

Mestrado: 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Disciplina: Psicologia Educacional

Docente: Professor doutor Nuno Corte Real

Tema: Actividade Física, Desporto e Psicologia do desporto

Vídeo, elaborado por mim, sobre Psicologia do Desporto:

<http://www.youtube.com/watch?v=cNS1HDGRxuU>

Trabalho:

- Sandra Barbosa Turma C

*“Somos aquilo que fazemos consistentemente. Assim,
a excelência não é um acto mas sim um hábito.”*

Aristóteles

No âmbito da disciplina de Psicologia, numa das aulas, surgiu um tema de interesse específico que me despertou muita curiosidade para elaborar esta pesquisa sobre a área desportiva.

Neste pequeno trabalho começo com a apresentação de alguns conceitos e suas diferenças: exercício, condição física, actividade física e desporto. Segue-se a apresentação dos tipos e benefícios da actividade física, a história do desporto até ao século XX.

Uma das tarefas dos professores de educação física é incutir, na infância, hábitos de vida saudáveis e que estes se prolonguem na idade adulta. Actualmente o Fitness é um conceito moderno de ginástica corporal, e por isso também podemos definir desporto como um fenómeno sociocultural.

Ética, Fair Play e Espírito Desportivo são conceitos que não podiam deixar de aparecer porque estão ligados, puramente, ao desporto. Assim como a utilização das substâncias proibidas.

Quando falamos deste tema não podemos deixar de falar em Psicologia do Desporto. Como tal, colocam-se algumas questões da ordem da Psicologia: Para que serve a Psicologia do desporto e onde aparece? Quais os seus valores?

Por fim, apresento, o papel fundamental do professor de Educação Física e a importância das actividades físicas para as crianças.

O trabalho termina com um artigo: “Desporto ao Serviço da Vida”, o desporto para a formação do homem integral e da construção do mundo mais humano.

Para além deste trabalho, realizei um vídeo sobre a Psicologia do Desporto.

Exercício:

“ Sub-classe da actividade física, movimento corporal planeado, estruturado e repetido, realizado para melhorar ou manter uma ou mais componentes da condição física.”

Condição física:

“A capacidade de realizar actividade física de nível moderado e elevado sem causar fadiga e a faculdade de manter essa capacidade ao longo da vida.” (ACSM)

“Vitalidade e energia suficientes para realizar as tarefas diárias e actividade física de recreação, sem fadiga indevida.” (Nieman)

Actividade Física:

“ Movimento corporal produzido pela contracção muscular esquelética e que aumenta substancialmente o dispêndio energético.” (ACSM - Colégio Americano de Medicina Desportiva)

"A actividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso" (*CASPERSEN et alii, 1985*).

Actividades: andar, dançar, correr, pedalar, passear com o cão, fazer compras a pé, subir e descer escadas, fazer jardinagem, enfim, levar uma vida mais activa.

Em outras palavras, não são necessários níveis altos de prática física, horas intermináveis de exercícios ou dor e sofrimento. Para aproveitar as vantagens da actividade física, é suficiente aumentar o grau de integração da vida diária à actividade física, combatendo o sedentarismo e seus riscos para a vida humana.

Na educação física e nos desportos, actividade física é definida como: "qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso".

Podemos acrescentar que é também qualquer esforço muscular pré-determinado, destinado a executar uma tarefa, seja ela um "piscar dos olhos", um deslocamento dos pés, e até um movimento complexo de finta em alguma competição desportiva. Modernamente, o termo refere-se em especial aos exercícios executados com o fim de manter a saúde física, mental e espiritual; em outras palavras a "boa forma".

No dia 6 de Abril a Organização Mundial da Saúde (OMS) celebra o Dia Mundial da Actividade Física.

Tipos de actividade física:

Actividade física em geral regular controlada por profissionais da Educação Física, está associada directamente a melhorias da saúde e condições físicas dos praticantes. A redução dos níveis de ansiedade, stress, um sistema imunológico fortalecido, tornando o organismo menos sujeito a doenças como o câncer e causar ao seu tratamento redução das náuseas e a dor. Sendo que a inactividade física associada a dietas inadequadas, ao tabagismo, ao uso do álcool e outras drogas são determinantes na ocorrência e progressão de doenças crónicas que trazem vários prejuízos ao ser humano, como, por exemplo, redução na qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, principalmente nos países industrializados.

Actividade física adaptada por vezes, torna-se, necessária aos sujeitos que apresentem algumas contra-indicações médicas ou dificuldades físicas momentâneas/definitivas, mas tendo em conta o diagnóstico feito pelos médicos, o profissional da educação física deverá ser capaz de criar ao paciente actividade física adaptada sem prejudicar a saúde do paciente melhorando-a, havendo uma interacção de conhecimentos com as ciências médicas.

Actividade física de recuperação é usada como um meio de melhorar as condições físicas de um sujeito momentaneamente debilitado, sendo tratada pelos profissionais da fisioterapia e educação física.

