



educación física educacion fisica deportes deporte sport futbol fútbol entrenamiento deportivo discapacidad aventura poker jackpot bet apuesta dados dice casino naturaleza lesión lesion deportiva psicología sociología estudios sociales culturales physical juegos game gambling education sports sciences education physique gimnasia fitness natacion atletismo velocidad resistencia flexibilidad fuerza potencia aerobico habilidad motora recuperación pilates fatiga frecuencia cardiaca violencia

O papel do tênis de mesa na psicologia do esporte e exercício

Universidade Federal de Santa Catarina
Departamento de Psicologia
Laboratório de Psicologia do Esporte e Exercício - LaPEE
<http://www.psieporte.hpg.com.br/>
(Brasil)

Emílio Takase
takasel@aol.com

Resumo

Os psicólogos e professores pesquisadores de psicologia brasileira estão enfrentando grandes dificuldades para atuar no esporte. Primeiro o desinteresse dos dirigentes e técnicos na atuação dos psicólogos nos clubes e segundo são poucos os trabalhos realizados pelos psicólogos brasileiros e profissionais da área para atuar em psicologia do esporte e exercício. O objetivo do presente artigo é socializar a experiência que venho realizando em psicologia do esporte e exercício através do tênis de mesa. Sugerir que a modalidade tênis de mesa pode oferecer para a psicologia do esporte e exercício uma alternativa para a realização da socialização e construção do conhecimento na ciência do esporte.

Unitermos: Tênis de Mesa. Psicologia. Esporte. Exercício. Socialização.



<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 44 - Enero de 2002

1 / 2

É sempre uma surpresa ouvirmos a participação de um psicólogo na seleção brasileira de futebol, ou mesmo em alguma modalidade esportiva como no tênis de mesa. Apesar da participação de psicólogos no esporte, os dirigentes dos clubes esportivos não tem dado a importância ao papel que os psicólogos vem desenvolvendo no esporte. Na última olimpíada de Sydney, por exemplo, a mídia divulgou a participação de psicólogos na delegação brasileira, onde o médico psiquiatra Roberto Shinyashiki foi o coordenador. Em 80 anos, foi a primeira vez que a delegação levou um profissional especialista na preparação psicológica. Apesar da importância do papel da psicologia no desempenho dos atletas, os resultados do trabalho desenvolvido pelo psiquiatra não obteve os resultados esperados. Hoje, ainda há muita expectativa em relação ao trabalho do psicólogo na preparação mental no desempenho de atletas nas competições.

Através da nossa história da psicologia observamos que a Psicologia do Esporte e Exercício é pouca explorada, apesar de ser uma das áreas emergentes da psicologia brasileira. Na década de 50 o psicólogo brasileiro João Carvalhaes já atuava no São Paulo Futebol Clube e também na Seleção Brasileira de Futebol (Rubio, 2000). Os psicólogos do esporte vem atuando nos clubes esportivos no decorrer dessas décadas, mas até hoje não foi criada uma divisão dentro do Conselho Federal de Psicologia em Psicologia do Esporte e Exercício, como nos EUA, onde existe a Divisão de número 47 da American Psychological Association em psicologia do esporte (<http://www.psyc.unt.edu/apadiv47/>). No Brasil, a partir da década de noventa observamos o início da participação de psicólogos de forma mais assídua, transformando a psicologia do esporte e exercício em uma área de destaque na ciência do esporte brasileiro. Hoje, através dos Conselhos Regionais de Psicologia, estão transformando a psicologia do esporte e exercício em uma área de destaque (<http://www.pol.org.br/>), abrindo oportunidades aos psicólogos realizarem curso de especialização em psicologia do esporte.

Aqui pretendo passar um pouco da minha experiência à comunidade acadêmica e aos profissionais da psicologia que buscam conquistar e construir um espaço no esporte. Sabemos o quanto é difícil conseguir um espaço para atuar no esporte como psicólogo e, também, encontrar no curso de psicologia disciplinas ou estágios para a formação como psicólogo do esporte.

