

## Performance do atleta: reflexões e percepções sobre o corpo

### Athlete performance: reflections and perceptions of the body

SIMÕES R, MOREIRA WW, PELLEGRINOTTI IL. Performance do atleta: reflexões e percepções sobre o corpo. *R. bras. Ci. e Mov* 2017;25(2):62-72.

**RESUMO:** O treinamento esportivo precisa de uma sistematização para a melhoria do desempenho. Contudo é preciso considerar a percepção, a opinião e a sensibilidade corporal do atleta. O objetivo foi evidenciar as percepções que os atletas têm de seu corpo no treinamento. Foram entrevistados 24 atletas de basquetebol de ambos os sexos, com idade entre 23 e 34 anos, com experiência de mais de cinco anos em competições do *ranking* nacional, os quais responderam as seguintes questões: O que significa treinar para você? Como o seu corpo reage nos diferentes momentos do treinamento? No treinamento, que momentos você considera prazeroso e que momentos você considera desconfortante? E como seu corpo responde quando as capacidades físicas são trabalhadas no treinamento? A interpretação foi via Análise de Conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado e os resultados mostram que: 1. treinar para os atletas é sinônimo de dedicação e satisfação (53,3%), mas ao mesmo tempo cansaço e cuidado (16,6%); 2. Apesar de limitado, o corpo reage de forma mais positiva no início da temporada (75%), mas as dores e o cansaço interferem (50%); 3. O maior prazer é treinar jogando com bola (41,6%) e o desconforto é a preparação física e a dor (45,8%) e 4. A maioria dos atletas se sente bem treinando (41,6%), mas expressam cuidados ao corpo (16,6%). Concluímos que a opinião dos atletas deve ser considerada e a proteção e o respeito ao corpo do ser humano que pratica esporte são necessários.

**Palavras-chave:** Corpo; Treinamento; Percepção subjetiva.

**ABSTRACT:** The sport training needs systematization for the performance improvement. However the Athlete's perception, opinion and body sensitivity should be considered. The objective was to evidence the Athlete's perceptions of their own bodies during the training. 24 basketball players of both genders, aged between 23 and 34 years old, over five years' experience in the national ranking competitions had been interviewed, who answered the following questions: What training means for you? How your body reacts in different moments of the training? What are the pleasing and the discomforting moments during the training? How your body reacts when physical skills are required during the training? The interpretation had been made through content analysis: Technical and analytical meaning units preparation and the results show that: 1. Training for athletes is a synonym of dedication and satisfaction (53,3%), but at the same time tiredness and care (16,6%); 2. Despite of limited, the body reacts more positively at the season beginning (75%), but the pain and tiredness interfere (50%); 3. The training greatest pleasure is playing with ball (41,6%) and discomfort is physical preparation and pain (45,8%); 4. Most athletes feel well training (41,6%), but express care to the body (16,6%). We had concluded that the opinion of the athletes should be considered and the protection and respect for the human being' body who practice sports are needed.

**Key Words:** Body; Training; Subjective perception.

Regina Simões<sup>1</sup>  
Wagner Wey Moreira<sup>1</sup>  
Idico Luiz Pellegrinotti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de  
Triângulo Mineiro  
<sup>2</sup>Universidade Metodista  
de Piracicaba

## **Introdução**

Há, no momento atual da história da humanidade, pensadores que insistem em afirmar que hoje a ciência institucionalizada produz o chamado “Homem-Máquina”. Dentre estes, como informa Novaes<sup>1</sup>, Maurice Merleau-Ponty já no século passado criticava a ciência por esta manipular as coisas renunciando a habitá-las.

O pensamento objetivo, característico do modelo cartesiano e hegemônico no entender e fazer pesquisas científicas nas mais variadas áreas de conhecimento, ignora, via de regra, o ser humano como sujeito, tratando-o como coisa ou como um objeto a ser manipulado. Prova disto é a argumentação de Damásio<sup>2</sup> ao dizer: “Qual foi, então, o erro de Descartes? [...] Ter convencido os biólogos a adotarem, até hoje, uma mecânica de relojoeiro como modelo dos processos vitais.” (p. 279).

Claro está que a preocupação levantada no parágrafo anterior poderia remeter à prática esportiva, porém não se restringe somente ao fenômeno esportivo, da mesma forma que não se nega que pensamento e sensação dependem muito de como se processam os movimentos mecânicos do corpo. No entanto, afirma-se que a vontade pode alterar as ações do corpo, fazendo-o caminhar ou parar, por exemplo. Ou ainda: “[...] o homem é todo inteiro paixão: lida permanentemente com o medo, o amor, a esperança, a glória, a amizade, etc.” (p. 12)<sup>1</sup>. Todos esses atributos relativos ao corpo não estão presentes no desempenho atlético?