Classificamos as actividades em:

Exercício aeróbico (É aquele que refere-se ao uso de oxigénio no processo de geração de energia dos músculos. Esse tipo de exercício trabalha uma grande quantidade de grupos musculares de forma rítmica. Andar, correr, nadar e pedalar são alguns dos principais exemplos de exercícios aeróbicos. Os exercícios aeróbicos típicos são contínuos e prolongados, realizados com movimentos não muito rápidos. Esta categoria de exercício é a que traz mais benefícios ao organismo, diminuindo a possibilidade de doenças cardiovasculares e melhorando qualidade e expectativa de vida, pois somente os exercícios aeróbicos de longa duração queimam as reservas de gordura do corpo humano).

Exercício anaeróbico (É um tipo de actividade física em que predomina o fornecimento de energia por processos metabólicos que não envolvem oxigénio. A palavra anaeróbio, significa literalmente "sem oxigénio" ou "sem presença de oxigénio. São actividades breves de alta intensidade nas quais o metabolismo anaeróbio acontece nos músculos).

A actividade física quando é feita de forma contínua e programada resulta no ganho de força física. Incremento da capacidade cardiorrespiratório, da flexibilidade entre outros factores responsáveis pela melhoria da qualidade de vida de um indivíduo no que diz respeito a performance humana.

Actividade física de recuperação é usada como um meio de melhorar as condições físicas de um sujeito momentaneamente debilitado, sendo tratada pelos profissionais da fisioterapia e educação física.

Benefícios da Actividade Física:

"ACTIVIDADE FÍSICA É UM DIREITO DE TODOS E UMA NECESSIDADE BÁSICA." (UNESCO)

Na aparência:

- ▶ Melhora seu visual
- ▶ Melhora sua postura
- ▶ Os músculos ficam mais eficientes e com melhor tônus
- ▶ Combate o excesso de peso e o acúmulo de gordura

No trabalho:

- ▶ Aumenta a produtividade
- ▶ Menor propensão às doenças
- ▶ Melhor índice de frequência no trabalho
- ▶ Combate o stress e a indisposição
- ▶ Melhora sua capacidade para esforços físicos

No dia a dia:

- ▶ Maior disposição para as tarefas quotidianas
- ▶ O coração trabalha de forma mais segura e eficiente
- ▶ Aumenta seu fôlego
- ▶ Melhor elasticidade e flexibilidade do corpo
- ▶ Melhora sua auto-estima
- ▶ Você se alimenta e dorme melhor
- ▶ Vive melhor e com mais qualidade

Na saúde:

- ▶ Aumenta a qualidade e a expectativa de vida
- ▶ Melhora seu sistema imunológico
- ▶ Previne e reduz os efeitos de doenças como:
- ▶ Cardiopatias
- ▶ Stress
- ▶ Obesidade
- ▶ Osteoporose
- ▶ Hipertensão arterial
- ▶ Deficiências respiratórias
- ▶ Problemas circulatórios
- ▶ Diabetes
- ▶ As alterações das taxas de colesterol (lipídicas)

O ser humano, na sua preocupação com o corpo, tem de estar alerta para o fato de que saúde e longevidade devem vir acompanhadas de qualidade de vida, tanto no presente como no futuro.

A actividade física é uma aliada imprescindível para alcançar uma boa forma física e sua prática deve ser desenvolvida de uma forma prazerosa e contínua ao longo de toda a vida.

A preocupação de promover e manter a saúde deve ser ressaltada para a população mundial, que, cada vez mais, necessita, em sua rotina diária, da prática de exercícios físicos regulares para combater os efeitos nocivos da vida sedentária.

Desporto

A palavra desporto deriva do antigo vocábulo francês (século XIII) *desport* que significa o conjunto dos meios graças aos quais o tempo passa de um modo agradável: conversação, brincadeira, distração, jogos.

No século XIV, a palavra entra em Inglaterra com o mesmo significado, mas originando uma terminologia mais britânica: *to sport*. Os primeiros *sporters* foram então nobres entregues às ocupações de divertimento da sua casta. O *sport* indica então esta maneira privilegiada de viver.

Hoje, a palavra desporto é uma actividade física sujeita a determinados regulamentos e que geralmente visa a competição entre praticantes.

Para ser desporto tem de haver envolvimento de habilidades e capacidades motoras, regras instituídas por uma confederação regente e competitividade entre opositos.

Algumas modalidades desportivas praticam-se mediante veículos ou outras máquinas que não requerem realizar esforço, em cujo caso é mais importante a destreza e a concentração do que o exercício físico. Idealmente o desporto diverte e entretém, e constitui uma forma metódica e intensa de um jogo que tende à perfeição e à coordenação do esforço muscular tendo em vista uma melhora física e espiritual do ser humano. As modalidades desportivas podem ser colectivas, duplas ou individuais, com ou sem adversário.

Também podemos definir desporto como um fenómeno sociocultural, que envolve a prática voluntária de actividade predominantemente física competitiva com finalidade recreativa ou profissional, ou predominantemente física não competitiva com finalidade de lazer, contribuindo para a formação, desenvolvimento e/ou aprimoramento físico, intelectual e psíquico de seus praticantes e espectadores. Além de ser uma forma de criar uma identidade desportiva para uma inclusão social.

A actividade desportiva pode ser aplicada ainda na promoção da saúde em âmbito educacional, pela aplicação de conhecimento especializado em complementação a interesses voluntários de uma comunidade não especializada.

