

v. 5 n.1 (2022) – p. 124 – 132

Digital Object Identifier (DOI): 10.38087/2595.8801.127

# A APLICAÇÃO DA ALTERAÇÃO DE ESTADO EMOCIONAL NA PERFORMANCE ESPORTIVA

Lincol Nunes Cruz<sup>1</sup>

Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues<sup>2</sup>

## RESUMO

Esta monografia tem como objetivo central a apresentação das bases da metodologia que comprova o uso aplicado de diversas áreas, como: Psicanálise em conjunto à Filosofia e Psicologia Educacional (Sigmund Freud e Skinner) nos âmbitos das variantes das escolas de aprendizagem e da Fisiologia e Psicologia esportiva (Bradford Cannon, Pilay e Dweck), geram resultados acima da média para os atletas passaram pelas sessões e foram orientados através das bases desta pesquisa e de seu modelo amplo educacional adaptativo. Portanto, a comparação em evolução de performance no contexto do futebol, a partir da análise de atletas que convivem com alto nível de pressão diária e, conseqüentemente, irregularidades no quesito desempenho. Por isso, a possibilidade da conexão multidisciplinar entre diversas áreas e pesquisas científicas auxiliam os atletas no seu na manutenção e aumento do seu rendimento esportivo fundados em um mental fortificado.

**Palavras-chaves:** Psicanálise. Psicologia. Aprendizagem. Esporte.

---

<sup>1</sup> Bacharel em Filosofia e Pós-Graduado em Psicanálise Clínica pela Logos University International e FABIC, lincoln@lincoln.com.

<sup>2</sup> PhD, neurocientista, mestre em psicanálise, biólogo, historiador, antropólogo, com formações também em neuropsicologia, neurolinguística, inteligência artificial, neurociência aplicada à aprendizagem, filosofia, jornalismo, programação em python e formação profissional em nutrição clínica - Diretor do Centro de Pesquisas e Análises Heráclito; Chefe do Departamento de Ciências e Tecnologia da Logos University International, Professor e investigador na Universidad Santander de México; Membro da SFN - Society for Neuroscience, Membro ativo Redilat, deabreu.fabiano@gmail.com.

## ABSTRACT

This monograph has as its central objective the presentation of the fundamentals of methodology that proves how the applied use of several areas, such as: Psychoanalysis together with Philosophy and Educational Psychology (Sigmund Freud and Skinner) in the scope of the variants of learning schools and of Physiology and sports Psychology (Bradford Cannon, Pilay and Dweck), provides above-average results for athletes who have gone through the sessions and been guided through the foundations of this research and its broad adaptive educational model. Therefore, the comparison in performance evolution in the context of football, from the analysis of athletes who live with a high level of daily pressure and, consequently, irregularities in the performance aspect. Therefore, the possibility of a multidisciplinary connection between different areas and scientific research helps athletes in their maintenance and increase in their sports performance based on a fortified mentality.

**Keywords:** Psychoanalysis. Psychology. Learning. Sport. athletes.

## 1 INTRODUÇÃO

As ciências que estudam a mente humana são “recentes”, a própria psicanálise freudiana tem marco com a publicação de “*A interpretação dos sonhos*” no fim do século XX, em 1900. O mesmo ocorre com o pai da Linguística, Ferdinand de Saussure, que tem o “*Curso de Linguística Geral*”, publicado por seus alunos no seu pós-morte, precisamente em 1916. Ainda nisso, podemos comentar a fisiologia que depois integraria as análises na expansão da psicologia esportiva, com as teorias de Walter Bradford Cannon em *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage* (1929).

Ainda, é claro, as metodologias que surgiram em anos de desenvolvimento da filosofia da educação, fundamentalmente, àquelas que estão ligadas intrinsecamente ao ensino tradicional e revolucionário no modelo ocidental, os modelos de aprendizagem.

No entanto, o que isso tudo tem a ver com resultados em performance? Na verdade, tudo, toda a base de nossa pesquisa tem a ver com as fundações da revolução cognitiva do século XX. Sem estes grandes nomes da “Virada Mental”,

não teríamos estudos tão aprofundados em relação aos gatilhos dos esportes que envolvem um nível extremo de foco, além da pressão e outros desequilíbrios emocionais que ocorrem ao longo de uma disputa esportiva, seja ela coletiva ou não.