A palavra objeto significa que as coisas devem estar colocadas a nossa frente, para serem tratadas e olhadas como decifráveis e com isso haver a oportunidade de desvendar mecanismos para o entendimento da relação causa e efeito. Aqui temos o protótipo da definição das chamadas Ciências Naturais, a qual admite a exterioridade entre o sujeito e o objeto e a ideia de que se possam administrar efeitos sobre as coisas<sup>3</sup>. Entende-se que os pesquisadores do fenômeno esportivo não podem se sujeitar a estes princípios, mesmo porque este tem como um de seus pilares estar inserido na vertente das Ciências Humanas e estas enfatizam a não exterioridade entre sujeito e objeto, dotando esta relação passível de reciprocidades<sup>1,4,5</sup>.

Ainda levantando preocupação com o estado do corpo objeto manipulável, na concepção moderna de ciência, tem-se, calcados nos argumentos de Rouanet<sup>6</sup>, de explicitar preocupações que estão a ocorrer nos destinos da humanidade. Durante séculos houve duas grandes convicções a respeito dos destinos humanos: a primeira expressava que o ser humano é determinado pelo meio e que as mudanças das relações sociais imporiam modificações em sua existência; a segunda defendia ser o organismo o determinante fundamental da vida do homem. Ao que tudo indica, segundo o autor, depois de muito tempo a primeira proposição parece estar perdendo terreno, favorecendo o agigantamento da segunda proposta, mas, indicando que o ser humano agora “[...] deve ser fabricado no laboratório, em vez de ser um produto social.” (p. 40)<sup>6</sup>.

Ser praticante de uma modalidade esportiva, no seu grau de desenvolvimento identificado como alto rendimento, demanda conhecimento do corpo que somos e isto significa entender e vivenciar seus gestos, conhecer suas funções, sentir suas aspirações, elementos esses fundamentais para o alcance do sucesso. O alto rendimento, para o ser humano, pode contribuir inclusive para o aprimoramento ético e estético<sup>4</sup>.

Mais ainda, é o momento de superações no que diz respeito às produções científicas para as áreas da Educação Física e Esportes, que num passado recente apenas esquadrihavam o corpo e teorizavam de forma limitada o espectro do treinamento esportivo<sup>7,8</sup>. Claro está que caminhar no sentido de superação do trabalho realizado até o momento não significa a falta de reconhecimento da importância do que até aqui foi produzido. A Educação Física e o mundo esportivo ganharam *status* científico graças ao labor de profissionais que destinaram suas pesquisas para este enfoque.

Contudo vivenciar o alto rendimento deve ser entendido como “[...] um desporto aberto e complexo, portador de uma enorme oferta de problemas e de possibilidades variadas de reflexão e investigação” (p. 64)<sup>4</sup>. Isto qualificaria ainda mais o atleta, considerando que sua corporeidade aprendente, via exercitação da motricidade, está mergulhada no

todo do treinamento, explicitando racionalidade, sensibilidade, objetividade, subjetividade, prazer, dor, conquistas e perdas.

Regis de Moraes<sup>5</sup> já informava que a análise do fenômeno corporeidade é complexa e insidiosa. Indicava que uma coisa é falar de um corpo esquadrihado em atividades laboratoriais, outra é conhecer esse mesmo corpo que somos e que vivenciamos nossa existencialidade. Claro está, para o desenvolvimento de formas e métodos de treinamento esportivo de alto rendimento, que a aplicação desses conceitos é necessária. O atleta não é apenas atleta nos momentos de treinamento ou nas competições. Ele o é em todos os instantes de sua vida, da mesma forma que o ser humano não o é apenas nos períodos de descanso e de descontração, sendo-o também nas fases do desenvolvimento dos treinamentos e nas competições.

Realizar pesquisas com a preocupação do entendimento do atleta como um todo pode colaborar para o redimensionamento do sentido da utilização das técnicas empregadas para o alcance do sucesso em competições esportivas, bem como para um novo olhar desta mesma técnica no ensino da Educação Física. Levando esta preocupação para o atleta de alto rendimento, poder-se-ia associar técnica, criatividade e inovação, qualidades estas importantes para a superação de limites.

Olhar para o alto rendimento desta forma requer a ousadia da criação, aplicação e avaliação de instrumentos que investiguem elementos da subjetividade humana, destinando-os a análise de pesquisadores em Ciências do Esporte. É, em certo sentido, uma contribuição a mais para os profissionais que militam no esporte competitivo e que estão preocupados em conhecer/trabalhar cada vez mais com qualidade junto aos seus atletas.

Moreira<sup>9</sup> define uma tríade norteadora para pesquisadores do fenômeno esportivo, seja este vivenciado em lazer, em função de pressupostos educativos, ou mesmo em alto rendimento. Estes profissionais devem associar ao esporte a corporeidade, a educação e o humanismo, pois assim agindo pode-se estar contribuindo para superar dicotomias históricas presentes na área como conhecimento racional versus sensível e biológico versus cultural, caminhando na direção de compreender o sentido e o significado da unidade do ser-no-mundo. O atleta, preocupação neste momento, é ao mesmo tempo totalmente biológico e totalmente cultural, existencializando sua história e sua cultura, ao mesmo tempo em que modifica essa história e essa cultura.