História do Desporto

Desde os tempos, que os homens se mexem, mas na sua origem o movimento não tinha a mesma utilidade. Não se deve negligenciar na história do desporto, o facto de que na sua origem os homens não se moviam para melhorar a sua silhueta ou na condição, mas muito simplesmente para se alimentarem e sobretudo para se defenderem.

Os homens pré-históricos cuidavam mais da sua sobrevivência do que do seu aspecto físico. O aspecto estético do corpo só apareceu na época romana e grega, com jogos e a noção de arte. Durante este período apareceram vários desportos, com o objectivo, puramente físico, de esculpir os corpos dos soldados. Só a partir da Renascença é que alguns escritores começaram a tomar consciência dos benefícios da actividade física sobre o metabolismo e o espírito, para chegar à nossa época em que existe uma real consciência dos efeitos benéficos do desporto no plano fisiológico, mas também psicossociológico do Homem.

Seja jogo ou competição, seja profissional, natural ou motorizado, tornou-se numa actividade das actividades do Homem, ignorando fronteiras e conseguindo, afinal, ultrapassar as ideologias.

A Génesis do Desporto

O movimento é tão natural para o Homem como o repouso. A actividade física fez parte das suas preocupações quotidianas desde muito cedo. Mas o exercício físico não foi nos primeiros tempos “ o desporto”; o caçador que matava para se alimentar naturalmente não pensava na competição, mas depois de ter assegurado a sua segurança e a sua subsistência, procurava e encontrava prazer na repetição gratuita de proezas inicialmente obrigatórias. Um dia o caçador que caçava para o sustento da sua família ou que fugia dos animais selvagens, correu por iniciativa própria, transpôs os obstáculos naturais, sem que o acaso ou a necessidade o tivessem forçado e comparou a sua força e a sua resistência com as dos outros membros da tribo.

Deste modo, o instinto desportista, sem dúvida tão antigo quanto os primeiros lares do Homem, e sua emulação, perde-se nos tempos mais remotos. O desporto apareceu desde que a noção de jogo se integrou na actividade quotidiana e libertou-se progressivamente dos constrangimentos e das dificuldades materiais.

Século V a.C.

No ano de 776 a.C., um tal Koroebos levou a corrida de estádio ao Olimpo. É nesta data que começa oficialmente o desporto na Grécia. Para além deste facto, perdemo-nos no deslumbramento muitas vezes indecifrável das lendas, tendo apenas como pontos de referência narrações fictícias que são uma adaptação mítica de uma realidade em gestação.

Os gregos ter-se-ão servido, para propagar o ideal olímpico, da religião que se tomou ao longo dos séculos, a do próprio desporto. O desporto ficou durante muito tempo a cerimónias tanto religiosas como nacionais. Aliás, os

jogos olímpicos foram estabelecidos numa segunda fase no século VIII a.C. para incitar os deuses a intervir contra a devastação da peste.

Nesta época, o Olimpo tornara-se um lugar santo, inviolável.

À volta de Altis (bosque sagrado de Zeus), congregavam-se as construções necessárias aos concorrentes: o ginásio, a assembleia, as cavalaria, o hipódromo e o estádio. Os atletas eram obrigados a seguir um treino vigiado durante pelo menos trinta dias antes de entrarem na arena olímpica.

O desporto contribuiu deste modo para o alargamento das cidades sendo associado às actividades espirituais; era parte integrante, desde a infância, do programa educativo do cidadão. Ao lado do “gramatista” e do “citarista” que ensinava as letras e a música, o “pedotribo” (treinador de crianças), formava na “palestra” (lugar onde se lutava) os corpos dos jovens soldados.

Mas a partir da primeira metade do século V a.C. a educação física foi questionada, vítima do mau exemplo dado pelos atletas de profissão. Um novo conceito apareceu: “a verdadeira coragem é interior e não se aprende com o professor de esgrima mas sim com o professor de filosofia”.

Riscados da actividade dos homens, os jogos olímpicos desapareceram das memórias e com eles foi-se todo um estado de espírito.

A Renascença

Só a partir desta época voltou a preocupação com a utilidade dos exercícios físicos e dos motivos que o Homem pode ter para cultivar o seu corpo. Nesta época Mercuril, escritor italiano, escreveu algumas obras exaltando os méritos e os benefícios do jogo ao ar livre e esforçando-se por demonstrar que muitas doenças poderiam ser curadas ou evitadas através do movimento. Influenciou, provavelmente, Montaigne a quem devemos a famosa frase **“educar o corpo para ter uma mente sã num corpo são”**. No entanto, apesar desta complementaridade entre o estudo e o desporto, perfeitamente definida por Montaigne, a França vai, pouco a pouco, desdenhar daquilo que praticara com tanta determinação. Uma espécie de entorpecimento das almas e dos corpos generalizou-se, atingindo primeiro as classes altas: apenas a caça subsistiu.

A Revolução Desportiva do Séc XIX

Durante a Revolução e o Império, e por consequência, contra esta casta, nasceu o desporto na Alemanha. Em 1793, Gudsmuth escreveu o primeiro tratado de ginástica dirigida aos jovens. Os ingleses, foram mais ecléticos, fazendo da educação um elemento preponderante do poder da Inglaterra. Através do desporto, os alunos conheciam a necessidade da disciplina livre; o desporto tornava-se assim uma peça fundamental na educação moral.

