

PRÁTICA ESPORTIVA: UMA ATIVIDADE POTENCIALMENTE PROMOTORA DE SAÚDE PSICOLÓGICA.

Simone Meyer Sanches, Campinas, SP – Brasil – si_sanches@hotmail.com

A prática esportiva é uma atividade que atualmente está sendo valorizada não somente pelos benefícios que ela pode trazer para a saúde física, mas também pelas possíveis contribuições para a saúde psicológica dos participantes. Segundo Rey (1993), pode-se compreender a saúde não como uma ausência de sintomas, mas um funcionamento integral que aumenta e otimiza os recursos do organismo para diminuir sua vulnerabilidade aos diferentes agentes e processos causadores de doenças. No presente estudo, a partir de uma revisão de uma literatura específica (Rey, 1993; Ansbacher, 1982; Silva, 2002; Guzzo, 1999), foram levantados diversos aspectos que podem contribuir para a promoção de saúde psicológica de um indivíduo. Em seguida, objetivou-se investigar se a prática esportiva pode contribuir para o desenvolvimento de alguns dos itens identificados anteriormente como significativos para que uma pessoa fosse psicologicamente saudável. Os participantes desta pesquisa foram 11 adolescentes, entre 15 e 17 anos, pertencentes a um projeto social de Campinas-SP que adota como principal atividade a prática do atletismo. O primeiro instrumento utilizado foi o Mapa dos Cinco Campos, que avalia a rede de apoio social e afetivo dos participantes e fornece dados importantes relativos à percepção do indivíduo sobre seu mundo social (instrumento desenvolvido por Samuelsson e col, 1996, e adaptado para a realidade brasileira por Hoppe, 1998). Associado a este instrumento foi aplicada em seguida uma entrevista semi-estruturada elaborada pela pesquisadora focalizando a influência da prática esportiva na vida dos participantes do projeto. A entrevista também foi uma oportunidade para que se aprofundasse de uma forma mais qualitativa nos aspectos levantados no Mapa dos Cinco Campos. Os dois instrumentos eram aplicados individualmente nos adolescentes. A entrevista foi gravada, com a autorização dos participantes e posteriormente foi transcrita e analisada. As informações foram classificadas em categorias e procurou-se identificar os itens citados pelos adolescentes que estavam relacionados à promoção de saúde psicológica. Os resultados indicam que os adolescentes identificam diversos aspectos relacionados à promoção de saúde psicológica promovidos pela prática esportiva. Os participantes apontaram que o esporte contribuiu para a formação de vínculos tanto entre os próprios atletas como destes com os seus técnicos, fortalecendo a rede de apoio social e afetivo dos mesmos. Além disso, o esporte possibilitou que os adolescentes experimentassem um bem-estar consigo mesmo, estabelecessem objetivos e metas para suas vidas, realizassem uma atividade produtiva e aprendessem a se preocupar consigo mesmo e com os seus companheiros. Os participantes também citaram as mudanças relacionadas ao corpo devido à prática esportiva, como aumento de massa muscular, perda de peso, etc. Os adolescentes afirmaram que a prática esportiva contribuiu para que eles se aceitassem melhor e passassem a gostar mais do próprio corpo. O aumento da auto-estima, da auto-confiança, da motivação, das habilidades relacionadas à competência social também foram aspectos citados pelos participantes. Além disso, outras contribuições citadas foram que o esporte atribuiu uma função social (de “atleta”) para esses adolescentes, fez com que eles se tornassem pessoas mais responsáveis e solidárias, que ocupou o tempo ocioso, além de estimular a aquisição de hábitos de vida mais saudáveis. Conclui-se portanto que a prática esportiva contribui de forma muito significativa para a promoção de saúde psicológica. Todos os itens apresentados nos resultados podem ser relacionados com os aspectos encontrados na revisão de literatura sobre o tema. Segundo Brito e Koller, (1999), possuir uma rede de apoio social e afetivo consistente é um dos fatores que contribuem de forma significativa para a promoção de saúde psicológica. A pessoa saber que não está sozinha, que possui pessoas com quem

ela pode contar, com quem ela possui relações de afeto e que são recíprocas, ou seja, o afeto é retribuído (Bronfenbrenner & White, s.d.). Possuir uma boa relação com o seu corpo também é muito importante, pois aumenta a auto-estima, faz com que a pessoa se valorize e se sinta mais confiante, assim como se sentir produtivo e tendo uma função social, pois isto também faz com que o indivíduo veja o seu valor e se sinta pertencente à sociedade (Rey, 1993). Tudo isso serve de estímulo para que ele possa traçar objetivos e metas para sua vida, ou seja, consiga planejar um futuro e batalhar para concretizá-lo. Todos esses itens irão contribuir para que o indivíduo seja psicologicamente saudável!