Essas considerações impõem aos cientistas do fenômeno esportivo, inclusive aqueles que militam no estudo e no fazer pesquisas junto ao alto rendimento, a necessidade da construção de instrumentos que privilegiem o entendimento de corpo do atleta, entendido como um corpo unitário e dotado de significados e de significâncias, da mesma forma que respeite e entenda os discursos dos atletas, contribuindo assim para qualificar cada vez mais as preocupações com a performance esportiva.

Diante do exposto, o trabalho tem por objetivo evidenciar as percepções que os atletas têm de seu corpo no treinamento.

### **Caminhos da Investigação**

O estudo iniciou-se a partir do parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos (CEP/UNIMEP), sob no 92/2015 e possui natureza qualitativa e objetivo descritivo<sup>10,11</sup>.

Foram consultados, tanto o treinador da equipe masculina adulta de basquetebol de uma cidade do interior paulista como o da feminina, com o propósito de contribuir com a investigação, disponibilizando os atletas para uma entrevista. Entre agosto e setembro de 2015, foram entrevistados 24 atletas, sendo 13 homens e 11 mulheres, com experiência de mais de cinco anos em competições do *ranking* nacional.

Os atletas responderam às seguintes questões: 1. O que significa treinar para você? 2. Como o seu corpo reage nos diferentes momentos do treinamento? 3. No treinamento, que momentos você considera prazeroso e que momentos

você considera desconfortante? e 4. Como seu corpo responde quando as capacidades físicas são trabalhadas no treinamento?

As entrevistas foram realizadas no próprio local de treinamento das equipes e todos receberam esclarecimentos sobre os procedimentos tomados e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os dizeres dos atletas entrevistados foram gravados em áudio e, posteriormente, transcritos na íntegra e analisados individualmente e depois relacionados entre si com base na proposta de Moreira, Simões e Porto<sup>12</sup> denominada “Análise de Conteúdo: técnica de elaboração e análise das unidades de significado” a qual prevê três momentos interligados a saber: 1. relato ingênuo – se caracteriza pela transcrição das respostas na íntegra, inclusive respeitando possíveis equívocos de concordância verbal; 2. indicadores - com base nas respostas são identificados os valores atribuídos pelos participantes para os itens prioritários das perguntas geradoras e 3. unidades de significado – tem como meta agrupar os temas, oriundos exclusivamente da fala dos participantes e não com previsões antecipadas, e proceder à interpretação dos pesquisadores buscando compreender o fenômeno, obtendo generalidades indicadas pelas convergências e as divergências reveladas pelas respostas dos participantes.

### **Análise e Discussão sobre a Percepção do Corpo Atleta**

Na coleta realizada, o grupo feminino tem entre 18 e 27 anos, enquanto que o masculino é mais velho com idade entre 18 e 37 anos. A maioria tem o Ensino Médio completo e apenas três possuem Ensino Superior. Entre os casados existem dois homens e duas mulheres, sendo os demais solteiros. Os maiores incentivadores para a carreira dos atletas foram os pais (15), seguido dos professores (6); amigos (5); técnicos (4) e irmãos (3). Vale salientar que para alguns atletas o estímulo foi de mais de uma pessoa.

Com relação ao início da prática do esporte, há uma grande variedade, mas em média foi aos 10 anos. Quanto ao início das competições, a maior parte iniciou com 11 anos. Além do basquete, a natação foi o esporte mais praticado (10), seguido do futebol (9), voleibol (6), atletismo, skate e handebol (2), além de experiências com marcha atlética, corrida, karatê, balé e ginástica rítmica.

Analisando de modo geral as respostas a cada pergunta geradora, percebemos que a maioria dos atletas à medida que envelhecem passa a ter maior preocupação com o corpo. Também foi possível identificar que a maioria não gosta da parte que envolve a preparação física no sentido estrito e prefere realizar o que aí se cobra na forma de jogo, de confronto entre equipes ou, no mínimo, com o contato com a bola.

“O mais gostoso mesmo é jogar, mexer com a bola, é cinco contra cinco, é a parte mais gostosa” (A23).

De forma mais detalhada e atendendo aos pressupostos da análise de dados escolhida, apresentamos as Unidades de Significado (US) de cada pergunta e a sistematização das respostas dos participantes, demonstradas em forma de quadros, os quais revelam o fenômeno analisado.

Quando questionados sobre o significado de treinar, há a presença de oito US, como demonstrado no quadro 1:

**Quadro 1.** Distribuição das Unidades de Significado sobre a concepção de treinar para o atleta.

U.S.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	T	
<b>ATLETAS</b>																										
Dedicação		x				x	x							x	x		x		x					x	8	
Satisfação	X	x					x				x		X			X				x		x			x	8
Importante			x	x			x	x	x			x														6
Condicionamento					x					x		x									x					4
Cansaço			x														x		x	x						4
Ter cuidados	X	x									x												x			4
Aperfeiçoamento					x					x																2
Preparar para o jogo												x										x				2

Fonte: Coleta de dados, 2015.