Associado estreitamente ao estudo, tornou-se rapidamente na pedra fundamental de toda a educação britânica.

Foi também nesta época que as reuniões de atletismo proliferaram e que nos Estados Unidos o desporto teve um impulso prodigioso. Neste tempo, a França ignorava esta revolução. O seu grande “corpo inerte” foi no entanto sacudido de tempos a tempos por vigorosas intervenções de pensadores,

filósofos e escritores. Foi graças a estes homens e aos meios de comunicação social que o desporto se tornou num dos fenómenos mais consideráveis do nosso século.

O Desporto no Séc XX

O desporto é um dos fenómenos da nossa época. Tão discutível quanto possa parecer, tornou-se numa das formas privilegiadas da cultura contemporânea. Os homens aperceberam-se da importância e do benefício da actividade física no nosso corpo e também na nossa vida.

Os inquéritos sobre a prática desportiva nos países industrializados indicam que entre um quarto e um terço da população total praticam uma actividade física. A população desportiva constitui actualmente uma faixa de progressão importante, que pode ser aumentada pelo desenvolvimento de desportos que já não têm conotações exclusivamente masculinas, mas também por uma noção de estética diferente.

A noção de beleza evoluiu muito ao longo dos anos. Nos séculos passados, a noção de uma “mulher bela” era associada às palavras “volume”, “formas”, actualmente, associa-se às palavras “elegância” e “músculos”. As mulheres ocupam-se de uma maneira diferente do seu corpo, associando à palavra “dieta” a palavra “desporto”. Puseram de lado os velhos tabus que reservavam a actividade física para os homens que deviam desenvolver a sua virilidade e força. A noção de estética, um novo fenómeno veio juntar-se: higiene de vida. As pessoas compreenderam que para melhorarem as suas condições de vida mental e física, era preciso “mexer”. Demasiado *stress*, demasiada sobrecarga parasitam a nossa existência e o Homem tem necessidade de se exteriorizar, de arejar o seu corpo e também de se descontraír.

Em torno destas diferentes necessidades, novas técnicas apareceram, nomeadamente a aeróbica que provocou uma verdadeira explosão no domínio desportivo. Importada dos Estados Unidos, a aeróbica desafiou mil anos em que se praticaram outras formas de expressão gímnica, em particular a “ginástica clássica”, da qual fugiam os estudantes.

Fitness

Constituído por técnicas provenientes dos EUA, o *fitness* é mais do que um conjunto de disciplinas é um verdadeiro estado de espírito. Fim ao desporto sem objectivo, sem controlo e sem fio condutor! Os adeptos do *fitness* quiseram criar um conceito que permitisse sensibilizar as pessoas para o seu corpo e também para a sua higiene de vida.

Muito erros cometidos em torno da aeróbica permitiram aos precursores do *fitness* elaborar um plano de trabalho mais sério e sobretudo mais adaptado ao público.

Acabaram-se as aulas dadas sem pensar nas consequências que daí poderiam surgir pois este novo estado de espírito leva em considerações as necessidades e as motivações dos praticantes.

De facto, em torno dos centros de *fitness* redefine-se um modo de vida criando-se verdadeiros mapas de orientação da saúde e da adaptação ao mundo moderno. Pois seja qual for o tipo de actividade física, o corpo responde a necessidades fisiológicas de adaptação ao esforço. É a qualidade dos parâmetros de condição física tão distintos quanto complementares que determina o estado da forma. Do mesmo modo, o estado da saúde é condicionado pela qualidade do equilíbrio entre esses parâmetros biológicos. E disto, os centros de *fitness*, estão conscientes; levam em conta também o facto de que a prática regular de uma actividade física funciona como antídoto das insatisfações funcionais, física e psicológicas.

O *fitness*, na sua grande variedade de actividades, responde ao desenvolvimento de todos os parâmetros de condição física e permite estabelecer ou manter o seu estado de saúde, a sua forma física e psicológica e o seu bem-estar.

Uma das tarefas dos professores de educação física é inculcar, na infância, hábitos de vida saudáveis e que estes se prolonguem na idade adulta.

Valor Social do Desporto

Também podemos definir desporto como um fenómeno sociocultural, que envolve a prática voluntária de actividade predominantemente física competitiva com finalidade recreativa ou profissional, ou predominantemente física não competitiva com finalidade de lazer, contribuindo para a formação, desenvolvimento ou aprimoramento físico, intelectual e psicológico dos seus praticantes e espectadores.

“Ética”

Do grego “*ethiké*” ou do latim “*ethica*” (ciência relativa aos costumes), ética é o domínio da filosofia que tem por objectivo o juízo de apreciação que distingue o bem e o mal, o comportamento correcto e o incorrecto. Os princípios éticos constituem-se enquanto directrizes, pelas quais o homem rege o seu comportamento, tendo em vista uma filosofia moral dignificante. Os códigos de ética são dificilmente separáveis da deontologia profissional, pelo que não é pouco frequente os termos ética e deontologia serem utilizados indiferentemente.