Psicologia do Esporte e o Tênis de Mesa

No esporte encontramos várias modalidades e suas sub-modalidades, cada uma com suas características e especificidades de treino, utilização de equipamentos, biotipo dos atletas, entre outras coisas que o esporte exige do atleta e do técnico. Essa diversidade, muitas vezes, pode dificultar o trabalho do psicólogo se não conhecer a modalidade esportiva. Não é suficiente conhecer, por exemplo, os aspectos cognitivos e emocionais dos atletas para atuar no esporte junto a equipe técnica. É importante o psicólogo conhecer as características da modalidade esportiva: biotipo, personalidade dos atletas, parte técnica e tática, organização administrativa, cronograma dos jogos, entre outras. Por outro lado, na ciência do esporte, os estudos recentes da neurociência estão permitindo a abertura de novos caminhos de estudos no esporte, com métodos de intervenção e treinamento diferenciados para

os atletas e técnicos (Keil, 2000). Apesar do tênis de mesa ter pouco impacto na ciência do esporte (tabela 01), é um esporte muito praticado em vários países.

Além disso, está em segundo lugar em número de atletas praticantes no mundo em tênis de mesa depois de futebol.

Tabela 01: Levantamento realizado em agosto de 2001 de artigos publicados sobre algumas modalidades esportivas realizadas no período de 1970 a 2001 na base de dados da Webofscience (<http://webofscience.fapesp.br/>):

Modalidade Esportiva	1970-1979	1980-1989	1990-2001
Futebol (<i>soccer</i>)	50	216	1255
Futebol Americaco (<i>football</i>)	276	495	1684
Voleibol	13	54	330
Basquetebol	60	160	972
Baisebol	177	382	1475
Tênis de Mesa	2	8	41
Handebol	4	14	92

Os resultados da tabela acima sugerem que quanto maior os investimentos na modalidade esportiva, maior as pesquisas nesse esporte. Como podemos observar na tabela nos últimos 30 anos o tênis de mesa não teve expressividade na área científica, apesar das realizações anuais do Congresso Internacional de Tênis de Mesa. Encontramos, também, diferença significativa ao realizarmos um levantamento na Internet através de uma ferramenta de busca como o Altavista (<http://www.altavista.com/>), onde encontramos 279.877 resultados em "table tennis" contra 16.171.406 no "football", uma diferença bem significativa. Apesar da valorização de algumas modalidades esportivas, o tênis de mesa tem muito a oferecer para a psicologia do esporte e exercício.

Na China e no Japão são os países com maior número de mesa-tenistas e pesquisas em tênis de mesa, levando seus atletas entre os primeiros do ranking. Atualmente, a China detém as primeiras colocações no ranking mundial.

Apesar desta modalidade ser recente na Olimpíada, incluída em 1988, é um esporte que surgiu no século XIX pelos estudantes universitários que jogavam tênis. Hoje, o esporte se popularizou e é um dos esportes mais praticados em vários países. De certa forma, o TM é uma modalidade muito praticada em casa, nos clubes, nas escolas, ou seja, um esporte mais para o entretenimento do que para jogar. O tênis de mesa se popularizou, mas infelizmente não é oferecido como matéria/disciplina nas escolas e universidades brasileiras. Nas escolas, por exemplo, é freqüente observarmos os esportes coletivos como o futebol, vôlei e handebol e os esportes individuais/solitários como o atletismo as modalidades esportivas. São as modalidades esportivas de grande prestígio, onde há treinos, jogos e investimentos. Infelizmente, o tênis de mesa não é valorizado como esporte na educação brasileira. Encontramos, também, em relação ao tênis de mesa a não continuação da sua prática pelos mesa-tenistas quando ingressam para a universidade, o que não acontece nas universidades americanas. A iniciação ao esporte pelos brasileiros começa na adolescência ou na infância, mas termina ao ingressar na universidade ou no mercado de trabalho. Os mesa-tenistas, ao ingressarem na universidade, não encontram oportunidades para continuarem o aperfeiçoamento das técnicas, táticas, físicas e mentais.

No intuito de construir um laboratório de psicologia do esporte e exercício na Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC através de ensino, pesquisa e extensão o tênis de mesa foi escolhido como modalidade esportiva, pois é conhecido mundialmente e muito bem aceito em vários países. A partir dessa modalidade e das pesquisas pretendo mostrar que podemos abrir espaço ao psicólogo, aos estudantes de psicologia e da educação física para que o tênis de mesa seja um meio/instrumento na construção e desenvolvimento do conhecimento em ciência do esporte.