As três unidades mais recorrentes nesta questão, dedicação, satisfação e importância, podem explicitar a grande dimensão do significado do ato de treinamento para os atletas, ainda mais se considerarmos que é no alto rendimento que o esporte atinge a mais importante expressão ética e estética, bem como a maior valia cultural e social<sup>4</sup>.

O A12 apresenta esta relação ao dizer que “é de suma importância para poder corrigir, ajustar questões técnico/táticas, principalmente, falando do treino né, para deixar o mais próximo da realidade que é o jogo, porque a gente treina pro jogo”. Ou “o significado do treinamento é o foco, é a determinação, é a dedicação, é prestar atenção em cada movimento que eu tenho que fazer durante duas horas de treinamento”. (A14).

Atletas ao expressarem a importância e a dedicação ao treinamento, bem como a satisfação em realizá-lo, já justificaria o prestígio do treinamento esportivo, considerando que elas manifestam valores sem os quais a vida humana deixa de ter o significado existencial.

Também é relevante lembrar que, no senso comum, é recorrente associar treinamento a condicionamento físico, preparação atlética, cansaço, dificuldade e tantas outras menções que aqui também aparecem, mas, num segundo plano. Destacam-se, no discurso dos atletas, as interpretações positivas do sentido de treinamento.

Claro está que muitas vezes as contradições se apresentam em depoimentos colhidos em pesquisa. Aqui este fato não foge à regra, como pode ser identificado nas unidades destinadas ao A20, ao mencionar o binômio “satisfação e cansaço”. Mas será isto mesmo uma contradição? Entendemos que não, porque treinar demanda essas duas percepções ao mesmo tempo, revelando a dialógica da vida presente no alto rendimento e expressada por meio das técnicas e das habilidades desenvolvidas. Melhor dizendo, nas palavras de Bento<sup>13</sup>:

É a técnica que precede e possibilita a criatividade e a inovação. A criatividade será uma espécie de estado de graça, de harmonia e perfeição, um sopro de inspiração que responde a uma ordem e a uma voz que vêm de dentro, mas que só resulta quando a técnica se instala como uma segunda natureza. Sim, difícil é a técnica, com ela o resto é fácil. A técnica é uma condição acrescida e aumentativa; não serve apenas a eficácia, transporta para a leveza, a elegância e a simplicidade, para a admiração e o espanto, para o engenho e a expressão de encanto. Sem ela não se escrevem poemas, não se compõem melodias, não se executam obras de arte, não se marcam gols, não se conseguem cestas e pontos, não se pode ser bom em nenhum ofício e mister. [...] Bendita seja, portanto, a técnica e bem haja o desporto que a ensina, exige e enaltece! (p. 157).

Importante ainda salientar que os itens satisfação e dedicação, nos discursos dos sujeitos, expressavam atitudes de prazer e gostar do que faz no primeiro item; já no segundo, o sentido em muitos casos foi associado ao enfrentamento de desafios.

Cagigal<sup>14</sup> já nos alertava que esporte significa jogo, competição e exercício físico por um lado, e por outro apresentava um quadro relacionado à: superação de si mesmo, educação corporal, função higiênica, expressão estética, diálogo social, dinâmica de grupo e tantas outras dimensões, todas ligadas ao conceito abrangente e complexo de esporte. Sobre o estudo deste fenômeno ainda afirma o autor: “Vista la vinculación que el deporte tiene con tan variados aspectos de la vida humana y de la relación social, es múltiple el enfoque que puede darse a su estudio; y asimismo, se puede acceder a él usando para la investigación herramientas científicas y culturales de muy diverso tamaño (p. 424)<sup>11</sup>”.

Interpretar pesquisas junto ao fenômeno esportivo nos remete a considerá-lo como complexo. Aliás, todos os fenômenos da natureza e da vida humana são complexos, afirmação constatada por Morin<sup>15</sup> desde observações realizadas por Gaston Bachelard. Por que ainda no esporte este conceito aparece na periferia? Pode-se verificar nas respostas presentes no quadro referente à pergunta 1 que sentido complexo do treinamento aparece, porque nas US referidas vemos, ao mesmo tempo, entre outras, a sobreposição de características físicas (cansaço), biológicas (condicionamento), psíquicas (satisfação) e culturais (preparar para o jogo).

Ainda relacionando a complexidade com o treinamento em esportes, vemos novas teorias de aprendizagem e prática de jogos, em especial as relacionadas aos jogos desportivos coletivos, indicarem a necessidade dos jogadores

## 67 Percepções sobre o corpo atleta

compreenderem aquilo que aprendem, através da uma percepção aguçada, abandonando o hábito de simplesmente executar ações que não entendem<sup>16</sup>. “Dedicação” e “ter cuidados”, unidades encontradas no Quadro 1 podem representar essa preocupação.

A próxima pergunta que pretende analisar como o corpo do atleta reage nos diferentes momentos do treinamento, apresentou cinco US.