“Fair Play”

O Fair Play significa muito mais do que o simples respeitar das regras; engloba as noções de amizade, de respeito pelo outro, e do espírito desportivo, representa um modo de pensar, e não simplesmente um comportamento. O conceito abrange a problemática da luta contra a batota, a arte de usar a astúcia dentro do respeito das regras, o doping, a violência (tanto física como verbal), a desigualdade de oportunidades, a comercialização excessiva e a corrupção.

O fair play é um conceito positivo. O Código considera o desporto como uma actividade sociocultural que enriquece a sociedade e a amizade entre as nações, desde que seja praticado lealmente. O desporto é também considerado como uma actividade que, se for exercida de maneira leal, permite ao indivíduo conhecer-se melhor, exprimir-se e realizar-se; desenvolver-se plenamente, adquirir uma arte e demonstrar as suas capacidades; o desporto permite uma interacção social, é fonte de prazer e proporciona bem-estar e saúde. O desporto, com o seu vasto leque de clubes e de voluntários, oferece a ocasião de envolver-se e de tomar responsabilidades na sociedade. Além disso, o envolvimento responsável em certas actividades pode contribuir para o desenvolvimento da sensibilidade para com o meio ambiente.

“Espírito Desportivo”

Espírito desportivo é, em primeiro lugar e acima de tudo, observar estritamente todas as regras. É procurar nunca cometer deliberadamente uma falta. Ter espírito desportivo é saber respeitar. Aceitar todas as decisões sem pôr em causa a integridade dos outros, reconhecer com dignidade a superioridade do adversário na derrota, aceitar a vitória com modéstia e sem ridicularizar o seu adversário, saber reconhecer a boa actuação e os bons desempenhos do seu adversário, querer competir na igualdade com um oponente. É contar apenas com o seu talento e habilidade para tentar obter a vitória, recusar ganhar através de meios ilegais e violentos, desportivo é manter a dignidade em todas as circunstâncias. É demonstrar que temos domínio sobre nós mesmos. É recusar que a violência física ou verbal tome conta de nós.

Doping

Doping bioquímico ou simplesmente doping é a utilização de substâncias proibidas no desporto, por promoverem o aumento ilícito do rendimento do atleta, humano ou animal. Essas perigosas substâncias fazem com que os atletas tenham um melhor rendimento físico no desporto, provendo-lhes vantagens competitivas desleais, pois desiguais, em relação aos demais que delas não se utilizam.

As substâncias pertencentes as seguintes classes farmacológicas:

- . Estimulantes: pseudoefedrina, efedrina, anfetamina, etc.
- . Narcóticos: morfina, codeína, propoxifeno, etc.
- . Agentes anabólicos: testosterona, nandrolone, estanozolol, etc.
- . Diuréticos: hidroclorotiazínicos, furosemide, etc.
- . Betabloqueadores: propranolol, atenolol, etc.
- . Hormônios peptídeos e análogos: Hormônio do crescimento, eritropoetina, corticotropina.

Combate ao doping: Os vencedores das provas individuais e alguns atletas de equipas colectivas, escolhidos a sorte, são obrigados a conceder uma

amostra de urina para se proceder ao exame da mesma (exame antidoping). A lei também permite a convocação de outros atletas sob suspeita.

O material colhido é separado em dois frascos (prova e contraprova), numerado e encaminhado para o laboratório de análises.

No laboratório, dois aparelhos - cromatógrafo e espectrômetro - O resultado é enviado ao presidente do Comité Anti-doping do Comité Olímpico Internacional (COI).

O presidente do Comité Anti-Doping é o único que tem a lista que relaciona os números de cada amostra aos nomes dos atletas. No caso de algum resultado positivo, ele encaminha ao laboratório o pedido para que a contraprova seja analisada.

Todo o processo se repete. Se a contraprova confirmar o resultado positivo, o nome do atleta será divulgado pelo próprio réu de julgamento, que também providencia as punições imediatas.

Um caso famoso de Doping foi a do jogador de futebol argentino Maradona, que no meio da copa do mundo de futebol de 1994 (sediada nos EUA) foi retirado por Doping. Ele jogava sobre o efeito de uma substância chamada efedrina que melhora os reflexos e diminui a fadiga.

Tipos de Doping:

Beta bloqueadores: Os beta bloqueadores são remédios que baixam a pressão sanguínea. Actuam no sistema cardiovascular, diminuindo o número de batimentos do coração. Ajudam em categorias que exigem precisão, como o arco e flecha e o tiro.



Diuréticos: Os diuréticos são usados pouco antes das provas para desidratar o organismo e diminuir o peso dos atletas. Atletas de boxe, luta, judo e halterofilismo podem usar a substância para actuarem em categorias de peso inferior ao seu.

Estimulantes: Os estimulantes agem directamente no sistema nervoso, estimulando a atleta. A cafeína é o exemplo mais comum. Os velocistas de atletismo conseguiram melhorar seus tempos com esse tipo de substância. Porém, a FIFA passou a permitir a cafeína, retirando-a das substâncias ilegais em 2007.



Injecção de sangue: Alguns atletas injectam até um litro de sangue pouco antes da competição. A transfusão aumenta a quantidade de glóbulos vermelhos, melhorando a capacidade de circulação de oxigénio entre as células até 5%.