Esta modalidade esportiva não requer grande espaço físico, não é oneroso (o custo fica em torno de R\$ 250,00 em materiais), fácil aceitação pelas crianças e jovens, excelente como uma atividade física, entre outras coisas que o TM proporciona às pessoas. Abre-se, também, a oportunidade aos estudantes do colégio que estão treinando a dar continuidade ao trabalho quando ingressarem na universidade. Assim, em um espaço físico de 20 m² o psicólogo do esporte ou o professor-pesquisador pode desenvolver vários trabalhos (figura 01).



Figura 01: Laboratório onde são realizadas as pesquisas em Psicologia do Esporte e Exercício.

Nas universidades e escolas podemos encontrar freqüentemente espaços físicos para a prática do tênis de mesa. No intuito de realizar trabalhos/atividades físicas de pesquisa e extensão, é importante estabelecer horários para os treinos e entretenimento. Estabelecendo os horários, é possível realizar pesquisas: a) com os mesa-tenistas em psicologia do esporte e b) os comportamentos de brincadeira, por exemplo, em psicologia do exercício e psicologia comparativa/evolucionária.

Nesta fase inicial do projeto, foi realizada uma chamada dos estudantes do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Santa Catarina para participarem das atividades em tênis de mesa no período da manhã e tarde. No início eram mais de 20 alunos e no decorrer do semestre foi diminuindo a participação dos alunos em função das atividades escolares. A partir de junho 8 estudantes continuaram treinando e, hoje, somente quatro estão treinando mais de 10 horas semanais e dois estudantes 4 horas. Muitos encontraram na atividade de aula uma barreira para continuar treinando. Os atletas que estão treinando mais de 10 horas, venho trabalhando a mentalização, a autoconfiança e a concentração. Além disso, estou abrindo um espaço para o diálogo sobre as atividades de treino, onde se discute o por quê dos exercícios levando-os a perceber a importância para melhorar o rendimento e o desempenho. Uma vez ao mês estou levando-os para a Fundação Municipal de Esporte de Florianópolis para um amistoso com os mesa-tenistas. O amistoso é sempre um estímulo, motivação e aprendizado no processo da aquisição dos estilos, técnicas e psicológicas (cognitivas e emocionais) para o atleta.

Os atletas estão assistindo, também, vídeos de vários jogos internacionais com os melhores jogadores da atualidade. Esta atividade tem inspirado e permitido melhorar o desempenho dos atletas nas técnicas como: saque, topsin, forehand, etc. Assistindo aos vídeos, abre-se um espaço para os atletas escolherem e inspirarem em um mesa-tenista internacional permitindo, através dos treinos, o desenvolvimento das habilidades desses atletas.

Psicologia do Exercício e o Tênis de Mesa

O tênis de mesa, na psicologia do exercício, pode oferecer aos praticantes de diversas faixas etárias inúmeros benefícios: a psicologia a serviço do bem estar físico e emocional através do esporte. Uma área pouco explorada pelos psicólogos brasileiros, muito menos do que a psicologia do esporte. É difícil encontrarmos profissionais trabalhando o esporte como um meio/instrumento para a socialização, o desenvolvimento psicomotor e o mental/espiritual das pessoas. Nas escolas, por exemplo, não há psicólogos atuando na psicologia do exercício. Através de uma modalidade esportiva, por exemplo tênis de mesa, o psicólogo pode realizar atividades que envolvam o desenvolvimento psicomotor e a socialização entre as crianças (figura 2). Nesse sentido, o tênis de mesa é uma modalidade que pode oferecer ao jogador oportunidades para ser um grande mesa-tenista e/ou o esporte como um entretenimento ou para organizar um plano de trabalho às pessoas que buscam uma atividade física para obter resultados no equilíbrio mente-corpo, por exemplo no relaxamento.

