imagem vista pela torcida | () |

ANEXO F -

LEVANTAMENTO SOCIOMÉTRICO

Adaptado de ALVES (1974)

Nome: _____

1. Quais, entre as suas colegas de equipe, você gostaria que jogassem junto com você? (escreva na ordem da maior para a menor preferência).

2. Quais, entre suas colegas de equipe, você não gostaria que jogassem junto com você? (escreva na ordem da maior para a menor rejeição).

3. Quais, entre as suas colegas de equipe, você acha que gostariam de jogar junto com você? (escreva na ordem da maior para a menor preferência).

4. Quais, entre suas colegas de equipe, você acha que não gostariam de jogar junto com você? (escreva na ordem da maior para a menor rejeição).

ANEXO G - TIPOLOGIA DE ESTRESSE

Adaptado de SCHMIDT (1998)

Nome: _____

De acordo com suas reações habituais marque sim (S) ou não (N) para cada resposta apresentada nas quatro situações.

O item 5 é para você acrescentar outra possível reação pessoal.

SITUAÇÃO 1

Imagine-se na decisão da superliga feminina de voleibol faltando 10 minutos para começar o jogo, nessa situação :

1. Digo para eu mesma "o que pode dar errado ()
2. Relembro de situações desagradáveis parecidas ()
3. Digo para eu mesma "tenho sido capaz de enfrentar várias situações diferentes" ()
4. Penso em tudo o que pode dar errado durante o jogo ()
5. _____

SITUAÇÃO 2

Imagine que você vai jogar em um importante torneio internacional que iniciará em três semanas. Nessa situação :

1. Digo para eu mesma "não posso ser tão ruim" ()
2. Tento analisar os times adversários ()
3. Tento não pensar no torneio ()
4. Leio atentamente as regras do torneio ()
5. _____

SITUAÇÃO 3

Imagine que você pretende jogar na seleção brasileira e foi convocada. Os testes com o grupo pré-selecionado começam em poucos minutos. Você:

1. Não penso no teste e espero dentro do vestiário ()
2. Imagino o que aconteceria se eu fosse reprovada ()
3. Digo para eu mesma que sou boa jogadora ()
4. Penso em como reagirei em situações críticas no treino ()
5. _____

SITUAÇÃO 4

Imagine que você falhou na aplicação tática do último jogo e seu time perdeu. A comissão técnica lhe chama para conversar. Você:

1. Digo para eu mesma "até agora sempre joguei bem" ()
2. Imagino que a conversa possa ser desagradável ()
3. Não penso em meus erros ()
4. Penso no que direi se for acusada ()
5. _____

ANEXO H -

INVENTÁRIO COMPORTAMENTAL

Nome: _____

1. Na sua vida de forma geral, que comportamento é mais fácil?

(marque com um x)

 Pensar (planejar) *Sentir (emocionar-se)* *Agir (fazer)*

2. Na sua vida de forma geral, que comportamento é mais difícil?

(marque com um x)

 Pensar (planejar) *Sentir (emocionar-se)* *Agir (fazer)*
3. Na sua vida de forma geral, que interações comportamentais são mais fáceis?
coloque na ordem de 1 (para o mais fácil) a 6 (para o mais difícil)() *Pensar e sentir*() *Pensar e fazer*() *Sentir e pensar*() *Sentir e fazer*() *Fazer e pensar*() *Fazer e sentir*

4. Graus de percepção:

Marque com números de 1 (mínimo) a 5 (máximo) de acordo com o seu grau de percepção. Sendo: 1- Fraco; 2 - Regular; 3 - Bom; 4 - Muito Bom; 5 – Excelente.

*Grau de percepção dos movimentos ()**Grau de percepção das emoções ()**Grau de percepção dos pensamentos ()*