**Quadro 2.** Distribuição das Unidades de Significado sobre a reação do corpo nos diferentes momentos do treinamento.

U.S.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	T	
ATLETAS																										
No início limitado	x		x	x	x	x	x		x	x				x	x	x	x	x	x	x	x		X	x	18	
Cansado ao final					x									x	x	x			x	x				x	12	
Adaptado no meio	x	x		x	x		x		x		x	x		x	x			x	x				X	x	12	
Prostrado						x	x						x		x			x			x	x			x	8
Controlado		x						x																	2	

Fonte: Coleta de dados, 2015.

O começo é difícil por causa das férias, tanto que muitas vezes aparecem as dores por falta de condicionamento ou mesmo por conta das lesões acumuladas, sendo a questão da dor mais enfatizada pelos atletas que tem idade mais avançada.

O A6 afirmou que “quando a gente é novo não sente dor né. A gente corre o dia inteiro e quer mais e mais e mais. Ao passar do tempo, que nem o meu corpo eu não tinha musculatura essas coisas, a gente acaba ganhando mais força física e tudo melhora. Mas em alto nível não é tão bom assim, porque a gente fica acima do limite. Então com o passar dos anos isso te ajuda, mas também te prejudica”.

Quando afirmam que o corpo reage bem, está implícita a ideia de que isso ocorre no meio da temporada ou no meio do campeonato, período em que o corpo já se encontra adaptado, mais confiante e à vontade.

No entanto, é quase unânime a ideia de que o cansaço final, após as duas primeiras etapas repercute no corpo. Também foi enfática a relação do corpo associado a desgaste, a limites, que não necessariamente ocorrem no final da temporada, ou seja, “é complicado porque a gente usa no limite ou até o limite o nosso corpo. Então o corpo desgasta muito, a gente abusa do corpo. Falam que esporte é bom, sim esporte é bom até certo ponto, eu acredito. No alto nível eu não sei se ele é saudável, porque a gente abusa do nosso corpo, tanto é que a carreira é muito curta”. (A13).

Interessante notar que grande parte dos atletas da pesquisa (8, 14, 15, 19 e 24) revelam os mesmos significados de reações corporais nos variados momentos do treinamento. Também chama a atenção a referência de corpo prostrado encontrado nos depoimentos dos atletas pelo elevado número de menções (6, 7, 13, 15, 17, 20, 21 e 24).

Em função desses depoimentos, somos remetidos a Mesquita<sup>17</sup> quando afirma que treinar é um processo deliberado de desenvolver capacidades e para isso deve-se ter meios adequados à natureza dessa aprendizagem. O profissional encarregado dessa missão é o treinador, utilizando-se para isto de saberes, dentre outros, científicos, pedagógicos e teórico-práticos. Isto significa que esse profissional do esporte deve sempre estar buscando novos elementos para o bom desenvolvimento de suas funções em todas as etapas do treinamento (inicial, durante e final).

Ao associarmos essas interpretações ao mundo vivido do ser humano, é possível a realização de um paralelo entre o treinamento e o dia a dia de nossas vidas. Pelo trabalho, por exemplo, exprimimos as mesmas sensações: de angústia e limitação no início da carreira; de adaptação durante a carreira; de certo cansaço ao final da jornada. Há, portanto, íntima relação entre treinamento e o sentido de trabalho do ser humano, o que nos leva a deixarmos de lado algumas interpretações de que a preparação do alto rendimento é algum tipo de coerção ao atleta. Treinar não significa apenas executar movimentos orientados, mas sim, vivenciar os conhecimentos e as formas de práticas advindas desse

conhecimento com o engajamento do corpo todo na expressão do treinamento em busca de rendimento.

Quer na vida quanto no treinamento em alto rendimento o aprendizado é algo sempre difícil e a aquisição das qualidades necessárias para o bom desempenho, seja no trabalho em geral seja no treinamento esportivo, demanda esforço e persistência.

No esporte, o atleta de alto rendimento pode ser compreendido como um homem livre que ultrapassa a si mesmo através de um esforço supremo na direção da busca da perfeição. Ele passa a ser um símbolo cultural. Bento<sup>18</sup> apresenta bem esta argumentação:

O atleta, ao distinguir-se pelas ações corporais, ao demonstrar que o Homem também se cumpre através de desempenhos do seu corpo, não realiza um mero ato ou capricho individual. Cumpre o ideal de se salientar e cria uma provocação, uma exigência, um modelo e uma imagem normativa destinadas à influência social. (p. 82).

Mais uma vez fica implícito a correlação trabalho normal no cotidiano das pessoas e o sentido de treinamento de atletas de alto rendimento. Uns e outros pautam seus objetivos na busca de destaque e de influência social.

Agora nos referindo à pergunta que analisa os momentos prazerosos os desconfortantes, quatro US, mostram que há quase um equilíbrio entre elas.