Partindo então dos pressupostos da psicanálise, psicologia e filosofia da educação, fisiologia e psicologia esportiva, temos um amálgama de conceitos que se conectam e geram resultados acima da média no desempenho desportivo. Ao mesmo tempo, as sessões realizadas com os atletas beneficiam tanto o desempenho esportivo quanto às características pessoais. Ou seja, exibem que as condições extra-campo influenciam no desempenho. Porém, somente a aplicação dos métodos da psicanálise freudiana não são o suficiente para obter os resultados, como diz o próprio psicanalista:

*"A psicanálise é realmente um método terapêutico como os demais. Tem seus triunfos e suas derrotas, suas dificuldades, suas limitações, suas indicações... E aqui gostaria de acrescentar que não penso poderem nossas curas competir com as que se verificam em Lourdes. São muito mais numerosas as pessoas que crêem nos milagres da Santa Virgem do que aquelas que acreditam na existências do inconsciente " (1933, livro 29, pp.61-62 na ed. bras).*

Visto isso, a complementação com outras teorias advindas do mesmo período do *Big-Bang* da psicanálise foram bem-vindas.

## **1.1 - PSICOLOGIA E FILOSOFIA DA EDUCAÇÃO**

À primeira vista, sabemos que essas duas áreas são correlatas e complementares, vide que estão em todas as grades curriculares possíveis. Da licenciatura e bacharelado, as disciplinas marcam sua presença. Além do mais, Filosofia e Psicologia são tão relevantes ao ponto de terem métodos de ensino próprio para cada especificidade. Enfim, a peça motriz que gira estas duas áreas de ensino para a pesquisa são as metodologias de aprendizagem e suas

motivações. Da mesma forma, elas podem ser alinhadas com as questões de propósito e recompensa no censo educacional e profissional.

Segundo a teoria behaviorista de Skinner (1904-1990), o ser humano aprende em dependência bilateral do seu estado de comportamento ativo. Portanto, tais mudanças naquilo que é considerado comportamento, fazem parte de um “contra-ataque” individual a acontecimentos conhecidos como estímulos, estes acontecem no ambiente em que o indivíduo convive, conhecido como meio. Assim, surge a resposta a tal estímulo. Sendo assim, é preciso identificar o estímulo que o atleta recebe e o seu comportamento para entender o que desencadeia a sua resposta. Ao traçar um paralelo com o futebol, por exemplo:

$I + M + E = R$

INDIVÍDUO (Goleiro);

MEIO (Estádios e centros de treinamento);

ESTÍMULO (Falha Individual);

RESPOSTA (Desequilíbrio emocional).

Após a análise, o psicanalista pode descobrir o estímulo ou gatilho que tem a influência no rendimento do atleta, o que se desenvolve numa possível queda de performance. Conseqüentemente, traçamos uma análise comportamental observando a resposta.

## **1.2 - A IMPORTÂNCIA DOS TIPOS DE APRENDIZAGEM E OS COMPORTAMENTOS OPERANTES**

Com a definição da psicologia e filosofia da educação, podemos adotar duas metodologias clássicas da aprendizagem: recompensa e repetição. Novamente, precisamos definir o meio, mas dessa vez fora da zona profissional. Isso serve para que consigamos analisar o comportamento de aprendizagem do indivíduo em

diversos meios. Um ambiente físico e cultural diferente fará um homem diferente e melhor.” (Skinner, 1989, p.84).

Ao compreendermos o comportamento dos atletas, vimos que: aprendizagem por repetição junto à visualização criativa freudiana traz efeitos positivos nos momentos-chave do jogo, como finalização ou uma defesa difícil. A teoria da repetição, hoje já questionada nas filosofias educacionais, visa que o processo cotidiano gera um comportamento quase automático na realização de tarefas. Por isso, no âmbito esportivo, em que os treinos dos fundamentos do futebol são na base da repetição, a aceitação do processo é quase inata ao jogador, justamente por fazer parte de uma rotina mais do que familiar.

Quanto à recompensa, diferentemente da educação e do meio escolar, em que há obrigatoriedade por trás de uma recompensa, por exemplo: a mãe que promete um presente ao filho que tira boas notas, o esporte é uma opção profissional e totalmente condicionado à escolha do atleta. Portanto, há um pacote de recompensas nesse quesito.

Logo, o esportista tem como “recompensa” o seu salário, bônus por produtividade, a possibilidade de fama e a vida melhor para sua família. Tais recompensas também são gatilhos importantes na ativação mental e comportamental dentro da partida. Freud diz que os impulsos são demonstrações de propósitos autênticos do indivíduo. Sendo assim, nada melhor do que construir impulsos com base no propósito profundo do inconsciente do atleta.

Por fim, a recompensa faz parte dos reforços positivos e negativos, o reforço positivo, que não necessariamente precisa vir de conquistas materiais e funciona, claro, de pessoa para pessoa, assim como no meio esportivo. Toda a questão e relação de indivíduo, estímulo e resposta fazem parte dos comportamentos operantes.

## 2 - PROPÓSITO PROFUNDO, LUTA OU FUGA E MENTALIDADE ABERTA

Dessa maneira, indo além dos métodos de aprendizagem educacionais e indo a fundo nessas proposições, temos duas formas de relacionar os “modelos recompensatórios”.