Narcóticos: Os narcóticos são usados para combater dores moderadas e agudas. A maior parte tem efeitos colaterais, incluindo transtornos respiratórios em proporção à dose e risco de dependência química.



Esferóides anabolizantes: Geralmente são usados por via oral ou através de injeção. Alguns usuários fazem abuso de preparações farmacêuticas disponíveis para uso veterinário.

Uso dos esferóides anabolizantes - Por indicação médica são usados no tratamento de doenças como por exemplo da anemia, hipogonadismo e angioedema hereditário, por exemplo.

O uso ilícito por atletas, frequentadores de academias ou pessoas de baixa estatura é feito na crença de que essas drogas:

- . Aumentam a massa muscular;
- . Aumentam a agressividade;
- . Diminuem o tempo de recuperação entre os exercícios intensos;
- . Melhoram a aparência.

No entanto, o uso abusivo leva a efeitos colaterais graves. É claro que muitos atletas usam essas substâncias sem estarem cientes dos efeitos colaterais, mas a grande maioria tem consciência dos mesmos e as utilizam mesmo assim, em ciclos com dosagem bastante regulada.

Curiosidades

. Para usar a cafeína como estimulantes, o atleta teria que tomar num curto espaço de tempo 36 copos de café.

. Nas olimpíadas de Barcelona em 1992, foram feitos 1850 testes de urina.

. A nadadora da ex-Alemanha Oriental Kristiane Knacke, medalha de bronze nos 100 metros mariposa, levou oito anos para perder quinze quilos de musculatura gerada por anabolizantes. Sua filha, nascida dois anos depois que ela deixou as piscinas, apresenta graves problemas hormonais.

. O halterofilista russo Kaarlo Kangasniemi, medalha de ouro, na Olimpíada de 1968, sofreu um grave acidente. Ao erguer uma barra de 160 quilos, um dos músculos de suas costas, inchado pelo uso de anabolizantes, rompeu pelo uso dos alteres. A barra caiu sobre sua nuca, quebrou uma das vértebras e ele ficou paralisado pelo resto da vida.

O Papel dos Atletas, Treinadores, Dirigentes, Árbitros na preservação da Ética e do Fair Play

Todos os intervenientes nas competições desportivas (desde os jogadores até aos árbitros) devem não só demonstrar Fair Play como incentivar outros a fazê-lo, pois estes são muitas vezes representantes dos seus países e além do mais são também para muitos jovens ídolos.

Psicologia do Desporto

Após um treino/jogo é fácil ouvir-se nas discussões de café sobre aquele jogador que “dominou bem a bola ” (técnica) que “estava muito bem fisicamente” (física), ou que “fez um bom movimento para o companheiro mas não conseguiu para finalizar” (táctica).

Em concordância com isto, verificamos que, após um treino/jogo, também é comum ouvir o treinador dizer que “sofremos um golo por falta de concentração”, ou antes do jogo que “teremos que ter confiança para ganhar”, que “estamos motivados”, etc.

Coloco aqui umas questões: o que é a auto-confiança, a concentração e a motivação? Será que poderemos exigir a um jogador concentração se nunca a treinou? Isto é, as competências psicológicas podem ser treinadas? Em que circunstâncias? E o psicólogo? O que faz um psicólogo no desporto?

A Psicologia do Desporto surgiu entre o final do séc XIX e início do séc XX, onde numa primeira fase as preocupações centravam-se, sobretudo, na observação, descrição e explicação dos factores psicológicos que influenciavam a actividade física e desportiva, numa segunda fase a predição e o controle do rendimento desportivo caracterizavam a actividade do psicólogo do desporto e finalmente uma terceira fase, a actual, onde a preocupação predominante centra-se na optimização do rendimento desportivo.

Actualmente a Psicologia do Desporto e da Actividade Física é uma área de aplicação da psicologia que procura compreender os pensamentos, emoções e comportamentos de todos os praticantes e outros agentes envolvidos na prática do desporto, exercício e actividade física, independentemente dos seus objectivos se centrarem no desempenho desportivo ou na prática da actividade física como estratégia de promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Para que serve a Psicologia do Desporto?

A psicologia enquanto área de intervenção privilegia grande parte da sua acção na educação e treino de competências psicológicas, facilitadoras da actuação do sujeito neste tipo de contexto. Deste modo, a Psicologia do Desporto e da Actividade Física é uma das áreas de psicologia mais fortemente direccionada para a prevenção e para a saúde e bem-estar psicológico dos indivíduos.

O factor psicológico pode ser decisivo num resultado desportivo. O controlo emocional, o auto-controlo, o auto-domínio, o conhecimento de si, são factores importantes para se obter uma boa performance.

Onde aparece a Psicologia?

Na aprendizagem (aprender) e no treino (aprender e melhorar); na preparação para a competição, onde o atleta toma consciência dos problemas e dificuldade que vão surgindo, aprendendo a controlar as emoções e as técnicas para melhorar o seu rendimento; na competição, mais difícil de intervir, no entanto, o atleta pode ser informado sobre o seu comportamento (erros e virtudes) e por

fim após a competição, com uma análise do rendimento do atleta e feedback correctivo e positivo.