**Quadro 3.** Distribuição das Unidades de Significado sobre o prazer e o desconforto no treinamento

U.S.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	T	
ATLETAS																										
<b>PRAZEROSO</b>																										
Jogo	x			X	x		x	x		x				x		x		x						x		10
Atingir o objetivo			x						x			x			X				x							5
Não ter dor											x		x							x						3
Fazer academia																	x						x			2
<b>DESCONFORTANTE</b>																										
Parte física	x	x			x			x		x				x		x		x			x			x	x	11
Dor			x	x			x				x	x	x		X			x	x	x						10
Treino específico				X												x										2

Fonte: Coleta de dados, 2015.

Na perspectiva do prazer, nota-se a importância para o ser humano, e para o atleta por sua vez, do ato de jogar. E por que jogar é tão interessante? Recorremos a Cagigal<sup>14</sup> ao nos indicar algumas características do jogo: ele é voluntário e que o ser humano, ao mesmo tempo, ao longo de sua vida joga por necessidade; enquanto em atitude de jogo, de certa forma, saímos do dia a dia, muitas vezes monótono de nossa existência; no jogo podemos ser criativos, deixando para um segundo lugar a lógica formal da realidade.

Aqui já um alerta aos treinadores de equipes competitivas: há que se aproveitar de todo o potencial do jogo para o desenvolvimento da performance necessária aos atletas e estes estarão cumprindo as fases de treinamento com mais prazer e dedicação.

“O prazer são as vitórias e os coletivos que a gente tem dentro dos treinamentos”. (A15) ou quando diz o A4 que “o coletivo é a melhor parte né, porque você desempenha, é um jogo praticamente”.

Por que o jogo é tão prazeroso ao ser humano, mesmo para o atleta que dispense um grande esforço na busca do alto rendimento?

A importância do jogo traz a necessidade de revermos, muitas vezes, os sistemas tradicionais de ensino dos Jogos Desportivos ainda centrados na técnica e esta concebida de forma isolada. Isto levou pesquisadores a questionarem como um jogador pode aprender a dinâmica do jogo não considerando a imprevisibilidade existente no mesmo, como acontece na vivência da abordagem tradicional do treinamento<sup>19</sup>.

Jogar é fator de motivação, é vivenciar prazer na realização das possibilidades de execução das tarefas, é aprimorar fundamentos de forma intensa e contextualizada, levando-nos acima das capacidades já desenvolvidas. Daí a lógica dos atletas ao considerarem o jogo como momento prazeroso para a árdua tarefa de treinar.

Chamou nossa atenção alguns depoimentos de atletas mais velhos, pois mesmo com maior dificuldade, eles não abdicaram de “atingir o objetivo”. Esse comportamento assemelha-se ao encontrado em uma pesquisa desenvolvida por Sousa, Corredeira e Pereira<sup>20</sup> na qual entrevistaram um ex-atleta olímpico português que testemunhou que ao longo dos anos treinando percebeu que a recuperação não era a mesma, mas que em termos psicológicos tentava escamotear o envelhecimento julgando que estava sempre com a mesma energia. Atingir o objetivo, característica essencial dos praticantes do treinamento esportivo, é também qualidade importante para a vida de forma geral.

Em contrapartida, o desconforto físico é recorrente nos momentos da execução de um esforço exigido aos atletas e também de dor, e nem poderia ser diferente. O A(19) relata que “o desconforto eu sinto quando eu to com dor, quando ta muito frio e fica difícil aquecer, quando a cabeça não vai bem ou quando vê muita briga”. E o A10 expressou que “a pior parte é o treino físico”.

Mas Bento<sup>4</sup> já levantava questionamentos instigantes:

O que está por debaixo da exercitação, do treino e da competição? O que é que leva as pessoas ao desconforto da transpiração, do esforço e do cansaço, à dor da contração muscular, ao sabor amargo do débito de oxigênio e do dispêndio de energias, ao susto do bater do coração, às tensões, dúvidas e agruras da mobilização das forças e da vontade na procura de rendimento? (p. 75).

O mesmo autor lembra que teóricos do universo do esporte sempre o colocaram como essencial ao serviço do bem viver e, ao mesmo tempo, demonstra que o ser humano não consegue justificar plenamente o “por quê?” pratica esportes.

Também pode ser observado que o desconforto presente nos treinamentos esportivos é mais sentido nos momentos do trabalho da “parte física” e esta, via de regra, é vivenciada de forma fracionada.

“Para o atleta de basquete o que a gente sofre mais é com que o corpo, a parte física. O físico sem bola, a parte física é a mais chata, mais demorada, a gente corre, corre, corre, corre e aí não faz o que a gente gosta de fazer. Agora o mais gostoso mesmo é jogar, mexer com a bola”. (A23).

Rodrigues<sup>21</sup>, recorrendo ao pensamento de Le Breton, afirma que muitas vezes “a técnica deixa de estar sediada e num corpo hábil [...] e passa a precisar de um corpo parcelado, mecanizado, sem habilidade e sem um conhecimento global para completar o trabalho em que está implicado”. (p. 16). Não seria a técnica tradicional e segmentada uma das responsáveis pela exacerbação do “desconforto corporal” nas seções de treinamento?