Estudos recentes estão mostrando o aumento significativo de adolescentes envolvidos em drogas e violência nas escolas (Wisher, 2001). Muitas dessas escolas não oferece atividade esportiva, pois: a disciplina de educação física não é oferecida, o esporte não é incentivado pelos professores e não há quadras esportivas. Por outro lado, quando a escola não oferece espaço para as crianças/adolescentes para a prática do esporte, muitos pais buscam incentivar os filhos a prática de alguma modalidade esportiva ou atividade física em alguma academia ou clube. Enquanto os filhos estiverem ocupados com uma modalidade esportiva, os pais ficam mais tranquilos, achando que eles estarão longe das drogas ou da violência. Mesmo os pais incentivando a prática do esporte, os estudos mais recentes têm mostrado o aumento do uso de drogas entre os atletas (Burak, 2001).

As dificuldades para que haja um incentivo ao esporte nas escolas estão nos recursos para construir uma infra estrutura adequada para a prática do esporte. Por outro lado, podemos, também, buscar outras alternativas que não seja na universidade ou escola. A maior colonização japonesa do mundo fica no Brasil, e observamos várias colônias a prática do tênis de mesa e suas competições intercolônias. Através do programa do governo "Esporte na Escola", lançado recentemente (<http://www.met.gov.br/%20noticias/junho2001/22062001.htm>), por que não criar uma parceria com as Associações Nipo-Brasileiras ou com as Fundações Municipais de Esporte para valorizar o tênis de mesa nas escolas? Pode-se, também, buscar parceria/apoio com as lojas esportivas para financiarem os materiais, em troca a divulgação da loja nos materiais esportivos ou um desconto para os alunos da escola. Através do marketing de patrocínio, por exemplo, podemos buscar financiamentos/verbas para a realização das pesquisas ou

atividades de extensão (Neto, 2000).

A introdução de 4 mesas de tênis de mesa (<http://www.klopf.com.br/>) no Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Santa Catarina foi bem vinda/aceita pelos professores e crianças do Colégio, como podemos ver na foto abaixo (figura 2). Nas fotos, por exemplo, podemos observar duas faixas etárias participando da atividade de tênis de mesa. No momento somente estudantes acima de 12 anos vêm participando. Não há mesas para crianças mirins, pois as mesas oficiais são prejudiciais ao seu desenvolvimento psicomotor.

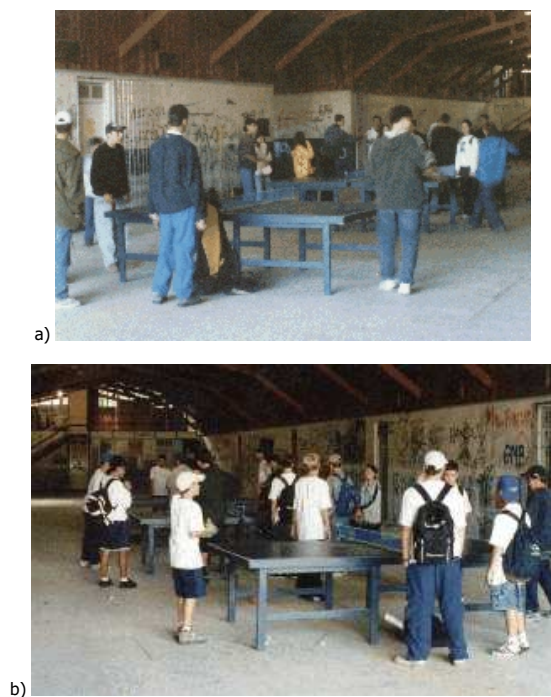


Figura 02: As fotos mostram estudantes de duas faixas etárias brincando em períodos diferentes de aula:
a) período da tarde e b) período da manhã.

Desde a introdução das mesas no Colégio de Aplicação, observou-se que a modalidade tênis de mesa está mostrando alguns resultados (pesquisa em andamento), como a questão do gênero, a idade, a socialização, entre outros. No aspecto do comportamento de brincadeira, observou-se o domínio do sexo masculino. A idade também mostrou uma diferença significativa, onde observou-se que a prática do tênis de mesa no Colégio de Aplicação é mais freqüente entre 11 a 14 anos de idade e adolescentes acima de 15 anos demonstraram menor interesse. Nos dias de hoje, a iniciação às drogas, principalmente o cigarro (Ineichen, 2001; Rohrbaugh, 2001), está ocorrendo entre 11 a 15 anos, sendo importante que as escolas busquem alternativas nas horas ociosas das crianças/adolescentes através da prática de alguma atividade física/esportiva. Por que não o tênis de mesa?