O Psicólogo do Desporto

O psicólogo age em “segredo profissional”, ou seja, não divulga publicamente os resultados ou apreciações acerca dos atletas, equipa, clube, e serve sobretudo para ajudar nas necessidades dos atletas/treinadores.

Valores da Psicologia do Desporto

Um dos valores fundamentais da Psicologia do Desporto é possibilitar formação no domínio das competências psicológicas a todos aqueles que estão envolvidos em contextos desportivos e de exercício físico, de forma a ajudá-los a atingirem os seus objectivos, sejam eles a optimização do rendimento, uma vida mais saudável ou o divertimento e satisfação provenientes da participação na actividade física.

O desporto é sempre luta e espectáculo.

É praticado em oposição contra alguém ou algo.

Tem forçosamente vencedores e vencidos pois a sua essência é a

competição.

Mas não descuidando dos seus atletas e participantes. A Psicologia do

desporto estuda diferentes factores e comportamentos nas diferentes

situações da actividade desportiva.

Papel do Professor Educação Física

O professor exerce uma função única dentro da escola. Ele é o elemento de ligação entre o contexto interno, a escola, o contexto externo, a sociedade, o conhecimento dinâmico e o aluno. Contudo, segundo Cunha (1996), o papel do professor não se encontra claramente definido e nem valorizado. Além disso, não podemos esquecer de que o professor é fruto de um determinado contexto histórico e social.

De acordo com Machado (1995), o professor, no desempenho de sua função, pode moldar o carácter dos jovens e, portanto, deixar marcas de grande significado nos alunos em formação. Ele é responsável por muitos descobrimentos e experiências que podem ser boas. Como facilitador, deve ter conhecimentos suficientes para trabalhar tanto com aspectos físicos e motores, como também os componentes sociais, culturais e psicológicos.

Isso significa que, além da capacidade de ensinar conhecimentos específicos, é também papel do professor transmitir, de forma consciente, valores, normas, maneiras de pensar e padrões de comportamento para se viver em sociedade. Fica claro que não se pode transmitir todos esses aspectos descartando o aspecto afectivo – a interacção professor-aluno (Cunha, 1996).

Silva (1992), na busca pela definição do professor bem-sucedido, encontra diversos estudiosos (Guarnieri, 1990; Kramer & André, 1986; Lellis, 1989; Libâneo, 1984; Mello, 1982) que apontam algumas características básicas desse professor.

Três aspectos são comuns a todos os estudos: domínio do conteúdo e metodologia; envolvimento e apropriação da realidade dos alunos; e carácter reflexivo do trabalho docente.

Algumas características encontradas em três aspectos: técnicos, afectivos e sociopolíticos.

I. Nas características técnicas, o professor bem sucedido:

- 1. Conhece seus alunos e adapta o ensino às suas necessidades, incorporando a experiência do aluno ao conteúdo e incentivando sua participação.**
- 2. Reflecte e pensa sobre sua prática.**
- 3. Domina conteúdo e metodologia para ensiná-lo.**
- 4. Aproveita o tempo útil, tem poucas faltas e interrupções.**
- 5. Aceita responsabilidade sobre as exigências dos alunos e seu trabalho.**
- 6. Usa eficientemente o material didáctico, dedicando mais tempo às práticas que enriquecem o conteúdo.**
- 7. Fornece feedback constante e apropriado.**
- 8. Fundamenta o conteúdo na unidade teórica-prática.**
- 9. Comunica aos alunos o que espera deles e por que (tem objectivo claro).**
- 10. Ensina estratégias metacognitivas aos alunos e as exercita.**
- 11. Estabelece objectivos cognitivos tanto de alto quanto de baixo nível.**
- 12. Integra seu ensino com outras áreas.**

II. Nas características afetivas, o professor bem-sucedido:

- 1. Demonstra interesse, entusiasmo, vibração, motivação e/ou satisfação com o ensino e seu trabalho, valorizando seu papel.**
- 2. Desenvolve laço afectivo forte com os alunos.**
- 3. Mantém clima agradável, respeitoso e amigo com os alunos.**
- 4. É afectivamente maduro (não, “bonzinho”).**

III. Nas características sociopolíticas, o professor bem-sucedido:

- 1. Conhece a experiência social concreta dos alunos.**
- 2. Possui visão crítica da escola e de seus determinantes sociais.**
- 3. Possui visão crítica dos conteúdos escolares.**

As crianças precisam de actividades físicas:

Estudos recentes mostraram que um número crescente de crianças não faz nenhuma actividade física de forma regular. A inactividade é mais comum entre as meninas do que entre os meninos. Parece que, à medida que as crianças crescem, tornam-se menos activas.

Alguns dos muitos benefícios resultantes de as crianças participarem em actividades físicas regulares:

1. Desenvolvimento de ossos e músculos fortes, bem como articulações saudáveis;
2. Prevenção contra excesso de peso e obesidade;
3. Prevenção ou retardamento de problemas relacionados à pressão alta;
4. Prevenção contra diabetes melito tipo 2;
5. Aumento da auto-estima e prevenção contra a ansiedade e stress;
6. Desenvolvimento de um estilo de vida activo que pode prevenir o sedentarismo na vida adulta.