O último questionamento, verificou como o corpo atleta responde quando as capacidades físicas são trabalhadas no treinamento e levantou seis US.

**Quadro 4.** Distribuição das Unidades de Significado sobre o trabalho das capacidades físicas.

U.S.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	T	
ATLETAS																										
Sente bem	x						x		x		x				x	x	x	x		x		x			10	
Melhor em algumas capacidades			x					x			x								x	X			x	x	x	8
Cansado			x		x		x										x				x	x			x	7
Dependente de fatores						x					x	x	x							X						5
Com cuidado		x		x							x															4
Limitado	x	x																								3

Fonte: Coleta de dados, 2015.

O ser humano, para viver com qualidade de vida, busca sempre o sentido de alcançar boas sensações. Desta forma, num treinamento esportivo o sentir-se bem colabora com esta expectativa.

O desenvolvimento das capacidades físicas, como inúmeros estudos já consagrados revelam, colabora com uma vida saudável, evitando certas patologias corpóreas e propiciando uma vida saudável. Viver bem corresponde a ter autonomia, a cultivar relacionamentos só possível com o movimento na direção dos outros, estar apto a realização de tarefas exigidas na cotidianidade, ter expressões corporais que favoreçam encontros e outras mais.

Os argumentos utilizados anteriormente podem ser deturpados, muitas vezes, quando o assunto enfoca o treinamento esportivo de alta competição. Alguns profissionais da comunicação e programas sobre atividades físicas indicam que atleta de ponta apresenta graves lesões corporais prematuramente, passando essa ideia como dominante para o alto rendimento. Claro está que o esforço na busca de superação, não só para atletas de alto rendimento, demanda cansaço e, bem orientando, não poderá jamais ser considerado como algo negativo.

Mas, voltando ao “sentir-se bem” relatado pelos atletas desta pesquisa, podemos observar na sociedade contemporânea que essa percepção pode ter dúvida interpretação, incluindo neste contexto, desde a iniciação até o alto rendimento esportivo. Por um lado encontramos: auxílio em momentos de meditação; capacidade de relacionar esporte com questões políticas; entendimento da importância da auto superação; estabelecimento de relações com os companheiros e os adversários. Já como aspecto problemático a sensação de bem-estar pode ser confundida apenas pela compulsão obsessiva de aquisição e consumo de vestimentas e artigos esportivos.

Já no esporte, se buscarmos sua gênese, os valores vinculados ao bem-estar e sentir, referiam-se ao aprimoramento corporal e espiritual, a busca de superação de limites, bem como a tentativa de conseguir a transcendência na caminhada para a perfeição. Claro está que na sociedade pós-industrial em que vivemos isto foi transformado quase que na busca da primeira colocação ou ainda do recorde, caracterizando o vencedor como algo bem superior aos seus antagonistas. Mas, os profissionais da Educação Física e do Esporte não teriam aí a missão de reverter esse quadro, trabalhando no sentido da recuperação do ideário inicial do esporte, grafado como “o importante é competir”? Não foi esta a missão de Coubertain? Afinal, “sentir-se bem”, quando no trabalho de aperfeiçoamento das capacidades físicas não pode ser considerado um crime.

Rubio<sup>22</sup> indica que o esporte afeta posicionamentos ideológicos e emocionais dos componentes de uma sociedade e que perante ele fica praticamente impossível uma postura neutra. Se o esporte nos mobiliza afetivamente, desenvolver trabalhar no desenvolvimento das capacidades físicas predispõe o praticante a valorizar seu estilo de vida, sua capacidade de superação, sua autoestima, mas ao mesmo tempo respeitar o que fala seu corpo.

“Cada vez mais estou me policiando e isto devido ao fator idade também [...] que vai chegando para o atleta e procurando conhecer mais o corpo para saber a forma que você deve treinar”. (A2).

### **Considerações Finais**

Pesquisar treinamento de atletas não pode se esgotar apenas nos requisitos de táticas, técnicas e sistemas destinados para a melhoria das condições físicas, mesmo estes elementos sendo considerados indispensáveis para tal fim.

Há a necessidade de irmos adiante, a partir da vivência e da expressão do ser atleta, porque desta forma poderemos qualificar cada vez mais o sentido do treinamento atlético, procurando abarcar facetas muitas vezes esquecidas neste universo.

Quando se fala do esporte de alto rendimento, são forçosos questionamentos do tipo: O que leva atletas ao desconforto da transpiração, do cansaço, da dor a empreender esforços para alcançar o alto rendimento? Por que crianças, jovens, adultos, idosos, pessoas de todos os credos, de todas as raças e de todas as camadas sociais procuram vivenciar os mais variados esportes? Por que são gastas horas, dias, vidas na missão de se exercitar fisicamente?

Bento<sup>4</sup> oferece pistas para respostas as questões anteriores, enfatizando que o esporte deve ser olhado em função do processo de humanização do homem. Afirma mais: “Talvez cheguemos assim a concluir que, sem desporto, o envolvimento cultural dos homens empobrece, torna-se descarnado e ressequido de emoções e paixões”. (p. 78).