Apesar de um crescente corpo de evidências sobre o valor dos sistemas baseados em recompensas na promoção de comportamentos de saúde, eles são notoriamente ineficazes. Mas esses estudos geralmente se concentram em um tipo de recompensa. Ter uma compreensão da outra categoria de recompensas pode fornecer motivação adicional para manter as alterações desejadas.

Existem dois tipos de recompensas: hedônica e eudaimônica. Hedonia (H-recompensas) inclui prazeres superficiais, como perda de peso, boa aparência e aceitação pelos outros. Essas recompensas são mais concretas e geralmente de curta duração. Eudaimonia (E-rewards), por outro lado, refere-se a um senso de significado e propósito que contribui para o bem-estar geral. Conectar seus objetivos de estilo de vida às recompensas eletrônicas pode ajudar a motivá-lo ainda mais. (Pillay, 2016, *The missing rewards that motivate healthy lifestyle changes*).

Ou seja, por mais que existam sensores de recompensa, apenas um não é o suficiente para motivar um propósito do atleta. Portanto, ao usar um senso de propósito profundo em relação ao esporte como as H-recompensas, os resultados são tão importantes quanto as E-recompensas. Através desses benefícios em conjunto, o esportista pode encontrar a motivação e a resposta qualificada que serão traduzidas em performance. Além disso, com alusão clara ao bem-estar geral do indivíduo.

Então, no momento de “ativação” de um atleta há ainda uso do estado de luta ou fuga citado anteriormente, teoria que consiste na brecha em que ocorre o estímulo ao indivíduo e, nessa mesma brecha, há uma resposta. Ao mesmo tempo, nesse fragmento de microsegundos ocorrem as decisões-chave que podem mudar uma partida, por exemplo. Do mesmo modo, ter controle mental sobre estes

momentos de pressão, podem trazer resultados assertivos, como: numa finalização, defesa ou em um golpe. Além disso, a junção das teorias da ciência dirigidas ao esporte são tuteladas pelo conceito de mente aberta e fechada de Carol Dweck. Um atleta que tem a mente a aberta tem muito mais chances de desenvolver em performance do que um atleta que tem a mente fechada:

A pesquisa mostrou repetidamente que uma mentalidade de crescimento promove uma atitude mais saudável em relação à prática e ao aprendizado, uma fome de feedback, uma maior capacidade de lidar com contratempos e significativamente melhor desempenho ao longo do tempo. Dweck, 2009, *Developing Talent Through: a Growth Mindset*).

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em suma, a pesquisa exhibe que, apesar dos estudos ainda recentes aplicados à psicologia esportiva, os resultados são efetivos para uma ampla gama de esportes de alto nível. No entanto, não é fato que os atletas que não apliquem os conceitos aqui abordados não obtenham resultados satisfatórios a nível de títulos. Porém, aqueles que alinham a performance física ao trabalho mental apresentam resultados acima da média e se destacam nos aspectos de concentração, foco, além de lidar melhor com a pressão interna e externa do esporte.

Aliado a isso, atletas que levam em consideração a importância da mente, tem em média uma carreira prolongada. Assim como um equilíbrio e constante evolução em performance, principalmente pelas noções vindas da luta ou fuga e por se encaixarem no perfil de mentalidade de crescimento e visualização criativa.

Por fim, quanto antes os atletas entrarem em contato com os conceitos acerca da mente, maior é a possibilidade de que desenvolvam mais rápido habilidades cognitivas mais do que necessárias para lidar com esportes de alta demanda emocional.

## REFERÊNCIAS

CANNON, W. B. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. 2. ed. New York: Appleton, 1929.

DWECK, Carol. (2009). Mindsets Developing Talent through a Growth Mindset. Olympic Coach, 21, 4.

FREUD, Sigmund. Livro 29. 1 ed. São Paulo: ed. bras, 1993.

MOREIRA, M. A. Teorias de Aprendizagem. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária, 1999.

NOGUEIRA, M. O. G.; LEAL, D. Teorias da aprendizagem: : um encontro entre os pensamentos filosófico, pedagógico e psicológico. 4. ed. São Paulo: InterSaberes, 2018.

PEREIRA, L.O. Et al. A importância da filosofia da educação. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 01, Vol. 10, pp. 05-12. Janeiro de 2020.

PILAY, Sirini. The missing rewards that motivate healthy lifestyle changes. In: Harvard Health Publishing. EXERCISE & FITNESS. Cambridge, 16 fev. 1016. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/blog/the-missing-rewards-that-motivate-healthy-lifestyle-changes-201603179301#:~:text=According%20to%20Carol%20Ryff%2C%20there,strong%20intrinsic%20sense%20of%20purpose..> Acesso em: 2 jan. 2021.

SKINNER, B. F. Sobre O Behaviorismo. 1 ed. São Paulo: Cultrix, 2011.