O Desporto ao Serviço da Vida

O desporto e a vida estabelecem uma certa ligação. A ligação que se fundamentam mutuamente. O desporto, mais do que uma mera actividade humana, ele diz respeito ao valor e aos direitos fundamentais da pessoa humana. O desporto serve a vida humana, só a pessoa exerce o desporto verdadeiramente. O desporto engloba todo o ser do homem e em todas as suas dimensões: física, espiritual, psicológica, individual e social. Aí reside a profunda significação e importância do desporto. É de tal consideração que a Unesco na sua Carta Internacional da educação Física e do Desporto, à luz da

Declaração Universal dos Direitos do Homem, salienta tal realidade, sublinhando que o exercício efectivo dos direitos humanos depende em parte da possibilidade dada a todas as pessoas humanas para desenvolver e proteger livremente as suas aptidões físicas, intelectuais e morais. O desporto, a partida, diz respeito a cada ser humano. E, ao mesmo tempo, envolve toda a humanidade. Por um lado, o homem foi criado com capacidade e talentos, e por isso tem dever moral de os desenvolver, e por outro, o homem é um ser social, vive e convive necessariamente com os outros. Neste convívio, partilha-se a vida e a “riqueza” de cada um, inclusivamente no desporto. Ao nível pessoal, o desporto contribui favoravelmente para a saúde e o bem-estar, proporcionando uma dilatação, é uma forma positiva de ocupar o tempo livre e um meio de mitigar os obstáculos e problemas da vida moderna. No plano social, o desporto reflecte a convivência entre os povos e culturas, media a paz, factor de desenvolvimento, entre outros. O desporto, neste sentido, é uma das expressões do ser humano, está presente na vida do homem em todos os tempos e culturas, de variadas formas e maneiras de o encarar. Daí a existência de inúmeras instituições, organizações e fundações desportivas regionais e internacionais, intergovernamentais e não governamentais ao serviço de tal interesse.

A Conferência Episcopal portuguesa na sua nota pastoral por ocasião do EURO 2004 intitulada “O desporto ao serviço da construção da pessoa e do encontro dos povos”, reflecte de uma forma aplaudível a contribuição do desporto para a formação do homem integral e da construção do mundo mais humano. Frisa-se aos momentos desportivos como “momento especial de encontro de culturas, de partilha de valores, de convívio e de festa universal” e o momento de reforçar e promover os valores desportivos e humanos. Os bispos denominam o desporto “um instrumento importante para a construção do homem integral e para a edificação de uma sociedade mais fraterna e solidária.” Estão presentes, ainda, as grandes qualidades do desporto: “a dimensão lúcida, a possibilidade de divertimento e de recreação salutar, a alegria e a festa, a beleza e a criatividade, a valorização do corpo, a promoção da grandeza e da dignidade do homem, a educação para as virtudes que estão na base de uma digna convivência humana, a possibilidade de contribuir para construção de um mundo mais unido e mais tolerante.”

Ainda neste nível social e humanitário do desporto, ele “facilita a integração num grupo, onde o homem pode encontrar parceiros que partilham os mesmos desafios e lutam por objectivos semelhantes.” O desporto estabelece uma aprendizagem e, ao mesmo tempo, passagem de valores fundamentais: a luta sadia por um objectivo, a vontade, o respeito pelos outros e pelas regras e leis estabelecidas, a solidariedade, a unidade e a fraternidade, a partilha, o trabalho em grupo, a abertura, a generosidade, a disciplina, a responsabilidade, o

compromisso, a obediência, a doação, a colectividade, o acolhimento, a colaboração, o diálogo, a beleza e a harmonia, o entendimento pacífico, a liderança; “educa para a cidadania, para o compromisso comunitário e para a responsabilidade solitária; contribui para a edificação de uma sociedade civil, onde o antagonismo é substituído pela sã competição, onde o confronto é substituído pelo encontro, onde a contraposição rancorosa é substituída pelo confronto leal.”

Os eventos desportivos internacionais devem ser um encontro da família humana “no qual diversas nações e culturas vivem a mesma experiência de encontro, de partilha e de festa, de aproximação, de compreensão, de tolerância de vários povos e culturas, frequentemente afastados entre si por motivos de ordem linguística, racial, histórica, social, política, cultural e religiosa.” O desporto pode ajudar para construção de um mundo sem fronteiras, nem barreiras, uma sociedade mais civilizada, mais fraterna e mais solidária, onde reine o amor e a paz, já que o desporto em si não tem nacionalidade, nem raça nem cor.

No entanto, continuamos a assistir as atitudes e os comportamentos que contrariam o espírito desportivismo e valores humanos, que são desafios por superar: o egoísmo, o fechamento em si próprio, o racismo, o confronto inimigo, a manipulação, os interesses comerciais, a violência, o ódio, a ruptura e fractura social, a intolerância, a agressividade, o desrespeito pelas pessoas e pelos bens comuns.

Seja como for, torcemos pelo desporto que serve à vida, onde se agitam as bandeiras da humanidade, onde se ouvem os hinos da vida e os gritos de fraternidade respeitada, e, por fim, o seu vencedor seja o homem na sua totalidade.

«Publicado na *SVD Ao Encontro*, Ano XVI n.º 44 (Julho-Agosto-Setembro) 2006».