As evidências encontradas no estudo permitiram destacar que treinar para os atletas é sinônimo de dedicação e satisfação, mas ao mesmo tempo cansaço e cuidado. Apesar de limitado, o corpo reage de forma mais positiva no início da temporada, mas as dores e o cansaço interferem. O maior prazer dos atletas é treinar jogando com bola e o desconforto é a preparação física e a dor. A maioria afirma que se sente bem treinando, mas expressam que o corpo carece de cuidados em diferentes dimensões.

Embora o estudo tenha fornecido informações relevantes para auxiliar no processo de treinamento, acreditamos ser essencial a continuidade de discussões e sistematizações de propostas em outras modalidades esportivas, bem como a outras investigações que destaquem o ser humano que é atleta em detrimento apenas da visão sobre os resultados numéricos que ele apresenta.

Neste contexto, é preciso que seja anexada à nossa tradição de pesquisa de alto rendimento atlético os sentidos de subjetividade e qualidade, colaborando para a unidade essencial de avaliação de trabalhos neste setor: quantidade e objetividade com qualidade e subjetividade.

## **Referências**

1. Novaes A. A ciência no corpo. São Paulo: Companhia das Letras; 2003. O homem-máquina: a ciência manipula o corpo; p. 7-14.
2. Damásio A. O erro de Descarte: emoção, razão e cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras; 1996.
3. Ribeiro RJ. Novas fronteiras entre natureza e cultura. In: Novaes A, organizador. O homem-máquina. São Paulo (SP): Companhia das Letras; 2003. p. 15-36.
4. Bento JO. Desporto: discurso e substância. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física/Unicamp: Centro de Estudos Avançados; 2013.
5. Morais JFR. Consciência corporal e dimensionamento do futuro. In: Moreira WW, organizador. Educação física e esportes: perspectivas para o século XXI. 14. ed. Campinas: Papyrus; 2012. p. 71-88.
6. Rouanet SP. O homem-máquina hoje. In: Novaes A, organizador. O homem-máquina: a ciência manipula o corpo. São Paulo: Companhia das Letras; 2003. p. 37-64.
7. Hollmann W, Hettinger TH. Medicina de esporte. São Paulo: Manole; 1983.
8. Verkhoshanski YV. Treinamento desportivo: teoria e metodologia. Porto Alegre: Artmed; 2001.
9. Moreira WW. Formação profissional em ciência do esporte: homo sportivus e humanismo. In: Bento JO, Moreira WW, organizadores. Homo sportivus: o humano no homem. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física; 2012. p. 112 -180.
10. Bauer MW, Gaskell G. Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático. Petrópolis: Vozes; 2002.
11. Turato ER. Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa. Rev. Saúde Pública. 2005; 39(3): 507-514.
12. Moreira WW, Simões R, Porto ER. Análise de Conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. R. Bras. Ci. e Mov. 2005; 13(4): 107-114.
13. Bento JO. Corpo e desporto: reflexões em torno desta relação. In: Moreira WW, organizador. Século XXI: a era do corpo ativo. Campinas: Papyrus; 2006. p. 155-182a.
14. Cagigal JM. Obras Selectas – Volumes I e II. Cadiz: Comitê Olímpico Espanhol; 1996.
15. Morin E. Ciência com consciência. Rio de Janeiro, Bertrand Brasil; 2010.
16. Tavares F. Aprender as habilidades nos jogos desportivos na perspectiva do ensino compreensivo. In: Bento J, Tani G, Prista A, organizadores. Desporto e Educação Física em Português. Maputo: Universidade do Porto; 2010. p. 159-171.

17. Mesquita I. Contributo para uma mudança de paradigma na formação de treinadores: razões, contextos e finalidades. In: Bento J, Tani G, Prista A, organizadores. Desporto e Educação Física em Português. Maputo: Universidade do Porto; 2010. p. 84-99.
18. Bento JO. Desporto e princípio do rendimento. In: Tani G, Bento JO, Petersen RDS, organizadores. Pedagogia do desporto, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. p. 58-98b.
19. Castro J, Morgan K, Mesquita I. Investigação-Ação. In: Mesquita I, Graça A, organizadores. Investigação qualitativa em desporto. Porto: Universidade do Porto; 2013. p. 121-150.
20. Sousa A, Corredeira R, Pereira AL. Narrativas no Desporto. In: Mesquita I, Graça A, organizadores. Investigação qualitativa em desporto. Porto: Universidade do Porto; 2013. 2 v. p. 45-75.
21. Rodrigues D. Corpo, técnica e identidade. São Paulo: Summus; 2008. Os valores e as atividades corporais; p. 11-26.
22. Rubio K. Identidade e limite no esporte contemporâneo: a ética do competir e vencer. In: Rodrigues D, organizador. Os valores e as atividades corporais. São Paulo: Summus; 2008. p. 27-50.